



Ski de randonnée - parcours initiatique

Un programme en 4 objectifs pour accompagner le-la débutant-e à s'élancer.



Objectif 2 : c'est le volet sécurité, autrement dit "Ai-je le minimum de connaissance et pratique de la sécurité dans les sports de neige ?"

Participez à une soirée théorie et une journée pratique pour comprendre et développer les bons réflexes à avoir en cas d'accident, notamment d'avalanche, **pré-requis indispensable.**



Objectif 4 : bon, allons-y, les guiboles sont à *priori* ok pour grimper puis redescendre, en sécurité, alors voyons à quoi ça ressemble le ski de randonnée !

Participez à deux sorties initiation pour découvrir le matériel, son utilisation, les conversions et toutes les boulettes à ne pas faire pour maximiser le plaisir.

Objectif 1 : c'est le volet physique, autrement dit "Ai-je suffisamment de capacité physique et mentale pour grimper les pentes ?"

Participez à une randonnée pédestre, avec ou sans neige selon conditions, pour évaluer sa capacité physique et déjà rêver un peu de ski de rando.



Objectif 3 : c'est le volet technique, autrement dit "Ai-je le minimum technique pour descendre ces mêmes pentes sans préparation par une dameuse ?"

Participez à une sortie en station pour un peu de ski de piste et beaucoup de ski hors-piste, l'occasion de tester sa technique et l'améliorer.



REUNIONS D'INFORMATION

Contact : skiderando@cafleman.fr

Voir agenda www.cafleman.fr

En soirée, au local du club

La checklist du débutant et du ski plaisir.
Testez-vous : frama.link/cafski