

## WE SKI DE MONTAGNE 16-19 ANS



### OBJECTIF :

Adeptes du Freeride, tu vas de + en + loin, souvent avec tes peaux, et dans du + en + raide ... On te propose de construire ta pratique du ski de montagne (hors glacier) et explorer la pente en sécurité.

### NIVEAU REQUIS :

Très bons skieurs

**PAS D'INSCRIPTION AVANT  
LE 12 DECEMBRE**

et sous réserve des décisions gouvernementales

### DURÉE :

1 we - groupe de 8 jeunes maximum

**27 & 28  
FEVR & FEVR**

### PRIX :

**GRATUIT !**

### MATERIEL

- Skis de rando, peaux, couteaux + casque
- DVA numérique, pelle, sonde
- Forfait : soit tu as le Pass ou le MBU, soit tu l'achètes en début de journée
- Pique-nique
- Assurance RC, et une assurance ski couvrant les frais de secours.

### DEROULEMENT

**8h30** : RDV au bureau de l'OHM avec ton matos puis terrain !

**17h00** :  
Fin de la journée

#### 1<sup>er</sup> jour : les bons réflexes

- ▷ Lecture de terrain
- ▷ Gestion des déplacements
- ▷ Technique de ski en terrain bordélique
- ▷ Manip de corde (corps mort, rappel, main courante)
- ▷ Notions de nivologie
- ▷ Secours en avalanche

#### 2<sup>ème</sup> jour : c'est vous qui guidez !



#### INSCRIPTION

 04 50 53 22 08



Sur place, à l'OHM, Dernier étage de la Maison de la Montagne avec

- le formulaire d'inscription et l'autorisation parentale pour les <18 ans