



Stage de préparation à l'examen
du test technique de pisteur secouriste.

Programme indicatif

Objectifs : -obtenir le niveau de ski requis pour satisfaire à l'examen
-élever son niveau technique de ski

Programme : -évaluation individualisée du niveau
-fondamentaux ski libre
-technique générale
-progression personnelle
-notion d'engagement
-retour vidéo
-préparation physique
-stratégie d'examen

Matériel nécessaire : -ski alpin typé freeride
-casque, DVA, pelle sonde
-tenues de sports
-clé USB
-matériel d'entretien des skis

Journée type :

-RDV 8h45 sur le front de neige

-9h/12h : -échauffements
-ski toute neige tout terrain
-ski hors piste

-12h/13h30 : pause déjeuner, repos

-13h30/17h : -technique ski
-préparation physique

-après 18h : retour vidéo et préparation matériel

Encadrement : moniteur de ski diplômé.