



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.