Niveaux de ski de randonnée CAF St-Etienne et formations correspondantes

Niveau 0 « Découverte » (cotations usuelles conseillées : jusqu'à SM, F, S1, S2, 1.3)

Ces sorties sont dédiées à la **découverte de l'activité**. Vous n'avez peut être jamais pratiqué.

Le but de cette sortie est de vous permettre de mieux connaître l'activité et le matériel.

Vous êtes capable de descendre des pistes rouges en station et pratiquez la rando pédestre en été à un rythme d'environ 300 m de dénivelé par heure.

La montée fait environ 500m de dénivelé positif, à raison de +200m/h, et peut durer entre 2 et 3 h. Il faudra « garder des cuisses » pour la descente que vous ferez en pente douce à moyenne avec éventuellement possibilité de rejoindre une piste damée...

Formation interne manipulations des DVA

Niveau 1 « Initiation » (cotations usuelles conseillées : jusqu'à PD, S2, 2.2)

Ces sorties sont dédiées à l'**initiation à l'activité**. Le but de cette sortie est de monter en haut d'un beau petit sommet pour profiter, si possible, d'une belle descente en pente moyenne sur neige non damée de type hors piste.

Vous avez peut être déjà un peu pratiqué, vous êtes déjà assez bon skieur alpin sur pistes rouges, voire noires, Vous savez faire des conversions et êtes en assez bonne forme physique

Les dénivelés moyens journaliers sont de 800 à 1000m à la montée et à la descente, à raison de +250m/h à la montée qui peut durer entre 3 et 4 h.

Formations pratiquant « initié » ski de randonnée, cartographie orientation (1), terrain enneigé (NA1), UFCA, PSC1

Niveau 2 « Régulier » (cotations usuelles conseillées : jusqu'à AD, BS, BSA, S3, 3.1)

Une **pratique régulière du ski de randonnée est nécessaire**.

Les dénivelés moyens journaliers sont de 1000 à 1300m à la montée et à la descente, à raison de +300m/h à la montée qui peut durer entre 4 et 5h.

Certaines pentes sont soutenues, il faut donc être capable de skier en toute neige tout terrain et être en bonne forme physique pour les activités d'endurance

Formations pratiquant « perfectionné » en ski de randonnée, cartographie/orientation (2), terrain enneigé (NA2), UFCA, PSC1

Niveau 3 « Expérimenté » (cotations usuelles conseillées : jusqu'à AD+ à D, S4, 3.3)

Vous devez être un **skieur de randonnée déjà expérimenté**, capable de progresser sur tout type de neige et être en très bonne forme physique pour les activités d'endurance.

Étapes quotidiennes de 1300 m à 1600m de dénivelé positif, à raison de +350m à l'heure à la montée qui peut durer 4 à 5h.

Pentes parfois abruptes sur terrains alpins (pentes longues à 35° voire courtes à 40-45°).

Les crampons peuvent être parfois utiles en pente raides et gelées !

**Formation d'initiateur en ski de randonnée... certification ski de randonnée
Formation complète pratiquant « perfectionné », UFCA, PSC1 obligatoires !**

Niveau 4 « Ski alpinisme » (cotations usuelles conseillées : jusqu'à D, S5, 4.3)

Vous devez être un **excellent skieur de randonnée** et avoir une excellente forme physique.

Attention ! Les **effets de l'altitude** (raréfaction de l'oxygène) peuvent fatiguer d'avantage les organismes !

Étapes quotidiennes de 6 à 8 heures de gros dénivelé positif.

Nuitées en refuge quelquefois non gardé... donc sac lourd !

Progression en haute montagne (terrain glaciaire), sur pentes souvent abruptes et longues (>40°), avec utilisation du matériel glaciaire (corde, baudrier, crampons, piolet... sac encore plus lourd !), progression en cordée... techniques d'ancrage et d'assurage d'alpinisme.

**Spécialisation pratiquant ski alpinisme
Qualification «ski alpinisme» pour les initiateurs diplômés
Instructeur Cartographie Orientation, Neige Avalanche et ski alpinisme**