

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

### **Niveau 0 Découverte**

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 et peut durer entre 2 et 3 h et il faudra « garder des cuisses » pour la descente que vous ferez en pente douce à moyenne avec éventuellement possibilité de rejoindre une piste damée...

**Les premières manipulations des DVA sont proposées à ce niveau 0**

### **Niveau 1 Initiation**

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 et en assez bonne forme physique. Les dénivelés moyens journaliers sont de 800 à 1000m à la montée et à la descente. La montée peut durer entre 3 et 4 h.

**La formation NA1 Neige et avalanche est fortement conseillée à ce niveau 1**

### **Niveau 2 Régulier**

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. Les étapes se font à un rythme moyen de 300 mètres de dénivelé positif par heure. 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.

**La formation d'accès à l'autonomie en ski de randonnée et NA2 correspondent à ce niveau 2**

### **Niveau 3 Expérimenté**

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. Pentas parfois abruptes sur terrains alpins (pentes raides >30°). Les crampons peuvent être parfois utiles en pente raides et gelées !

**La formation d'initiateur en ski de randonnée correspond à ce niveau 3**

### **Niveau 4 Ski alpinisme**

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 (>35°), avec utilisation du matériel glaciaire (corde, baudrier, crampons, piolet... sac encore plus lourd !), progression en cordée... techniques d'ancrage et d'assurage d'alpinisme.

**La spécialisation d'initiateur en ski alpinisme correspond à ce niveau 4**