



LE PRINTEMPS DU SKI 2020

LE GUIDE
PRATIQUE
DU DÉBUTANT



Les 5 bonnes raisons de débiter le ski au printemps ?

1 DES TARIFS TOUT DOUX

Apprendre à skier au printemps c'est pouvoir profiter de prix mini et d'offres attractives. C'est votre porte-monnaie qui va être content



2 LE PRINTEMPS AIME LES DÉBUTANTS

Au printemps, il y a en général moins de monde sur les pistes pour débiter sans stress



3 PRENDRE LE TEMPS

Les journées plus longues vous offrent le plaisir d'une boisson réconfortante au soleil en terrasse même après la fermeture des pistes. Vous l'avez bien mérité !



4 NUL BESOIN DE S'HABILLER COMME UN ESQUIMAU

A partir du mois de mars les températures sont plus douces et votre gros pull restera au placard



5 UNE NEIGE AGRÉABLE

La neige plus douce et plus molle, surtout l'après-midi, vous permettra de commencer vos premiers virages tout en douceur



UN ACCÈS FACILE

Plusieurs possibilités s'offrent à vous pour rejoindre votre station préférée... à vous de choisir le mode de transport le plus adapté à vos besoins et à votre budget.



EN VOITURE

Si vous souhaitez être autonome et plus flexible sur les horaires, nous vous conseillons de venir avec votre propre véhicule. L'autoroute vous amène quasiment au pied des stations.

Sur place, renseignez-vous sur les possibilités de parking soit avec votre hébergement soit en se rapprochant de l'office de tourisme sur les parkings disponibles dans la station.

Pensez aussi covoiturage ! Une bonne solution pour faire connaissance, économiser et faire du bien à la planète...

EN AVION

Vous pouvez aussi décider de partir au ski en avion... si si c'est possible ! En quelques heures seulement vous serez sur les skis. Des bus sont mis à disposition dans les aéroports les plus proches et vous amènent directement en station. Bien penser à réserver vos navettes avant de partir car elles sont en général vite remplies.

EN TRAIN

Le plus simple pour réserver vos billets de train est de consulter le site internet de la SNCF. En vous y prenant plusieurs mois en avance vous pourrez obtenir les meilleurs tarifs pour des trajets jusqu'en vallée. Par exemple prenez un TGV direct depuis Paris à destination de Bourg St-Maurice, de Modane ou encore d'Annecy et en deux temps trois mouvements vous voici au pied des montagnes. Des navettes régulières ou taxis vous achemineront ensuite jusqu'à votre station. Pratique et reposant !

Avant de partir :

- ❖ Renseignez-vous sur la météo, l'état des routes et du trafic (Bison futé / Météo France)
- ❖ Prévoyez des chaînes pour la voiture (il est conseillé de s'entraîner à les monter avant le départ) ainsi qu'une pelle de déneigement et un grattoir pour le pare-brise. Toujours utile !
- ❖ Vérifiez la pression de vos pneus, vos niveaux et l'état de votre batterie
- ❖ N'oubliez pas quelques couvertures, bouteilles d'eau et denrées alimentaires en cas d'imprévu sur la route
- ❖ Etudiez le plan de la station pour repérer où se trouve votre hébergement car certaines stations peuvent se situer à différentes altitudes

Certains Tour-Opérateurs ou hébergeurs proposent désormais de modifier vos jours d'arrivée et de départ pour des séjours "en décalé" et éviter ainsi la foule sur la route et à l'arrivée dans la station. C'est LA solution pour un séjour en toute sérénité.



UN HÉBERGEMENT SUR MESURE



Avec près de 400 stations de sports d'hiver sur 5 massifs montagneux, la France dispose **d'une grande diversité** : grandes stations internationales, stations de moyenne altitude, petites stations familiales, il y en a pour tous les goûts.

Pour que le séjour en montagne soit réellement reposant, mieux vaut bien choisir l'hébergement correspondant à votre budget et à vos attentes.

Déterminez tout d'abord le type de logement :

- ❖ Hôtellerie traditionnelle
- ❖ Chambres d'hôtes
- ❖ Location d'appartements ou gîtes ruraux
- ❖ Chalets individuels
- ❖ Résidences de tourisme ou villages de vacances, adaptés aux familles
- ❖ Caravaneige, hostels pour un séjour plus économique

Des services supplémentaires comme service traiteur, spa et centre aquatique, garderie, service navette, ménage de fin de séjour, location de draps etc sont aussi parfois proposés.

Pour vous simplifier le séjour, il est important de **choisir un hébergement qui ne soit pas trop éloigné des activités** que vous prévoyez et des pistes. En effet, selon leur configuration, certaines stations sont réparties sur plusieurs niveaux, ou plusieurs secteurs en fonction de leur altitude, prenez tous les renseignements avant de partir pour ne pas avoir à chercher votre appartement ou chalet dans toute la station !

Renseignez-vous aussi sur les services navettes mis en place par la station et leur situation par rapport au logement.

ALLEZ HOP JE RÉSERVE !

Vous pouvez réserver votre hébergement directement auprès de l'hébergeur, via une agence de voyages ou encore en ligne. De nombreuses stations ont aussi leur propre centrale de réservation.

Les plus grandes plateformes de réservation proposent de la location hôtelière mais aussi des appartements !

Pensez-y pour vos vacances au ski et faire des économies !



Les offres "Early booking" des hébergeurs peuvent vous permettre d'économiser de 5 à 10% sur votre hébergement en réservant dès septembre

Retrouvez de nombreuses offres
sur france-montagnes.com

LES FORFAITS DE SKI

Que vous soyez débutants ou non, il faudra penser à acheter **vos** forfait remontées mécaniques.

Il y a souvent plusieurs possibilités pour les forfaits (secteur débutant, forfait uniquement station ou bien domaine relié selon les stations).

Si vous ne savez pas lequel choisir, renseignez-vous **auprès de l'école de ski ou des remontées mécaniques**, ils sauront vous indiquer le plus adapté à votre niveau.



Le forfait est la plupart du temps sous forme de carte mains-libres. Généralement une caution vous est demandée et vous est rendue lorsque vous rendez le support en fin de séjour. Il peut se recharger sur place ou en ligne, pratique !

Vous pourrez le réserver :

- ❖ **en même temps que votre hébergement** : la plupart des tours-opérateurs le proposent systématiquement. L'avantage : votre forfait vous attendra à la remise des clés de votre logement, vous gagnerez ainsi en sérénité en début de séjour
- ❖ **directement en ligne** sur le site de la station
- ❖ **sur place aux caisses** des remontées mécaniques de la station

Bien penser à apporter les cartes d'identité des enfants / livret de famille / cartes de réduction afin de pouvoir profiter des tarifs réduits.



De nombreuses stations proposent désormais des activités incluses lors de l'achat de votre forfait de ski (espace aquatique / patinoire / luge / journées de ski dans d'autres stations partenaires...)

LES COURS DE SKI



Devenir un skieur chevronné ne s'improvise pas ! Prendre des cours de ski s'avèrera indispensable si vous êtes débutant.

Il existe plusieurs formules adaptées à toutes les envies et tous les budgets :

- ❖ **Leçons particulières** : pour progresser rapidement (jusqu'à 2 pers)
- ❖ **Cours collectifs** : les cours collectifs permettent de s'initier au ski avec des personnes du même niveau sous le signe de la convivialité (jusqu'à 10 pers)

L'idéal pour commencer et avoir des premières sensations de glisse est de prendre **au moins 3 jours** de cours d'affilée et si possible **6 jours**. A l'issue de cette initiation, à vous les pistes vertes et même plus !

Nous vous conseillons de réserver vos cours avant votre arrivée, directement sur le site **www.esf.net** ou par téléphone auprès de l'école de ski de la station.

A SAVOIR :

les pistes sont classées par code couleur selon leur niveau de difficulté



Pour simplifier vos réservations, le Syndicat National des Moniteurs du Ski Français a lancé une plateforme qui permet de réserver toutes les prestations de votre séjour :

hébergement + cours de ski +
location de matériel + forfaits de ski

Rendez-vous sur
www.monsejourmontagne.com



LA LOCATION DU MATÉRIEL

Après l'hébergement et les forfaits, le matériel de ski constitue le 3^{ème} poste budgétaire d'un séjour au ski. Il est donc conseillé lorsqu'on est débutant d'opter pour la location de son matériel.

Les avantages de la location :

» **Un gain de temps** si vous réservez à l'avance : vous pourrez ainsi, dès votre arrivée, aller récupérer votre matériel au magasin. Vous n'aurez qu'à l'essayer et le faire régler. Certaines enseignes proposent même de vous livrer à votre hôtel ou au sein de votre résidence.

» **Un professionnel à votre écoute** tout au long de votre séjour : comme vous n'êtes pas à l'abri durant votre séjour, d'une casse matérielle, ou plus simplement d'un certain inconfort (skis un peu trop grands, chaussures trop serrées...), le fait de pouvoir vous adresser à un professionnel sur place, constitue un réel avantage. Ce dernier sera en effet en mesure de vous proposer un matériel de remplacement (plusieurs fois durant votre séjour si nécessaire) jusqu'à ce que vous trouviez "skis à votre pied".

» **L'opportunité de bénéficier d'un matériel quasi neuf** et très récent, et adapté à votre niveau. Sachant que les magasins de skis renouvellent jusqu'à 50% de leur parc chaque hiver, il est fort probable que vous vous retrouviez équipé de la tête aux pieds avec du matériel dernier cri (skis de l'année ou de la saison précédente).

Quelques conseils :

- ❖ Prenez le temps de bien essayer et choisir votre matériel
- ❖ Ne négligez pas l'assurance « casse et vol »
- ❖ Choisissez bien le magasin de sport pour des raisons pratiques. Préférez en effet un magasin proche de votre hébergement, ceci vous évitera d'avoir à porter tout votre matériel d'un bout à l'autre de la station le jour de votre arrivée et de votre départ
- ❖ Réservez le matériel pour toute la durée de votre séjour plutôt qu'au jour le jour, vous perdrez moins de temps et vous gagnerez de l'argent



Si vous partez avec bébé, il est possible de réserver des **poussettes-luge** dans la plupart des magasins de sport.

Très pratiques ces poussettes tout-terrain permettent de vous déplacer sur la neige facilement et de manière ludique avec des tout-petits.

COMMENT S'ÉQUIPER ?

Si vous n'avez jamais fait de ski, vous vous demandez sûrement comment vous habiller pour cette grande première ? On vous dit tout ci-dessous !

CASQUE et MASQUE



Pour une pratique sécurisée, **le port du casque est vivement conseillé**, voire obligatoire en cours de ski. Il vous protégera en cas de chute mais également en cas de mauvais temps. Vous pouvez le louer au magasin de sport. On le choisit donc à sa taille, couvrant du front à la naissance de la nuque, et en le réglant correctement sous le menton. Un modèle proposant une bonne aération sera plus agréable surtout si vous débutez le ski afin de limiter un trop plein de chaleur.

Le masque de ski protégera vos yeux contre le vent, le froid, la neige, l'humidité et surtout la luminosité due à la réverbération sur la neige. A défaut vous pouvez aussi opter pour des lunettes de soleil catégorie 3 ou 4 minimum.

GANTS



Même si les températures au printemps sont souvent plus élevées qu'en plein hiver, **il est indispensable de porter des gants de ski sur les pistes**. Au sommet il peut faire beaucoup plus froid qu'en bas dans la station et garder ses mains au chaud est indispensable pour apprendre dans de bonnes conditions.

VÊTEMENTS



La technique des 3 couches :

- **Un sous-vêtement thermique** : une couche à porter à même la peau avec un vêtement technique respirant (pour un maximum de confort, prévoyez d'en avoir 1 par jour). Le coton est à bannir, il n'évacue pas la transpiration !
- **Une deuxième couche avec un vêtement isolant** type polaire avec col montant pour conserver l'air chaud autour du corps
- **Une veste de ski ou de snowboard**, déperlante, chaude et coupe-vent : cette troisième et dernière couche est l'indispensable des pistes de ski

Un pantalon de ski étanche et assez ample pour que vous soyez à l'aise lors de vos premières descentes.

Des chaussettes adaptées au ski qui couvrent le mollet.

Quelques conseils :

❖ Attention à bien **adapter ses vêtements à la température extérieure ainsi qu'à votre niveau de ski**. En étant débutant, ne vous habillez pas trop les premiers jours vous risquez d'avoir très très chaud, une première couche et la veste de ski peuvent suffire. Malgré tout, même au printemps, n'oubliez pas la veste / le casque / les gants / les lunettes / la crème solaire !

❖ En complément vous pouvez aussi prévoir un tour de cou, des chaufferettes à glisser dans vos poches, des sous-gants, ou bien un caleçon à mettre sous votre pantalon de ski pour les plus frileux !

JE METS QUOI DANS MA VALISE ?

Voici quelques infos pratiques avant de partir pour préparer votre valise...



Pour les sorties en extérieur

- ❖ **Lunettes de soleil** pour les balades au soleil comme les pauses en terrasse
- ❖ **Bonnet** pour les sorties du soir
- ❖ **Petits gants fins ou gants en laine**
- ❖ **Maillot de bain et serviette** : pour un spa ou une sortie à l'espace aquatique de la station
- ❖ **Chaussures chaudes** avec crampons pour ne pas glisser et garder les pieds au chaud. Oubliez les chaussures non imperméabilisées à semelle lisse. Les chaussures de neige sont idéales pour garder les pieds au sec.
- ❖ **Quelques tenues de sortie** : doudoune, hauts habillés, jeans : faites-vous plaisir, c'est les vacances, mais pensez chaleur !

Pour le repos à la maison

- ❖ **Tenue relax**
- ❖ **Jeux de société**, de cartes, lecture, coloriages pour les enfants...

Dans la trousse de toilette

- ❖ **Crème solaire et stick à lèvres : INDISPENSABLE !** Une crème solaire adaptée pour un séjour à la montagne doit avoir un indice supérieur ou égal à 50. Son application est à renouveler toutes les deux heures pour une protection optimale même en cas de temps couvert
- ❖ **Une crème hydratante**, à mettre tous les soirs est également recommandée
- ❖ **Aspirine, arnica, huile décontractante, crème** pour soigner une brûlure superficielle, des **pansements** pour les ampoules...

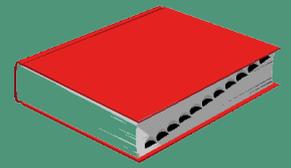
A PENSER : n'oubliez pas le (les) carnet(s) de santé à jour au cas où vous auriez besoin de rencontrer le médecin de la station.

Intégrez dans votre valise un **petit sac à dos**. Il pourra vous servir si vous partez skier à la journée par exemple pour un pique-nique ou une boisson. Pensez à vous hydrater régulièrement sur les pistes.



LE DICO D'UN SÉJOUR AU SKI

Devenez un vrai pro des vacances à la montagne avec ce lexique des termes que vous entendrez sûrement lors de votre séjour !



Les différents types de skieurs

Freerider : c'est le skieur hors-piste par excellence, fan de ski à l'état sauvage. Il fait preuve d'une connaissance toute particulière du milieu montagnard.

Freestyler : skieur acrobatique. Les freestylers, en ski ou en snowboard, pratiquent une discipline à part entière. Généralement dans un snowpark, ils effectuent des figures sur des bosses ou rails métalliques.

Rider : skieur ou snowboarder, ce terme est un anglicisme désignant la glisse dans son intégralité.

Le vocabulaire "ski", propre au matériel

Carres : barres métalliques sur le côté du ski. Elles permettent d'accrocher sur les neiges dures.

Fat : skis particulièrement larges et adaptés à la poudreuse.

Farter : enduire les semelles de ses skis, de sa planche de surf ou de son snowboard de fart, cire rendant ces surfaces plus glissantes et permettant aussi de les protéger.

Fix' : fixations des skis ou snowboards.

Spatule : partie avant des skis.

Talon : partie arrière des skis.

AYEZ LES BONS REFLEXES « FARTEZ VOS SKIS, AFFÛTEZ VOS CARRES ET RÉGLEZ VOS « FIX »

Il est nécessaire de bien entretenir son matériel : un bon affûtage des carres vous assurera une accroche efficace pendant votre descente. Il est aussi nécessaire de farter votre matériel quand il s'use.

L'opération est réalisable chez tous les détaillants de ski, tout comme le réglage de vos fixations !

Le dictionnaire des pistes

Amont : partie de montagne au-dessus du skieur.

Aval : partie de la montagne au-dessous du skieur.

Combe : dépression creuse créée par l'érosion sur le flanc d'une montagne.

Carver : descendre la piste en faisant de petits virages sans déraper mais aussi en plantant les carres des skis.

Jour blanc : phénomène météorologique rendant impossible de distinguer les pistes du ciel. Un brouillard dense et omniprésent ne vous permet souvent pas de voir le bout de vos skis. Il tout autant difficile de voir le relief et les autres skieurs.

Spot : lieu exceptionnel rassemblant toutes les conditions idéales pour un skieur. Ils sont généralement gardés secrets par les locaux ou ceux qui ont la chance de tomber sur ces endroits uniques.

Le vocabulaire de l'apprentissage et la pratique du ski

Fente : un pied est en arrière par rapport à l'autre.

Flexion : abaissement volontaire du centre de gravité par relâchement musculaire, provoquant une diminution de pression entre l'engin et la neige.

Le chasse-neige : première étape de l'apprentissage du ski, le chasse-neige est une technique de ski permettant de freiner, utilisée notamment par les skieurs peu expérimentés. Les skis sont positionnés en forme d'étrave, chacun d'eux dérape sur la neige empêchant la glisse.

Prise de carre : action d'incliner le ski par rapport à la neige pour que la carre accroche la surface de la neige.

Le dictionnaire de la neige

Croûtée : neige tracée et dure sur le dessus. Elle est généralement formée par le soleil, le vent, le gel-dégel.

Poudreuse, Poudre, Peuf, Powpow : tant de mots pour désigner la neige fraîchement tombée sur les pistes ou en hors-piste. Pour dompter la peuf, mieux vaut disposer d'une bonne paire de fat. Ces skis, très larges, vous permettent d'évoluer facilement dans la poudreuse et de « flotter » sur la neige.

Soupe : neige fondue.

Trafolée : neige fraîche, comme la poudreuse, mais déjà tracée par d'autres riders passés avant vous sur la piste.

Vierge : neige sans aucune trace de ski dessus.

Le vocabulaire attaché à la sécurité

DVA : Détecteur de Victimes d'Avalanche, indispensable pour le hors-piste et indissociable de la pelle et la sonde. Il émet des ondes afin d'être recherché ou de rechercher d'autres appareils en émission en cas d'avalanche.

Le vocabulaire freestyle

Snowpark : espace freestyle délimité et aménagé. Il comprend des bosses, des half-pipe, des rails...

Tricks : figures, sauts de freestyle.

Grab : traduit de l'Anglais par attraper, le Grab est une figure au cours de laquelle le rider attrape l'avant de son ski.

Flip : rotation verticale lorsque qu'un skieur ou snowboarder effectue un saut. Il existe des front-flip, rotation avant ou des back-flip, rotation arrière.

Switch, fakie : un skieur ou snowboarder qui ride en switch ou fakie, à l'envers. Il s'agit souvent de prises d'élan avant de réaliser une figure sur dans un snowpark.

Half-pipe : structure de neige sous forme d'un demi-tuyau. Il permet aux freestylers d'enchaîner les sauts et les figures tout en conservant leur élan.

Goofy ou Regular : ces deux expressions sont tirées du monde du skateboard. Elles indiquent donc quel est le pied mis à l'avant ou à l'arrière du snow.

Goofy : pied droit à l'avant puis pied gauche à l'arrière.

Regular : pied gauche à l'avant puis pied droit à l'arrière.

Le 180, 360, 720... : vous faites un demi-tour, un tour, voire deux, en sautant, facile !





**A partir du 20 mars 2020
pour débuter tout en douceur profitez de l'offre
"BIENVENUE AUX DÉBUTANTS"**

**UN PACK DÉBUTANT ADULTE OFFERT
POUR
L'ACHAT D'UN PACK ENFANT ou ADULTE
(quel que soit le niveau)***



RETROUVEZ TOUTES LES STATIONS PARTICIPANTES SUR

WWW.LEPRINTEMPSDUSKI.COM

*conditions selon stations