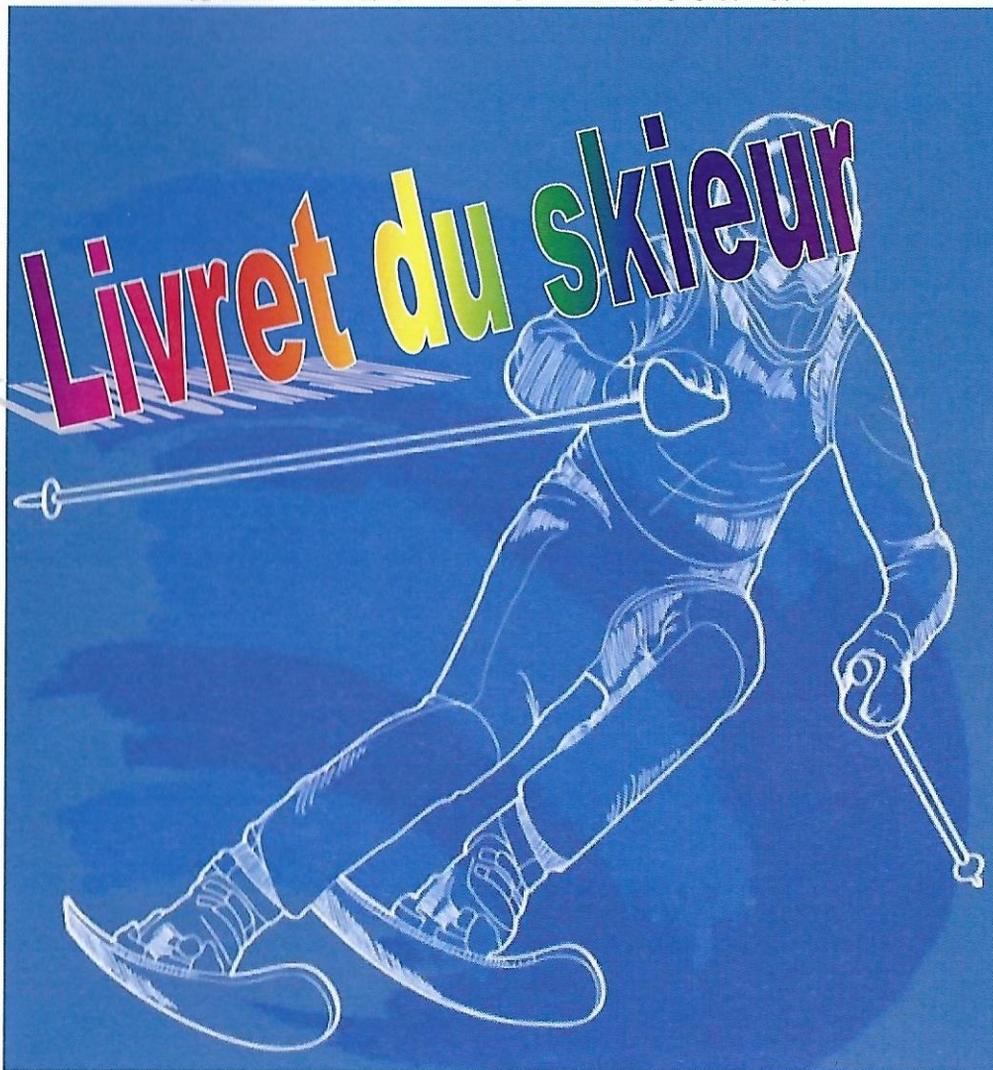




# Ski Club Raon Baccarat

## Livret du skieur



Nom :

Prénom :



# Le mot du Président

Ski, Snowboard, une passion  
commune autour de la  
montagne et du respect

Ce carnet peut représenter un aboutissement pour vous en vous prouvant votre niveau et c'est important. Nos moniteurs fédéraux vous auront évalués sur une saison. Ils auront apprécié vos progrès techniques sur piste.

Mais ce carnet et l'enseignement qui l'accompagne vont plus loin. Vous entrez dans une grande famille : celle des sports de glisse et celle de la montagne. On y trouve la passion de la glisse, le respect des autres et de la montagne.

J'espère que dans les années qui viennent ou même dès maintenant cette passion vous poussera à franchir le pas et devenir bénévole au sein de cette grande famille : aide au club, accompagnants et même moniteurs fédéraux.

C'est avec un plaisir immense que nous nous retrouverons de saison en saison.



FRIANT Claude

0682748953-0329419547

[claudefriant@orange.fr](mailto:claudefriant@orange.fr)

<https://ski-club-raon-baccarat.clubffs.fr>

<http://www.skiclubraonbaccarat.fr>





## Matériel nécessaire à la pratique du ski :

- **Casque** (obligatoire au sein du Club)
- Tenue adaptée (Combinaison, veste / pantalon)
- Gants ou moufles
- Masque
- Skis, chaussures et bâtons (sauf débutants)
- **Licence FFS et assurance à jour**
- Prévoir un coupe-faim dans un fond de poche



# SKI BLANC



**DEGRE 1**



**DEGRE 2**



**DEGRE 3**



# SKI VERT



DEGRE 1



DEGRE 2



# SKI BLEU



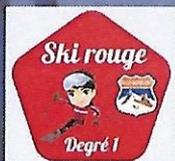
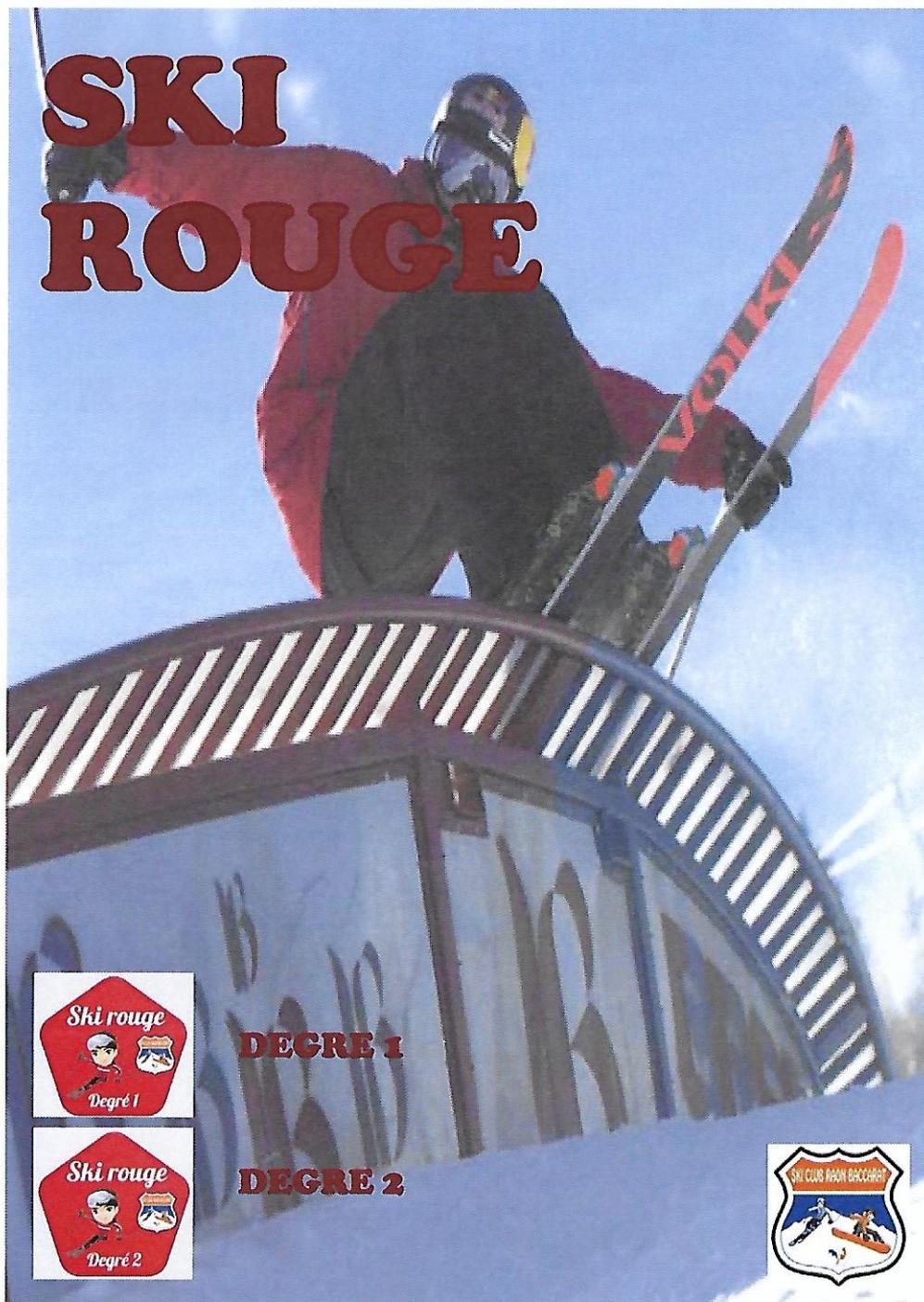
**DEGRE 1**



**DEGRE 2**



# SKI ROUGE



**DEGRE 1**



**DEGRE 2**



# SKI NOIR



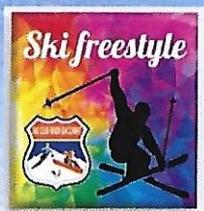
**BRONZE**



**OR**



# FREESTYLE



# RÈGLES DE CONDUITE DU SKIEUR À LA DESCENTE

## RÈGLES DE CONDUITE DU SKIEUR À LA DESCENTE

**1. Respect d'autrui :** Le skieur doit se comporter de telle manière qu'il ne puisse mettre autrui en danger ou lui porter préjudice soit par son comportement, soit par son matériel.

**2. Maîtrise de la vitesse et du comportement :** Le skieur doit adapter sa vitesse et son comportement à ses capacités personnelles ainsi qu'aux conditions générales du terrain et du temps, à l'état de la neige et à la densité du trafic.

Pour faire simple, ne pas descendre "tout schuss" une piste en pleine vacances de février, surtout quand le skieur en question ne sait pas s'arrêter. Il faut skier en fonction de ses propres moyens et ne pas vouloir suivre à tout prix ses potes si ces derniers ont un bien meilleur niveau..

**3. Choix de la direction par celui qui est en amont :** Tous ceux qui sont en dessous du skieur ont la priorité. Le skieur qui se trouve en amont (du côté de la montagne) a une position qui lui permet de choisir une trajectoire. Il doit donc faire ce choix de façon à préserver la sécurité de toute personne qui est en aval (du côté de la vallée).

Celui qui est en dessous n'ayant pas des yeux dans le dos, c'est au skieur qui est en dessus de faire attention à ne pas lui rentrer dedans.

**4. Dépassement :** Le dépassement peut s'effectuer par l'amont ou par l'aval, par la droite ou par la gauche. Cependant, il doit toujours se faire de manière assez large pour prévenir les évolutions de celui que l'on dépasse.

Comme quand une voiture dépasse un cycliste, il faut laisser de la marge avec le skieur qu'on dépasse.



**5. Au croisement des pistes ou lors d'un départ :** Après un arrêt ou à un croisement de pistes, le skieur doit, par un examen de l'amont et de l'aval, s'assurer qu'il peut s'engager sans danger pour autrui et pour lui.

Exactement comme lorsqu'on est au volant d'une voiture.

**6. Stationnement :** Le skieur doit éviter de stationner dans les passages étroits ou sans visibilité. En cas de chute, il doit libérer la piste le plus vite possible.

Ne pas faire une pause derrière une bosse par exemple. Parce que si quelqu'un arrive vite, ça peut faire des dégâts.

**7. Montée et descente à pied :** Le skieur qui est obligé de remonter ou de descendre une piste à pied doit utiliser le bord de la piste en prenant garde que ni lui, ni son matériel, ne soient un danger pour autrui.

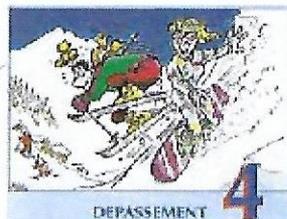
**8. Respect de l'information, du balisage et de la signalisation :** Le skieur doit tenir compte des informations sur les conditions météorologiques, sur l'état des pistes et de la neige. Il doit respecter le balisage et la signalisation.

Ne pas s'engager sur une piste fermée.

**9. Assistance :** Un skieur témoin ou acteur d'un accident doit prêter assistance, notamment en donnant l'alerte. En cas de besoin, et à la demande des secouristes, il doit se mettre à leur disposition.

Exactement comme dans la vie courante.

**10. Identification :** Le skieur, témoin ou acteur d'un accident, est tenu de faire connaître son identité auprès du service de secours et/ou des tiers.



Ils nous soutiennent

