

## NIVEAU À SKI

Objet : UF4 « concevoir, conduire et évaluer une course en alpinisme hivernal et ski de montagne en sécurité pour tous publics » - Stage d'application (3 jours)

Dans le cadre de la formation UF4 du stage d'aspirant-guide, pour des raisons de sécurité ainsi que de bonne organisation, les prérequis suivants sont demandés :

### • Compétences à ski

- A la descente : être capable de skier en descente, en toute neige, sur des pentes variées et exposées comportant des passages techniques.
- A la montée : maîtriser des conversions à la montée comme à la descente.

### • Expérience

- Avoir effectué une dizaine de randonnées à ski au cours de l'hiver précédent, dont au moins deux sorties durant l'hiver en cours.

### • Condition physique

- Avoir la capacité de tenir un rythme, à la montée de 400 m de dénivelé par heure (500 m/h dans des conditions optimales, 300 m/h en terrain technique).

### • Niveau en alpinisme

- Avoir une expérience dans des courses de ski alpinisme (remontées de couloir, rappels, courses d'arêtes faciles).

**Le département alpinisme**