

YOU CAN SKI



**L'offre ski adulte
tout compris**
pour bien débuter aux
Portes du Soleil



PETIT GUIDE DE L'UTILISATEUR

Bonjour et bienvenue dans le domaine des Portes du Soleil !

Félicitations ! Vous vous lancez aujourd'hui dans l'apprentissage du ski, à vous la découverte des merveilleux panoramas enneigés au cœur du fabuleux domaine des **Portes du Soleil !**

La formule **YOUCANSKI** vous permet d'évoluer à ski en toute sécurité et dans des conditions parfaitement adaptées. Encadré-e par un **moniteur diplômé**, vous allez vous initier aux **plaisirs de la glisse**, entre adultes débutants.

Cependant, **l'apprentissage du ski** peut générer quelques appréhensions. C'est pourquoi nous vous avons concocté **ce petit guide d'utilisation** à l'usage des grands débutants. Il vous accompagnera jusqu'à vos premières pentes !

Nous vous souhaitons un bon séjour et surtout une bonne glisse !

L'équipe des Portes du Soleil

Portes du Soleil

Cette démarche s'adresse aux personnes ayant acheté **une formule YOUCANSKI** sur Internet (Pack 6 jours ou 3 jours)

- ❄ Arrivés à la station que vous avez sélectionnée, rendez-vous à l'Ecole de Ski Française ou Suisse (ESF-ESS). Adressez-vous à l'accueil, un moniteur vous remettra une contremarque pour la location de matériel.
- ❄ Vous pouvez désormais vous rendre dans un magasin de location partenaire YOUCANSKI. Vous récupérez votre matériel de ski (chaussures de ski, skis, bâtons et casque) en échange de la contremarque donnée par l'Ecole de ski.
- ❄ C'est parti ! Rendez-vous pour la première leçon à l'horaire convenue avec votre moniteur, muni de votre matériel et de votre équipement ! Votre moniteur vous remettra votre forfait valable toute la semaine
- ❄ N'oubliez pas ! Votre forfait est valable toute la semaine et toute la journée sur le secteur de la station que vous avez choisi, vous pouvez donc skier librement l'après-midi si vous le souhaitez, le dernier jour permet d'accéder à tout le domaine des Portes du Soleil pour le pack 6 jours.



ABONDANCE 

ESF : www.esf-abondance.com

+33.(0)4.50.73.00.67

MONTRIOND 

ESF : www.esf-montriond.com

+33 (0) 4 50 74 75 27

AVORIAZ 1800 

ESF : www.esf-avoriaz.com

+33.(0)4.50.74.05.65

MORGINS 

ESS : www.ess-morgins.ch

+41 24 477 29 49

CHATEL 

ESF : www.esf-chatel.com

+33 (0) 4 50 73 22 64

MORZINE 

ESF : www.esf-morzine.com

+33 4 50 79 13 13

LA CHAPELLE D'ABONDANCE 

ESF : www.esf-lachapelle74.com

+ 33 (0)4 50 73 50 15

TORGON 

ESS : www.ess-torgon.ch

+41 24 481 47 90

LES GETS 

ESF : www.esf-lesgets.com

+ 33 (0) 4 50 75 80 03



A SAVOIR AVANT LES PREMIERES LEÇONS



Quelques conseils avant de démarrer...

Avant de vous rendre à vos leçons pour vos premières descentes, pensez à bien vous équiper. Même si les températures paraissent parfois normales en station, n'oubliez pas qu'il fait très froid en altitude. Voici une petite liste de quelques indispensables pour skier confortablement :

- ✓ Une **combinaison ou un ensemble** (veste et pantalon) chaud et imperméable. Les vêtements dessous doivent tenir chaud (polaire, laine...).
- ✓ En fonction des conditions météorologiques, soit une paire de **lunettes de soleil** (indice UV3 minimum) ou un **masque** de ski en cas de mauvais temps.
- ✓ Des **gants** spéciaux pour le ski chauds et étanches.
- ✓ Une bonne **écharpe** ou un tour de cou
- ✓ Des **chaussettes** épaisses spéciales ski.
- ✓ Le froid et le soleil attaquent la peau, pensez à emporter **crème solaire** (indice 40 minimum) et stick à lèvres.

	Vert : piste facile
	Bleu : piste de difficulté moyenne
	Rouge : piste difficile
	Noir : piste très difficile

Signalisation des pistes



Voilà, désormais, le ski n'a plus de secrets pour vous ! Vous pouvez vous lancer en toute tranquillité et profiter des plaisirs de la glisse !

Bon séjour dans les Portes du Soleil et surtout bon ski !

Petit lexique des termes lié au ski

Ski : il en existe de nombreuses formes mais ils sont adaptés en fonction de votre niveau et de votre taille. Sur les côtés, vous verrez des arrêtes assez fines et coupantes lorsqu'elles sont affûtées ; ce sont les carres qui permettent de diriger le ski et de freiner.

Chaussures de ski : Chaussures spécifiques aux skis. Il est conseillé de vous rendre au magasin avec la paire de chaussettes en laine que vous comptez utiliser pour les leçons afin d'essayer dans des conditions plus réalistes.

Fixations : elles permettent à la chaussure de tenir sur le ski. Elles sont impérativement réglées en fonction de la taille de la chaussure, de votre poids et de votre niveau de ski, cela permet de déchausser du ski plus facilement cas de chute.

Bâtons : ils permettent de vous équilibrer pendant que vous skiez. Ils sont adaptés à votre taille.

Dragonnes : lanières situées sur le haut des bâtons dans lesquelles vous glissez vos poignets. Cela sert à ne pas perdre le bâton.

Chasse-neige : deux sens pour ce mot : Soit un engin qui déneige les routes en cas de chutes de neige, soit une technique de ski qui consiste à serrer l'avant des skis et écartier l'arrière afin de ne pas prendre trop de vitesse ou de s'arrêter.

Remontées mécaniques : il en existe plusieurs sortes, le but est de remonter les skieurs en haut des pentes enneigées.

Télésiège : remontée mécanique dans laquelle on s'assoit. Le glisseur s'assoit, rabat le protège corps pour éviter tout risque de chute, et profite du paysage pendant qu'il se fait tranquillement remonter en haut de la piste. Si le télésiège s'immobilise momentanément en cours de route, vous avez le droit de chanter « Quand te reverrais-je, pays merveilleux... », Mais il est interdit de sauter !

Télécabine : remontée mécanique également appelée « œufs », ce sont des cabines fixées à un fil qui remonte les skieurs en haut des pistes. Le skieur assis ou debout a déchaussé ses skis et les a positionné dans les emplacements réservés à cet effet.

Téléphérique : il s'agit du même principe que la télécabine mais est relié à deux fils de remontée. Il est donc généralement de taille et de capacité plus importante.

Téléski : type de remontée mécanique plus souvent connu sous le nom de « tire fesses » ! Cette perche terminée par une rondelle qui se place entre les jambes et sur laquelle on ne s'assoit pas et qui vous tracte en haut des pistes!

Pioches ou arbalètes : remontées mécaniques en forme de pioche inversée, sorte de téléski à deux places très présent du côté suisse.

Forfait : redevance qui finance les remontées mécaniques, le balisage et la sécurité des pistes. Dans les Portes du Soleil, les forfaits sont utilisés en main libre ou dit *tag-it*.

Dameuse : grosse machine qui aplatit la neige sur les pistes. Cela permet de rendre la pratique du ski plus facile et de garder la neige plus longtemps sur les pistes car elle est tassée. Les dameuses commencent leurs activités à la nuit tombée, parfois jusqu'au petit matin.

Enneigeur ou canon à neige : machine qui crée de la neige et qui garantit un enneigement toute la saison