

Risoul 1850

L'ORGANE

ÉDITION SKI 2025

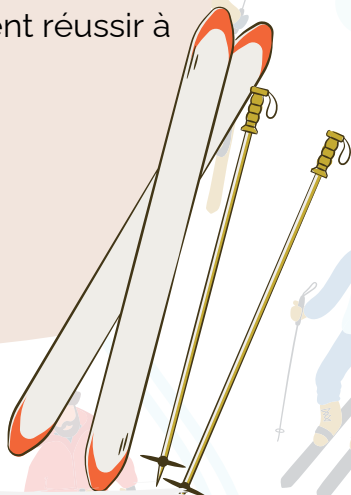




TABLE DES MATIÈRES



La station
Les bons plans resto
Les pistes
Les freerides
Carte
Le lexique ski
Le lexique freeride
Le lexique snow
Infos utiles
Les 10 règles d'or
Apprendre à skier rapidement
Que faire lors d'un accident sur les pistes et quels numéros appeler ?
Les effets de l'alcool en altitude
Les remontées mécaniques
Le comportement sur les remontées mécaniques
Comment porter ses skis
Qu'est ce que le carving en ski, et comment réussir à carver ?
Les Animaux de la montagne
Tes 10 résolutions folkloriques
Recettes
Jeux



Pour une version plus complète, n'hésitez pas à aller checker l'organe digital disponible sur le site :

<https://www.cercle-medecine.be/organes/>

LA STATION

Risoul 1850

Station des Alpes du Sud nichée à 1850 mètres d'altitude, Risoul 1850 est reliée à la station de Vars (1650 mètres d'altitude) depuis 1990. Ensemble, elles forment le domaine de La Forêt Blanche : plus de 185 kilomètres de pistes et 37 remontées mécaniques. Dans le massif du Parpaillon, ce domaine offre une superbe vue sur les Ecrins et le Lac de Serre-Ponçon. Les skieurs et randonneurs seront aux anges sur la station.

Pour les sensations

Après avoir emprunté le télésiège du Mélézet, empruntez une partie de la piste de l'Ecureuil et bifurquez à gauche pour suivre la direction de la tyrolienne géante de la station. 700 mètres dévalés en 40 secondes à 80 km/h, prenez vous un petit shot d'adrénaline ! Autrement, pour les casse-cous comme pour les prudents, embarquez sur la Luge dévale. Cette luge accrochée à un double rail vous permettra de prendre la vitesse que vous souhaitez en toute sécurité, en solo ou à deux.

Pour explorer la nature alentour

La Forêt Blanche n'attend que vous ! Equipez-vous de raquettes sur la station et profitez des différents itinéraires damés de randonnées de la station. Avec des enfants vous pouvez entreprendre la balade du vallon du Mélézet où vous pourrez croiser des chiens de traîneaux. Autrement dirigez-vers le lac du Prè du Laus ou le hameau de Gaudissard, l'emplacement initial des plans de la station. Pour ceux qui ont besoin d'une petite carotte pour se motiver dans la marche, le quatrième itinéraire, dans le vallon vert, vous dirigera vers deux restaurants d'altitude.

Que faire quand il pleut ou neige trop fort ?

Même s'il s'agit de grands classiques pour passer une journée au sec (ou presque) lorsqu'il ne fait pas beau dehors, le cinéma ou la piscine/spa restent des indémodables.

On a de la chance car à Risoul nous avons les deux.

Le Ciné la Forêt Blanche vous ouvre ses portes pour y découvrir les dernières sorties de productions hollywoodiennes ou françaises.

Pour les activités aquatiques, Skiseo propose un bassin extérieur, chauffé, de 200 m² pour s'y détendre, en plus d'un solarium et d'un hammam.

Pour le côté fun, Play Zone 1850 vous offre une expérience chaleureuse autour de ses 6 pistes de mini bowling, d'un billard, d'un babyfoot ou de jeux d'arcades en tout genre.

Pour sortir : les bars

> Le Babao Rhum Cafe : La rhumerie de Risoul, tenue par des locaux qui s'échauffent à l'apéro et deviennent muy caliente à partir de 22 h. Ne vous étonnez pas d'y trouver des locaux dégustant un ti'punch qui vaut le détour.

> Le pub de la Place : Lieu convivial pour partager une bière

> La Grotte du Yéti : Bar dansant aux murs qui suintent passé 23 h. Bar tenu par des Hollandais qui réservent un accueil mémorable aux vacanciers étrangers. « The place to be » jusqu'à 2 h du matin. Attention, certaines soirées sont malheureusement privées et réservées à certains tour-opérateurs.

> Et plein d'autres

LES BONS PLANS RESTO

Restos en station

L'Extrad : Cadre en bois, très chaleureux, tenu par des Risoulois authentiques qui sauront vous régaler avec leurs plats de montagne. Un conseil, réservez !

Le Hickory : Le Hickory est situé dans un petit coin au sommet de la rue centrale, loin de l'agitation on y déguste des produits locaux de belle qualité. Aurélie et Jérémie vous y accueillent midi et soir dans la bonne humeur.

Le Pitchounet : L'adresse « front de neige » incontournable à Risoul. Sa terrasse est largement ensoleillée et située face aux pistes, un must! Quant à la carte, elle prend quelques accents du sud, propose des plats traditionnels, une belle sélection de crêpes et de salades et ses fameuses « patates farcies ». A noter la sympathie du patron et son personnel.

Le Snowboard Café : La solution la plus rapide pour manger entre midi et deux. N'hésitez pas à passer voir Sophie et sa terrasse ensoleillée ! Uniquement le midi.

Chez Marco : L'adresse incontournable de Risoul pour apprécier une vraie pizza artisanale napolitaine. Plongez dans l'art de la pizza artisanale, créée devant vos yeux émerveillés. Notre ambiance chaleureuse et conviviale vous accueille pour des moments délicieux. Découvrez notre sélection de pressions, vins et cocktails savamment préparés. Profitez de la livraison gratuite de 18h à 00h dans toute la station. Immergez-vous dans l'excitation des matchs diffusés en direct et ces soirées de folies jusqu'à 2h du matin

Le Yoyo : Le bar/restaurant le «YOYO» vous accueille, dans un décor industriel, chic et décontracté, pour profiter de moments de partage et de plaisir. Le slogan : eat, drink & play !

Restos sur les pistes

Le Tétrás : Situé au départ du TSD de Peyrefolle, ce grand chalet en bois saura combler les estomacs de tous entre deux pistes. Grande terrasse et possibilité de snack.

Le K2 : The Place to Be sur les pistes ! Un cadre chaleureux, bois et pierre, une ambiance de folie où savourer un cocktail ou de succulents plats maison. Cuisson au feu de bois. Les pâtes fraîches et maison sont les stars de l'établissement. Mention spéciale pour celles à la truffe, elles sont à tomber !!

Le Panoramique : Pratique, le restaurant est situé au plus haut de la station et offre une vue à 360° depuis sa terrasse. Attention, souvent bondé !

Le Pra Rond : Sur le plat menant à Clos Chardon, à mi-chemin entre Vars et Risoul. Grande terrasse. Mati Imbert, la légende locale du ski freeride est désormais à la barre

LES PISTES

Risoul est constituée d'un grand cirque blanc qui regarde le Nord et s'étend entre 1850 et 2750m d'altitude.

Points clés du domaine :

Secteur Plate de la Nonne / Peyrefolle :

les pentes les plus importantes de la station qui donnent accès à une grosse partie des freerides de Risoul.

Secteur Combals :

Le petit joyau de Risoul. La neige y est souvent fraîche et peu de gens s'aventurent ici, la faute au téléski de l'Homme de Pierre, assez pentu.

Secteur Mélezet :

le bas de la station familiale, avec de belles pistes sinueuses dans la forêt.

Secteur Césier :

le bas de la station pour les fêtards, avec les pistes qui arrivent directement au pied des après-skis les plus chauds de la station mais par des pistes moins intéressantes. Boire ou skier, il faut choisir...

Secteur Clos Chardon :

le secteur le plus sauvage de la station, à mi-chemin entre Vars et Risoul. Des goullets et différentes pistes vallonnées font de ce secteur un endroit de choix pour le ski accompagné d'un pique-nique familial.

Niveau moyen

Pourquoi ne pas tenter la grande balade depuis le haut de Peyrefolle sur la verte des Chardons ?

Les Écureuils, depuis le haut du Melezet., enchaîné avec L'Orée du bois, c'est parfait pour toute la famille.

La Grande Bleue, une longue piste de 700 mètres de dénivelé au départ de la pointe de Razi jusqu'au front de neige.

Niveau confirmé

Les deux pistes bleues/rouges des Combals qui nécessitent un peu de temps mais offrent un ski irréprochable.

La Plate de la Nonne, le billard de la station qui vaut le détour le matin à l'ouverture quand les daveurs ont travaillé toute la nuit.

Valbelle, souvent délaissée des skieurs car elle ne se situe pas sur les axes principaux. Les bords de pistes y sont excellents...

L'Epervier, noire, à Peyrefolle, courte mais raide et efficace.

LES FREERIDES

Risoul, à l'instar de la voisine Vars, offre une multitude de hors-pistes à proximité des grandes pistes. De plus, depuis quelques années, la station a mis en place des « portes d'entrées » vers les itinéraires freeride faciles avec un panneau d'information à l'entrée pour sensibiliser tout un chacun sur les différents risques du jour. Attention, ces portes n'empêchent pas pour autant les avalanches de partir et le port des équipements de sécurité et un repérage préalable s'avèrent obligatoires. C'est en tout cas une manière intelligente d'initier en douceur les skieurs à la pratique du ski hors-piste. Pour les plus aventuriers, la station offre de vrais itinéraires freeride accessibles après une petite grimpette à pied.

Niveau Moyen

Le hors-piste des Vautours, accessible depuis le télésiège de la Plate de la Nonne. À faire uniquement quand il y a de la neige fraîche.

La combe des Italiens, un must de Risoul. Accessible depuis le télésiège de Peyrefolle, ce secteur offre une multitude de traces pour les skieurs les moins aguerris avec une rotation très rapide.

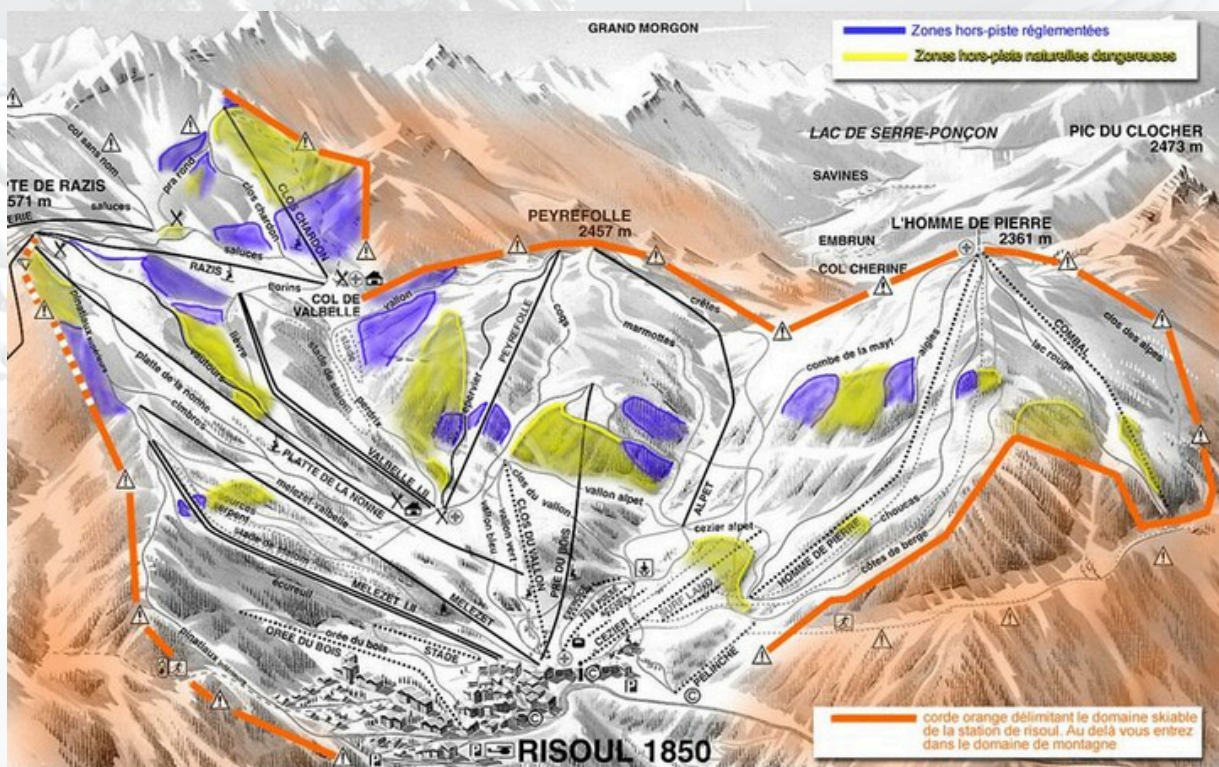
Les forêts des Combals ! Tout est dit, un must de Risoul là aussi... Forêt large, souches, pente douce pour un maxi fun !

Niveau Confirmé

Les couloirs du Mélezet. Vulgarisés par Mathieu Imbert, ces couloirs surplombent le flanc Est de Risoul et sont accessibles après une petite marche à pied sur la pointe de Razis à la sortie du TSD de la Plate de la Nonne. Très bon niveau requis et à privilégier avec beaucoup de neige. Si jamais, la Risoul-dé fera un bon itinéraire de repli. Le retour se fait par un chemin de ski de fond, fainéants s'abstenir !

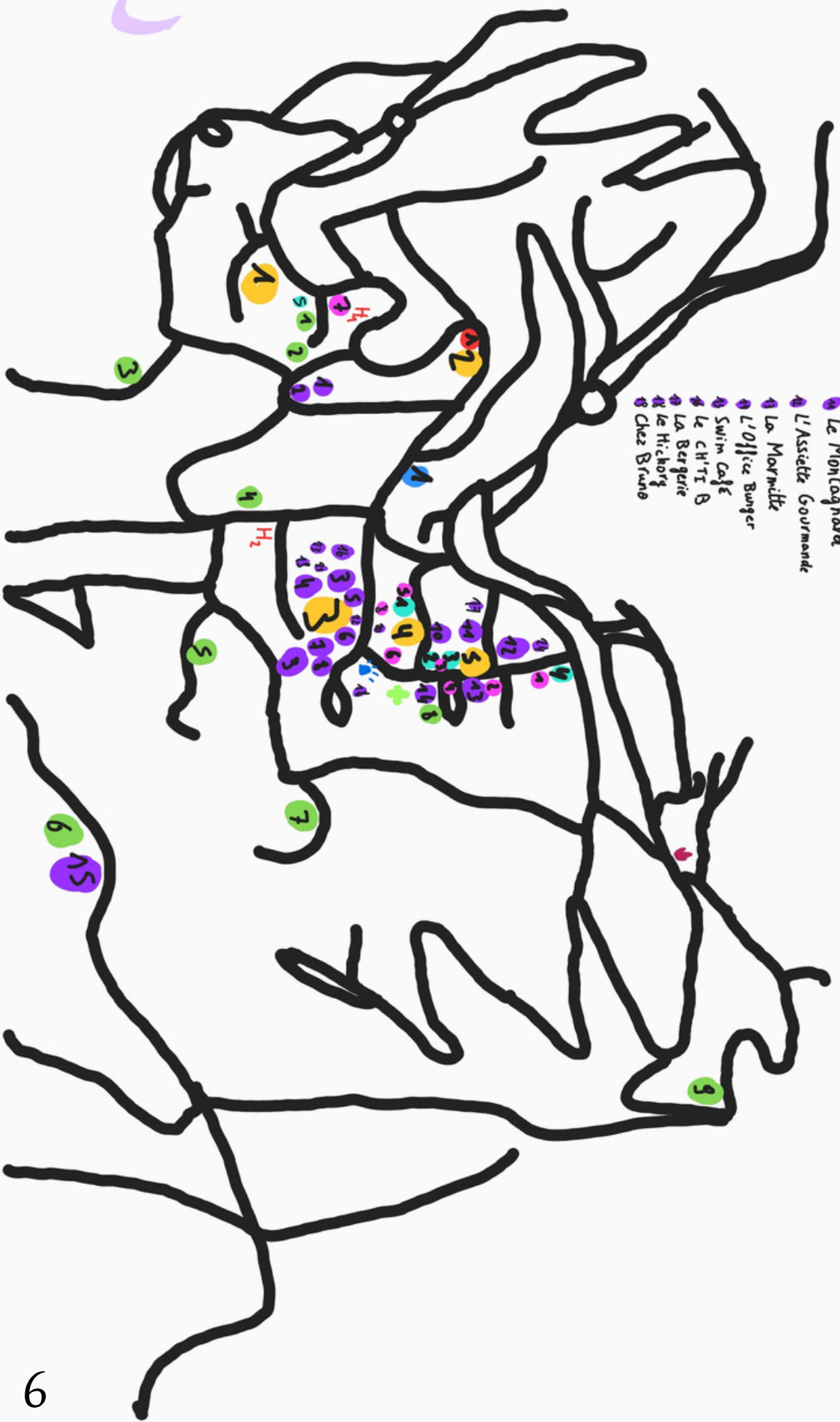
La combe du Télégraphe. Au bout de Côte Belle, le flanc Ouest de Risoul offre souvent les meilleures conditions de neige de la station et des traces restent toujours à faire. Équipement et repérage impératifs dans ce secteur.

Itinéraire freeride depuis le haut de l'Homme de Pierre vers Risoul Village. Après une montée à pied de quinze à vingt minutes, partez vers un hors-piste vallonné et exempt de toutes traces. Sûrement le freeride le plus sauvage de la station qui vous emmène jusqu'au village Risoul d'où il vous faut faire un peu de stop (ou simplement attendre la navette), pour rejoindre la station. Un must à faire avec des locaux !



Risoul 1850

- 1 Skitium - Catinat Sport
- 2 Sport 2000 - Le Chalet du Skiour
- 3 Précision Ski Bonnard Sports
- 4 InterSports
- 5 Risoul Sports
- 6 Ski Republic Gliss' Concept
- 7 Intersport
- 8 Skiset Evasion Sport
- 1 Carrefour Montagne
- 2 Spar
- 3 Pexxi
- 4 La Ferme de Chagne
- 5 Spar
- 1 A Casa Nostra
- 2 Hôtel Le Chardon Bleu
- 3 Restaurant Les 3 Ours
- 4 La chouette
- 5 L'Extrad
- 6 L'IMPÉRÉVUI
- 7 Le Pitchounet
- 8 L'Avallanche
- 9 Le Snowboard Café
- 10 Le K 2
- 11 Le Montagnard
- 12 L'Assiette Gourmande
- 13 La Marmotte
- 14 L'Office Burger
- 15 Swim Café
- 16 Le CH'IT B
- 17 La Bergerie
- 18 Le Hitchory
- 19 Chez Bruno
- 1 La Gracie du Yéti
- 2 Xoro Bar
- 3 Restaurant L'écurie
- 4 Pub et la Place
- 5 La Table du Vanut
- 6 chez Marco
- 7 chez Répévik
- 8 Baboo Rhum
- 9 L'Edelweiss
- 10 Pizza OS
- 11 Résidence Young
- 12 Pharmacie de la Forêt Blanche
- 13 Centre Médical Risoul - Dr Bayolle & Chihini
- 14 Centre Médical Risoul
- 15 Gendarmerie Risoul
- 16 Sapeur Pompiers
- 17 Cinema de la forêt Blanche
- 18 Pley Zone
- 19 Trai neaux de la Forêt Blanche
- 20 Motoneige Risoul
- 21 Palanquée Risoul 1850
- 22 Luge 4 Saisons
- 23 Espace Aquavallée
- 24 Skisoo - Centre Aquavallée
- 25 Pausse D Spa
- 26 Parcours Aventure Sensations Méliées



LE LEXIQUE SKI

Amont

Lorsque vous vous situez sur une piste de ski ou en hors-piste, l'amont représente la partie de la montagne qui est au dessus de vous, qui monte.

Aval

Lorsque vous vous situez sur une piste de ski ou en hors piste, l'aval représente la partie de la montagne qui est en dessous de vous, qui descend

Les carres

Les carres sont les bords en métal aiguisé se trouvant de chaque côté de votre ski au niveau de la semelle. Ils vous permettent d'accrocher le ski dans la neige lorsque vous tournez. Les carres nécessitent un entretien particulier qu'on appelle "affûtage".

Carver

Vous carvez lorsque vous réalisez des courbes taillées, c'est à dire en prenant de l'angle et en vous rapprochant au maximum de la neige du côté où vous tournez.

Carving

Style de glisse qui consiste à faire de grandes courbes sur les pistes damées, en conduite coupée, en essayant de se pencher un maximum dans les virages.

Chasse-neige

Cela consiste à mettre ses skis en convergence, avec les spatules rapprochées et les talons écartés. Le chasse-neige permet de freiner et contrôler la vitesse lorsque vous débutez le ski et ainsi d'évoluer en toute sécurité.

Chausser

Vous chaussez les skis lorsque vous "emboitez" vos chaussures de skis avec les fixations.

Dameuse

La dameuse est un engin qui permet d'améliorer la qualité de la neige en la rendant plus lisse. On remarque le passage de la dameuse sur une piste de ski par la présence de rainures sur la surface de la neige.

Déraper

Technique qui consiste à faire glisser son ski perpendiculairement à la pente par la combinaison de deux facteurs : une force exercée sur le côté ski (pression de votre part, forte déclivité de la pente) et une faible prise de carre. Cette technique permet de maîtriser sa vitesse, mais aussi de freiner ou de passer dans des endroits assez difficiles d'accès.

Dragonne

Boucle accrochée à la poignée du bâton, dans laquelle on enfile sa main, afin de ne pas perdre le bâton en toutes circonstances. Il est conseillé en hors-piste de ne pas mettre ses dragonnes afin de lâcher le bâton plus facilement en cas d'accrochage (arbustes par exemple) ou d'avalanche.

Fart

Le fart est un produit utilisé pour enduire la semelle de votre ski afin d'améliorer sa glisse.

Farter

Farter en ski consiste à appliquer une cire technique, appelée fart, sur la semelle de vos skis, afin que vos skis glissent mieux ou accrochent mieux sur la neige. Farter ses skis permet également d'en protéger la semelle et d'en prolonger sa durée de vie. Il existe des farts solides, que l'on applique à chaud avec un fer à farter, permettant de faire fondre le pain de fart afin de le rendre liquide, à la manière d'une cire, et de pouvoir l'étaler sur la surface de la semelle. Il existe également des farts liquides, que l'on applique à froid, et qui vont se solidifier grâce à l'évaporation du composant qui les maintient liquides.

Godille

Vous faites de la godille lorsque vous enchaînez des séries de petits virages rapprochés.

Jour blanc

Le jour blanc est un phénomène météorologique où l'impression générale en montagne est que tout est blanc, il n'y a plus de différence entre la neige, le ciel, et le reste de l'environnement. Lors de ces journées particulières, vous n'arrivez plus à distinguer le relief, et le jour blanc peut même provoquer chez certains un phénomène de vertige similaire au mal de mer, dû à la perte des repères. Le mieux est de ralentir afin de permettre à vos yeux de distinguer le relief et à votre cerveau de s'adapter.

Rayon de courbe

C'est la distance que devrait parcourir le ski pour boucler la courbe lorsqu'on le pose sur la carre. Le rayon de courbe dépend donc de la ligne de cote du ski, qui correspond à la largeur du ski en 3 points : spatule, patin, talon. Plus les différences de largeur sont grandes, plus le ski sera creusé, et plus il sera parabolique, plus le rayon de courbe sera petit. Le rayon de courbe est important car il indique si le ski sera plutôt un ski fait pour carver, faire des virages coupés, avec un rayon de courbe court, ou plutôt fait pour tenir la trace directe, car il sera stable en ligne droite, avec un rayon de courbe plus long.

Rondelle de bâton

Sur votre bâton de ski, la rondelle se situe sur la partie basse, à quelques centimètres de la pointe. Elle permet de ne pas s'enfoncer trop dans la neige lorsque vous plantez le bâton. Sur un bâton Freeride, la rondelle est plus large que celle d'un bâton de piste de façon à pouvoir rester en surface dans une neige plus fine et plus légère.

Schuss

Tout schuss en ski, c'est aller tout droit, en essayant de gagner le maximum de vitesse.

Slalom

Discipline du ski alpin où les skieurs descendent une pente en slalomant entre des portes matérialisant le parcours. C'est une discipline très technique, où il faut savoir allier vitesse et précision technique pour ne rater aucune porte tout en arrivant en bas du parcours le plus rapidement possible.

Relance

Capacité d'un ski à sortir rapidement d'un virage puis à repartir dans le virage suivant, dans l'autre sens, avec un maximum d'énergie et de vitesse.

Spatule

C'est la partie avant du ski, le bout de votre ski, de forme légèrement relevée. Les skis peuvent être "bi-spatulés", c'est-à-dire que le talon du ski est également un peu relevé. Cela permet de skier plus facilement en arrière, "en switch" ou en "fakie", notamment en freestyle ou en backcountry.

LE LEXIQUE FREERIDE

Combe

Dépression entre deux arêtes de montagne, partie creuse, souvent concave, où vient se déposer la neige en abondance. Très prisée des amateurs de freeride.

Déjauger

Déjauger en ski consiste à faire sortir la spatule de la neige, en poudreuse, afin de pouvoir skier et manœuvrer plus facilement dans ce type de neige. Certains skis déjàugent plus facilement car ils sont conçus pour, notamment les skis de freeride, demandant ainsi moins d'effort au skieur pour s'amuser en poudreuse.

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.

Freeride

Ski en hors-piste, en dehors du domaine balisé. Souvent en pleine nature et en poudreuse. Le freeride comporte des risques et implique une très bonne connaissance du milieu montagnard.

Freestyle

Discipline du ski qui consiste à réaliser des figures, à plat ou en l'air lors de sauts, à l'aide de bosses, pipes, kickers (modules) ou barres de métal appelées rails, généralement dans un snowpark.

Grab

Figure consistant à venir attraper le ski avec la main pendant le saut. La main peut se placer à différents endroits selon l'effet recherché. Vient de l'anglais "to grab", qui signifie "attraper" en français.

Half-pipe

On le trouve généralement souvent dans les snowparks. C'est une structure de neige formée artificiellement à l'aide d'une dameuse spéciale, en forme de demi tuyau (coupé en deux dans le sens de la longueur - half pipe en "anglais") qui permet aux riders, par un mouvement de pendule, de prendre de l'élan et de réaliser un enchaînement de sauts et de figures une fois projetés en l'air de chaque côté

Poudre, peuf, pow pow

Termes désignant la neige fraîchement tombée, poudreuse, dont les amateurs de freeride raffolent.

Slopestyle

Discipline du freestyle qui consiste à descendre un parcours équipé de différents modules : kickers, tables, quarters, half-pipe, rails... en effectuant un maximum de figures sur les modules proposés.

Slush

On appelle slush en ski la neige transportée lorsque l'on coupe la pente et qu'on y fait des traces. C'est le nuage de poudreuse que l'on voit suivre les skieurs freeride quand la neige est très fraîche, mais il est parfois aussi important et dangereux qu'une coulée d'avalanche.

LE LEXIQUE SNOW

Rider

Un rider est un skieur ou snowboarder. C'est aussi un verbe qui désigne le fait d'aller glisser : "je vais rider la montagne".

Snowpark

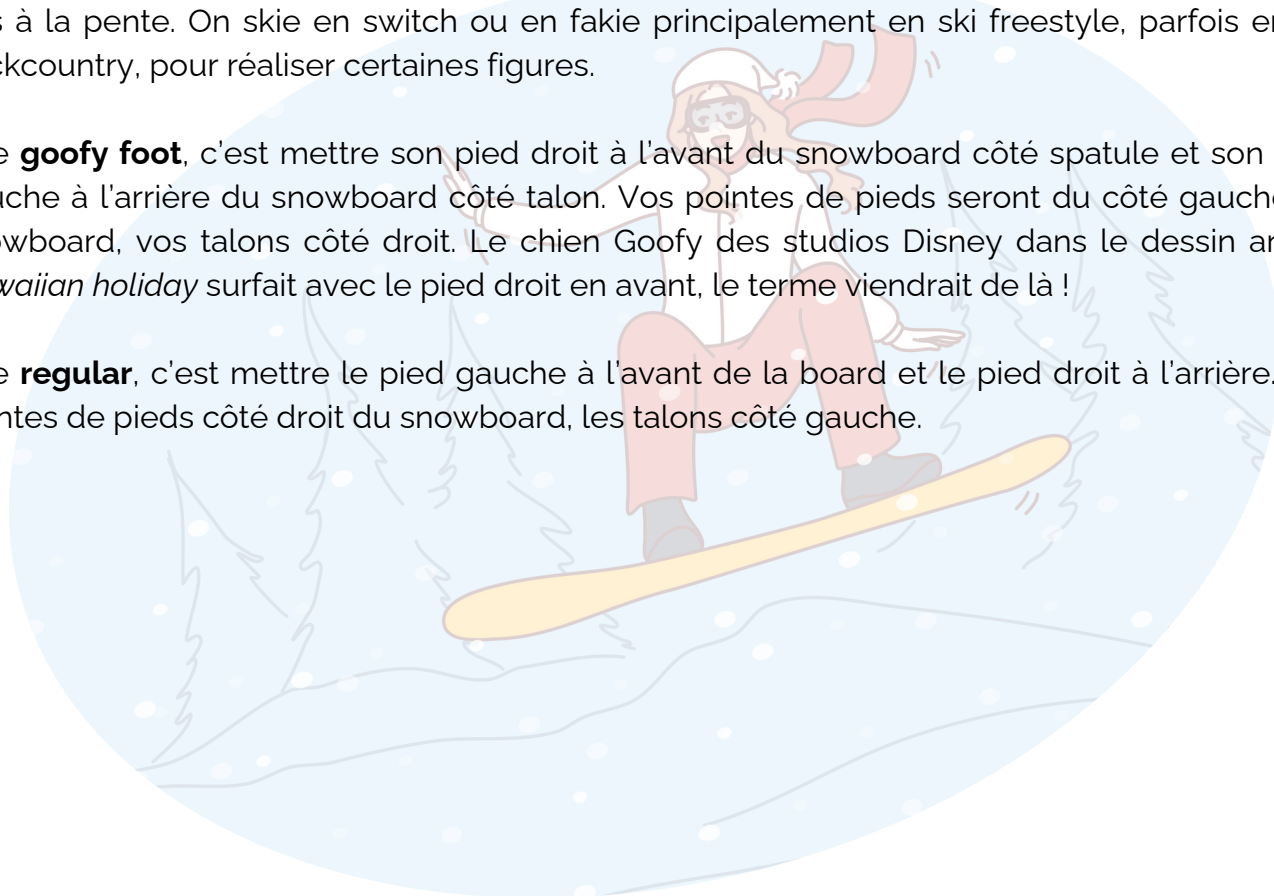
C'est une zone délimitée sur le domaine skiable qui comprend tous les modules de freestyle : bosses, big air, half pipe, rails...

Switch (ou fakie)

"To switch" signifie "changer", en l'occurrence changer le sens de la marche et skier en arrière, dos à la pente. On skie en switch ou en fakie principalement en ski freestyle, parfois en ski backcountry, pour réaliser certaines figures.

Être **goofy foot**, c'est mettre son pied droit à l'avant du snowboard côté spatule et son pied gauche à l'arrière du snowboard côté talon. Vos pointes de pieds seront du côté gauche du snowboard, vos talons côté droit. Le chien Goofy des studios Disney dans le dessin animé *Hawaiian holiday* surfait avec le pied droit en avant, le terme viendrait de là !

Être **regular**, c'est mettre le pied gauche à l'avant de la board et le pied droit à l'arrière. Les pointes de pieds côté droit du snowboard, les talons côté gauche.



INFOS UTILES

Le balisage

Toutes les stations sont tenues d'indiquer le degré de difficulté des pistes de leur domaine skiable par un balisage de couleur, afin que chaque skieur ou snowboarder puisse emprunter les chemins adaptés à son niveau:

La piste verte

Elle est facile, parfaite pour débiter



La piste bleue

Elle est d'intensité moyenne, abordable pour les débutants également



La piste rouge

Elle est à réserver aux confirmés



La piste noire

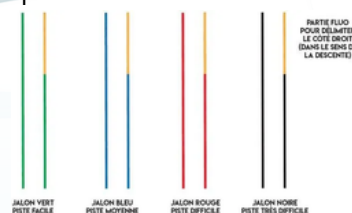
Très difficile, elle est empruntée par les très bons skieurs expérimentés.



Le jalonnage

En plus du balisage, chaque piste est également dotée de « jalons ». Ces jalons permettent de délimiter précisément les bords des pistes lorsqu'elles ne sont pas délimitées naturellement. Et permettent ainsi aux skieurs d'éviter de faire du hors-piste sans le savoir.

Tout comme les balises, les jalons qui bordent les pistes sont de la couleur du niveau technique de la piste. À la différence près que les jalons de délimitation se trouvant à droite de la piste dans le sens de la descente, comportent également à leur sommet, un dispositif de couleur orange afin de se repérer plus facilement en cas de visibilité réduite.



Les drapeaux

Sur les pistes, 3 types de drapeaux peuvent être implantés et indiquent les risques d'avalanches, plus ou moins importants :

Drapeau jaune

- Risque d'avalanche limité (échelles 1 et 2)
- Manteau neigeux stable sur la plupart des pentes.
- Sur quelques pentes assez rapides, manteau neigeux moyennement stable.



Drapeau jaune et noir

- Risque d'avalanche important (échelles 3 & 4)
- Manteau neigeux moyennement ou faiblement stable sur de nombreuses pentes.



Drapeau noir

- Risque d'avalanche très fort (échelle 5)
- Manteau neigeux instable sur l'ensemble des pentes.



LES 10 RÈGLES D'OR

Ces règles ont été établies par La Fédération Internationale de Ski. Elles permettent à chacun de profiter des pistes de ski en sécurité et dans le respect des autres skieurs et snowboardeurs.

1. Respectez les autres, en vous comportant de manière responsable, de sorte à ne pas mettre la vie des uns et des autres en danger.
2. Maîtrisez votre vitesse, en l'adaptant en fonction de vos capacités, en prenant compte de l'état de la neige et de la météo (Ex : ralentir en traversant des zones pour débutants, près des files d'attente de remontée ou en bas des pistes).
3. Choisissez votre direction en amont, en prenant une trajectoire qui assure la sécurité du skieur aval (les skieurs en dessous de vous ne vous voient pas forcément arriver, c'est à vous d'anticiper) afin d'éviter toute collision.
4. Dépassez en respectant les distances, de manière assez large pour anticiper la trajectoire du skieur doublé.
5. Gérez les départs et les croisements sans danger, de sorte à vous assurer de pouvoir vous engager sur une piste ou un terrain d'exercice sans mettre en péril la vie des autres, le tout par un simple examen de l'amont et de l'aval.
6. Stationnez intelligemment, sans encombrer la piste, en évitant de vous arrêter dans les passages étroits et derrière les bosses afin de rester visible des skieurs en amont.
7. Utilisez les bords de pistes si vous avez besoin de remonter la piste en ski ou à pied.
8. Informez-vous sur la météo et respectez le balisage, en respectant la signalisation (annonce de dangers, pistes fermées, risques d'avalanche).
9. Donnez l'alerte en cas d'accident, et portez assistance à la personne en danger.
10. Identifiez-vous comme témoin lors d'un accident, que vous soyez directement impliqué ou simple témoin.

URGENCE ACCIDENT A RISOU

Numéro de Secours : 04 92 46 29 57

Heures d'ouverture de la station

Pour le SAMU, appelez le 15

APPRENDRE à SKIER RAPIDEMENT

1/ La base : le chasse-neige en ski alpin

Vous connaissez tous le chasse-neige ? Cela consiste à mettre ses skis en convergence, avec les spatules rapprochées et les talons écartés. Le chasse-neige permet de freiner et contrôler sa vitesse lorsque vous débutez le ski, et ainsi d'évoluer en toute sécurité, pour soi-même et pour les autres. Commencez le chasse-neige en ligne droite, pour ressentir les sensations de glisse et de contrôle. Ensuite, toujours en ligne droite, essayez "d'ouvrir" et "fermer" votre chasse-neige successivement. En "ouvrant" un plus grand chasse-neige, vous allez ralentir. En "fermant" votre chasse-neige, vous accélérerez.

2/ Comment faire un virage en chasse-neige ?

Une fois que vous maîtrisez le chasse-neige en trace directe, vous allez pouvoir passer au virage en chasse-neige.

C'est très simple : en position chasse-neige, regardez loin devant, déclenchez votre virage et transférez le poids de votre corps sur le ski extérieur, en restant bien face à vos skis. Tout naturellement les skis vont pivoter dans la direction où vous souhaitez aller.

3/ Comment faire un virage parallèle en ski ?

L'objectif suivant sera de faire un virage avec les deux skis parallèles.

Pour cela, déclenchez de la même façon votre virage en chasse-neige, en basculant le poids de votre corps sur le ski extérieur. Une fois que vous aurez franchi la ligne de pente (lorsque vos skis reviennent en travers de la pente), ramenez le ski amont parallèle au ski aval. Essayez de réaliser cela le plus tôt possible dans le virage, jusqu'à réaliser un virage 100% skis parallèles, du déclenchement jusqu'à la fin du virage.

4/ Mouvement vertical et planté de bâton


Pour continuer votre progression, vous allez intégrer le planter de bâton dans votre virage. À la fin de votre virage, plantez votre bâton aval vers le bas, à l'intérieur de votre futur virage, et déclenchez votre virage en tournant autour de votre bâton. Cela facilitera votre équilibration latérale et donnera du rythme à votre ski.

Dans un second temps, vous allez coupler ce planté de bâton avec du mouvement vertical : fléchissez vos jambes progressivement tout au long de la conduite de votre virage. Au moment du déclenchement du virage suivant, réalisez une extension brève en même temps que le planté de bâton. Cette extension vous allégera et favorisera le pivotement de vos skis.

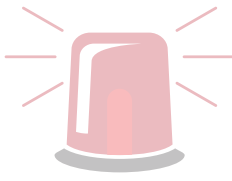
5/ Le virage dérapé vs le virage coupé

Le virage coupé est l'évolution logique du virage dérapé. Sur une pente douce, au déclenchement de votre virage, mettez vos deux skis sur les carres, via une inclinaison latérale vers l'intérieur du virage. Laissez-vous ensuite simplement conduire par le rayon de vos skis !

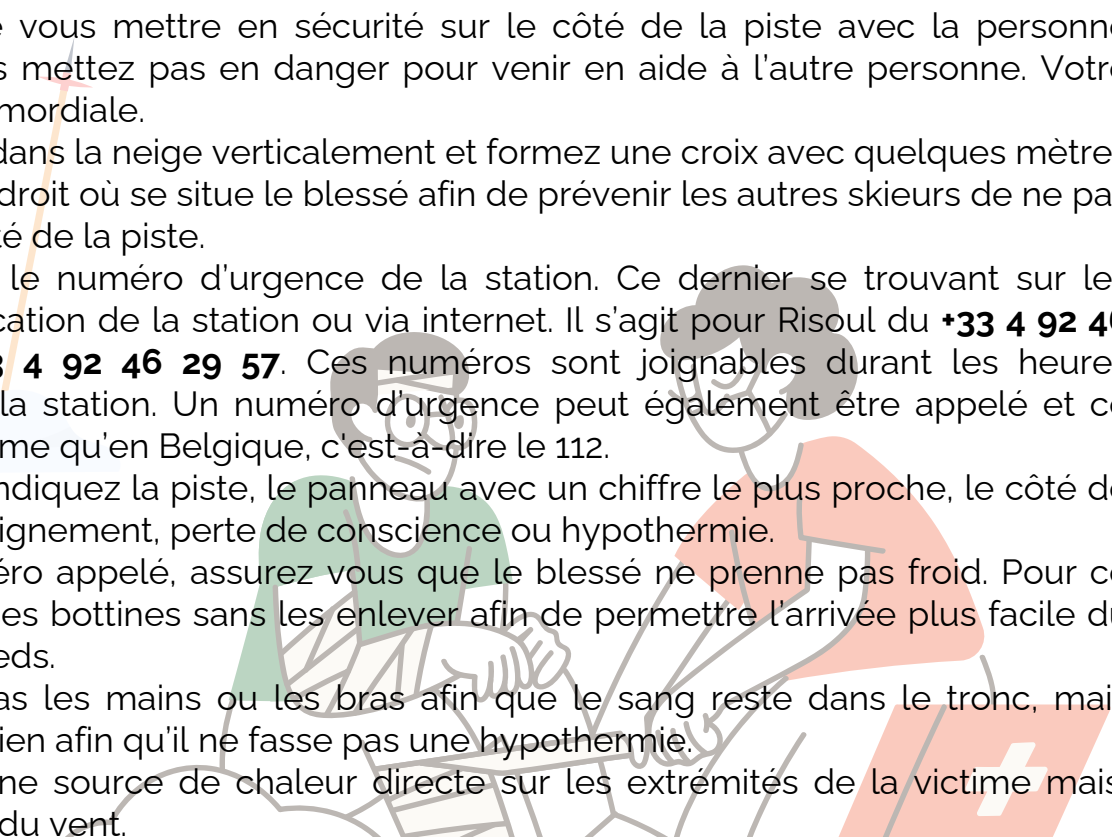
Enfin, pour augmenter l'intensité de votre virage coupé, renforcez le mouvement vertical et l'inclinaison latérale, variez le rayon de vos virages, afin de rendre votre ski plus dynamique.



QUE FAIRE LORS D'UN ACCIDENT SUR LES PISTES ET QUELS NUMÉROS APPELER ?




Si vous êtes témoin d'un accident sur les pistes, les conseils sont les suivants :

1. Assurez vous de vous mettre en sécurité sur le côté de la piste avec la personne blessée. Ne vous mettez pas en danger pour venir en aide à l'autre personne. Votre sécurité reste primordiale.
 2. Plantez vos skis dans la neige verticalement et formez une croix avec quelques mètres en amont de l'endroit où se situe le blessé afin de prévenir les autres skieurs de ne pas passer par ce côté de la piste.
 3. Appelez ensuite le numéro d'urgence de la station. Ce dernier se trouvant sur les plans, sur l'application de la station ou via internet. Il s'agit pour Risoul du **+33 4 92 46 58 14** ou le **+33 4 92 46 29 57**. Ces numéros sont joignables durant les heures d'ouvertures de la station. Un numéro d'urgence peut également être appelé et ce dernier est le même qu'en Belgique, c'est-à-dire le 112.
 4. Lors de l'appel, indiquez la piste, le panneau avec un chiffre le plus proche, le côté de la piste, s'il y a saignement, perte de conscience ou hypothermie.
 5. Une fois le numéro appelé, assurez vous que le blessé ne prenne pas froid. Pour ce faire, desserrez ses bottines sans les enlever afin de permettre l'arrivée plus facile du sang dans ses pieds.
 6. Ne frictionnez pas les mains ou les bras afin que le sang reste dans le tronc, mais emmitoufflez le bien afin qu'il ne fasse pas une hypothermie.
 7. Ne portez pas une source de chaleur directe sur les extrémités de la victime mais, mettez la à l'abri du vent.
- 

Pour des petits bobos ou des maladies, il existe des cabinets médicaux sur Risoul que vous pouvez contacter via ces numéros :

- **+33 487331040** cabinet médical le forum
- Centre Médical - Residence Betelgeuse - Dr Bajolle **+33 7 67 25 18 19**
- Pharmacie centre station **+33 4 92 46 17 83**
- Appelez le **+33 1 89 01 11 11** (Numéro national gratuit) 7j/7 24h/24. téléconsultation

Les autres numéros utiles sont :

- Le **15** SAMU
 - Le **17** Gendarmerie
 - Le **18** Sapeurs Pompiers
 - L'hôpital le plus proche de RISOUL est CENTRE HOSPITALIER D'EMBRUN à 8 RUE PIERRE ET MARIE CURIE 05200 EMBRUN **+33 4 92 43 73 00**
 - Pour des soucis de forfaits :EN DIRECT **+33 4 79 84 37 15** 7j/7 de 8h00 à 18h00
 - Office du Tourisme **+33 4 92 46 02 60**
- 

LES EFFETS DE L'ALCOOL EN ALTITUDE

En montagne, l'air est plus mince et contient moins d'oxygène. Ton corps travaille déjà plus dur pour respirer et transporter cet oxygène à toutes tes cellules. L'alcool, lui, vient compliquer les choses :

Ralentissement de la respiration : L'alcool déprime ton système nerveux central, y compris les centres qui contrôlent ta respiration. Résultat : tu respires moins profondément et moins souvent, ce qui limite encore plus l'apport en oxygène à ton cerveau et à tes muscles.

Vasodilatation : L'alcool dilate tes vaisseaux sanguins. En montagne, où il fait déjà froid, cela peut entraîner une perte de chaleur importante et augmenter le risque d'hypothermie.

Altération de la coordination : L'alcool perturbe l'équilibre et la coordination de tes mouvements. En montagne, où les terrains sont souvent accidentés, cela peut te faire perdre l'équilibre et augmenter le risque de chute.

Diminution de la vigilance : L'alcool te rend moins vigilant et plus lent à réagir. Si tu te retrouves dans une situation dangereuse, tu risques de ne pas pouvoir réagir à temps.

En résumé, l'alcool en montagne, c'est comme essayer de courir un marathon avec une jambe cassée : c'est difficile, dangereux et ça peut avoir de graves conséquences.

Les conséquences peuvent être très sérieuses :

Hypothermie: Tu peux avoir très froid, trembler, perdre conscience et même mourir.

Chutes et blessures: Tu risques de te tordre la cheville, de te casser un bras ou une jambe, ou de te cogner la tête.

Épuisement: Tu te fatigueras plus vite et tu auras moins d'énergie pour profiter de tes activités.

Perte de mémoire: L'alcool peut entraîner des trous de mémoire et des difficultés de concentration.

Alors, si vous buvez, soyez vigilants, restez en groupe pour ne pas que vos potes s'endorment dans la neige et ne buvez pas en skiant, ça vous évitera des blessures.

LES REMONTÉES MÉCANIQUES

Qui dit descentes des pistes dit également remontées mécaniques pour accéder aux sommets des pistes ! Il existe différents types de remontées, selon le dénivelé, la difficulté des pistes et par conséquent le niveau de pratique.

Les types de remontées mécaniques

Les tapis roulants :

Souvent implantés dans les espaces dédiés aux non-initiés, en pente faible, ils sont parfaits pour les débutants : l'utilisateur reste debout, il suffit de monter sur le tapis, celui-ci vous emmène à bon port à basse vitesse, puis descendez ! Entièrement adapté aux débutants et premières sensations de glisse, le tapis s'arrête automatiquement en cas de chute.

Les téléskis, ou tire-fesses :

Le téléski, ou plus familièrement tire-fesses, est une perche tractée par un câble, qui tire le skieur jusqu'en haut de la pente. Parfois redouté par les débutants, il s'avère un moyen rapide de remonter les courtes pistes ; une fois le démarrage maîtrisé. Un conseil : ne vous asseyez pas sur la perche, laissez la perche vous emmener en restant debout.

Les télésièges :

Ces fameux sièges suspendus à des câbles aériens sont désormais débrayables : ils ralentissent au départ et à l'arrivée, afin de permettre au skieur de s'installer sans stress et en douceur ! L'astuce : jeter un coup d'œil en arrière pour appréhender l'arrivée du siège, enlever son sac à dos, et à l'arrivée, se laisser glisser tout droit hors du siège.

Les télécabines :

Appelées plus familièrement « bulles » ou « œufs », ces cabines fermées permettent, à l'instar des téléphériques, de monter jusqu'en haut des pistes bien à l'abri du froid et des intempéries.

Les téléphériques :

Cabines aériennes fonctionnant par 2, les téléphériques circulent dans les airs sur 2 voies séparées : l'une assure la montée, l'autre la descente. Elles ont par conséquent une importante capacité d'accueil. Ces cabines permettent l'ascension rapide d'un important dénivelé et reliefs difficilement accessibles.

Les funiculaires :

Véhicules pouvant s'apparenter aux tramways et métros, les funiculaires permettent une montée très rapide jusqu'au sommet des pistes et disposent d'une grande capacité de chargement.

LE COMPORTEMENT SUR LES REMONTÉES MÉCANIQUES

Un bon comportement est également appréciable au moment d'emprunter les remontées mécaniques de sorte à ne pas faire la queue dans l'énervement et à les utiliser dans la plus grande sécurité.

Sur les téléskis

- Ne slalomez pas sur la piste de montée, vous risquez de faire dérailler le câble.
- Dégagez rapidement l'arrivée, la perche suivante pourrait vous heurter.
- Enlevez vos dragonnes, sans quoi vous pouvez rester accroché à la perche.



Sur les télésièges

- Préparez-vous au moment de l'embarquement pour ne pas être surpris ni déséquilibré.
- En cas de mauvais embarquement, lâchez prise immédiatement.
- Soyez attentif aux enfants, et aidez-les à monter et descendre.
- Restez calé au fond du siège et attendez l'arrivée pour relever le garde-corps.
- Sac à dos devant, bâton dans une main, l'autre pour amortir



Dans la télécabine / téléphérique

- Ne cherchez pas à faire balancer la cabine.
- En cas d'arrêt, attendez les consignes du personnel dans le calme



QU'EST CE QUE LE CARVING EN SKI, ET COMMENT RÉUSSIR À CARVER ?

Le carving, c'est quoi ?

To carve en anglais signifie sculpter. Carver est un anglicisme qui se réfère à une pratique du ski, qui consiste à ancrer les carres de ses skis dans la neige, en appliquant une forte pression sur le ski aval, celui du bas, ou le ski extérieur, si l'on considère que le ski qui se trouve vers la piste est le ski intérieur. Le carving est également appelé technique du virage coupé. Carver à ski peut donner l'impression, une fois que vous maîtrisez le mouvement, que vous skiez sur des rails ! Vous allez découvrir une sensation de glisse exceptionnelle.

Comment se positionner pour carver à ski ?

Découvrir la technique du carving demande un peu de réflexion sur votre style à ski. Si vous êtes habitué à déraper pour tourner, il va falloir travailler un peu.

L'idée globale c'est qu'en donnant la bonne impulsion à vos skis, au bon moment, vous allez tourner naturellement.

Commencez skis à plat

Donc à ski un virage débute toujours les skis à plat et se finit skis à plat, sans appuyer sur les skis. Ils glissent naturellement. Ce qui est valable même si vous tournez en déraperant.

Basculez votre poids vers le pied aval

Le ski extérieur, ou pied aval, est celui sur lequel vous allez faire reposer le poids de votre corps pour tourner. Vous écrasez ainsi le ski et celui-ci vous renvoie l'énergie qui vous permet de faire un virage. Le ski intérieur, ou amont, est allégé donc il peut se soulever légèrement. Le genou de cette jambe se fléchit naturellement durant le mouvement.

Le haut du corps reste fixe et gainé

Votre torse sert de balancier, pour maintenir l'équilibre, mais ce sont les jambes qui font le travail. Il donne la direction au reste du corps donc il doit rester droit les épaules parallèles à la piste (les pros aiment frimer en mettant l'épaule dans la neige, mais soyons honnête, nous n'en sommes pas là !)

Comment choisir le bon terrain pour débiter en carving ?

Pour pouvoir carver (ou sculpter la piste si vous préférez) il faut avoir un peu de vitesse mais pas trop sinon vous risquez de partir trop vite auquel cas, rattrapez-vous en déraperant.

Donc idéalement prenez une pente pas trop pentue ou une piste sur laquelle vous êtes très à l'aise. La qualité de la neige est aussi importante, et le carving s'effectue plutôt sur une neige dure et fraîchement damée (donc évitez la poudreuse ou la neige molle de printemps). Et bien sûr, même si ça paraît évident, vous ne pourrez pas carver sur un champ de bosses ! La piste idéale serait plutôt une rouge facile ou une bleue, mais en gros, lancez-vous tranquillement, prenez le temps de sentir la neige sous vos spatules et faites un tour ou deux de piste avant de tenter le carving. Et si jamais vous trouvez que vous partez trop vite pour vous, arrêtez vous en déraperant. Finissez la descente avec votre ski habituel et cherchez une piste moins pentue qui sera plus adaptée.

COMMENT PORTER SES SKIS ?

1/ Porter ses skis sur l'épaule, spatules à l'avant

C'est la technique la plus confortable et la plus facile pour porter ses skis.

En amont, assurez-vous que vos skis soient bien « attachés » entre eux grâce aux stop-skis (les deux petites tiges en métal qui dépassent de la fixation) afin qu'ils ne se désolidarisent pas au moment où vous les portez jusqu'à votre épaule ou qu'ils ne glissent vers l'avant.

Il suffit ensuite de venir caler l'avant de la partie supérieure de la fixation contre l'arrière de votre épaule.

Une fois vos skis à l'épaule, saisissez les spatules (partie avant du ski) et inclinez les vers le bas pour former une diagonale. Cela permettra de maintenir vos skis en équilibre et qu'ils ne partent pas en arrière. C'est bon, vous êtes prêt pour rejoindre les pistes !

L'avantage de cette technique de portage est que le poids est idéalement réparti et se fait moins ressentir, tout en gardant l'équilibre sur un sol glissant.

Attention cependant à prendre conscience de votre envergure. Un coup de spatule arrière dans la vitre de la voiture ou le nez d'un autre skieur peut vite arriver si l'on n'est pas attentif !

ATTENTION ! Assurez-vous que les stop-skis du ski du dessous soient positionnés à l'arrière. Cela évitera au ski de glisser !

2/ Porter ses skis à la main

Il vous arrive parfois de vous retrouver dans des lieux où le portage des skis à l'épaule devient impossible, comme par exemple la file d'attente aux caisses des remontées mécaniques ou la sortie d'une télécabine. Il existe alors une technique très simple pour porter ses skis d'une main :

1. Assurez-vous d'abord que vos skis sont bien accrochés entre eux grâce aux stop-skis – ce sont eux qui vont permettre que vos skis ne se désolidarisent pas – et placez vos skis à la verticale, spatule vers le haut.
2. Saisissez la partie supérieure de la fixation du ski en vous assurant que son stop-ski est bien placé sous le deuxième stop-ski, afin que vos skis restent bien solidaires.
3. Enveloppez les skis avec votre bras afin de les maintenir contre vous à la verticale. Voilà, vous pouvez vous faufiler avec vos skis à la main partout où vous le souhaitez !



LES ANIMAUX DE LA MONTAGNE

Gypaète barbu

Cet immense vautour est très présent dans les Alpes. Avec près de 2 mètres 80 d'envergure, cet oiseau est le plus emblématique des animaux des Alpes. Vivant en haute altitude, il est principalement présent sur des arêtes rocheuses. Il apprécie également les grands rochers plats présents en montagne, qu'il utilise pour casser les os qui lui feront office de repas. Cette technique lui a valu le surnom de "casseur d'os". Comme évoqué précédemment, il se nourrit principalement d'os, mais également de tendons, de ligaments et de chair issus de charognes fraîches.



Chamois

Le chamois est un animal emblématique des Alpes et plus particulièrement de Savoie et Haute-Savoie. Il se trouve principalement dans les milieux rocheux, les forêts et les pâturages de montagne dans les Alpes. Il se nourrit principalement d'herbes et est réputé pour ne boire que très rarement de l'eau. Cet animal est malheureusement victime des nombreux prédateurs habitant la montagne, comme le loup, le renard ou encore l'aigle royal. Pour que vous puissiez les reconnaître lors de vos randonnées, nous vous conseillons de regarder leurs cornes. En effet, les cornes des Chamois sont petites et foncées, ce qui permet de les différencier de son cousin le bouquetin par exemple.



Bouquetin

Le bouquetin, tout comme le chamois, est un animal vivant principalement dans les espaces rocheux des Alpes. Vous avez sûrement déjà vu cet animal des Alpes dans des reportages animaliers, sur des parois rocheuses parfois presque verticales. En effet, le bouquetin est réputé pour être un excellent grimpeur étant plutôt très à l'aise sur les falaises qu'il rencontre. Il est facilement reconnaissable à ses grandes cornes, pouvant dépasser le mètre de longueur. Plus les cornes sont grandes, plus l'animal en question est âgé. Il faut savoir que le bouquetin est aujourd'hui une espèce protégée, qui a bien failli disparaître de notre belle région des Alpes à cause de la chasse de ses cornes.



Marmotte

La marmotte est un petit rongeur très présent dans le massif alpin. De nature peureuse et timide, cet animal peut être difficile à observer. Un conseil, faites-vous discrets si vous souhaitez avoir une chance d'en croiser. Cet animal emblématique des Alpes est connu pour être plutôt solidaire avec ses congénères. En effet, les marmottes sifflent à travers la montagne pour se prévenir d'un danger ou d'un prédateur. Ces sifflements peuvent être entendus à des kilomètres à la ronde. La marmotte vit dans un terrier se trouvant à proximité d'une zone d'herbes, dans un endroit ensoleillé avec une vue dégagée. Ainsi, elles ne prennent pas le risque de se faire surprendre par des prédateurs en sortant de leurs terriers. L'hiver, cet animal hiberne pendant plusieurs mois, n'étant observable ni le jour, ni la nuit.



Hermine

L'hermine est un mammifère fascinant peuplant principalement les forêts et les secteurs montagneux. Sa particularité réside dans son pelage qui change de couleur selon la saison. En hiver, avec l'arrivée de la neige, cet animal devient blanc alors que l'été, il est plutôt brun. Elle vit principalement en dessous de 1100 mètres d'altitude, mais a déjà été observée à plus de 3000 mètres d'altitude au Mont-Buet en Haute-Savoie.



Lynx

Vivant majoritairement dans les forêts de montagne, le lynx est un mammifère plutôt solitaire. Cet animal a longtemps été absent sur notre territoire mais réapparaît progressivement ces dernières années en France et plus particulièrement dans les Alpes. Cet animal des Alpes est facilement reconnaissable grâce à ses oreilles triangulaires ayant une petite mèche de poils au bout, et sa queue courte. Le lynx est plutôt discret, vous aurez donc du mal à l'observer cet été lors de vos randonnées.



TES 10 RÉSOLUTIONS FOLKLORIQUES

1 : Le petit verre d'eau, tu boiras.

Cette année, plus de triche. On se force à boire un minimum d'un verre d'eau entre chaque affond. Les comas c'est so 2024.

2 : Ton moyen de retour, tu anticiperas.

On a beau être en 2025, tu ne vas toujours pas rentrer chez ton/ta crush et ton pote en a marre de t'héberger, c'est pas une auberge de jeunesse son kot près de la Jefke.

3 : Le CP, tu enterreras.

Pour rappel : LE CM ENTERRE LE CP (et globalement tout le monde).

4 : Au comité de Cercle, tu te présenteras.

Allez, soyons honnêtes, tu seras pas pris à la toge. Autant t'éviter cette déconvenue et venir directement dans la cool team du cdc.

5 : Un peu de sport, tu feras.

NON, le sport et la guindaille ne sont pas incompatibles, c'est une histoire de conviction personnelle. Je t'attends au départ des 10km de l'ULB.

6 : Au Quick, tout ton argent, tu ne dépenseras pas.

Oui, parce que je suis quasiment sûr qu'on est responsable de 50% au moins du CA de cette entreprise capitaliste.

7 : De la techno, tu n'abuseras pas.

Oui mec, tout le monde n'as pas envie de passer sa soirée à au moins 150 BPM non stop. Dans quel monde on vit pour que j'entende ça au préfab dès 18h, sans même un verre de bienvenue.

8 : Tes affaires, tu ne perdras pas.

Avoir le badge "super fan" sur objets/pennes perdu(e)s c'est tout sauf un motif de fierté.

9 : Ta penne, tu recevras.

Bisous les blues.

10 : Aux événements du CM, tu iras.

Journée YWC, Bal, TD, Intermed et plein d'autres surprises parce que la maison sait recevoir.

Cristó

TARTIFLETTE SAVOYARDE

LES RECETTES
EDITION SKI

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :
1 Fromage de type Reblochon
1kg Pommes de terre
100g Lardons fumés
1 Gros oignon
10cl Vin blanc sec
Sel
Poivre



TEMPS DE PRÉPARATION

Temps total: 65 min

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min



ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Ôtez la première peau de votre oignon puis émincez-le.
- Faites revenir à la poêle les lardons avec l'oignon sur feu moyen pendant 5 minutes en prenant soin de mélanger régulièrement.
- Mouillez avec le vin blanc et poursuivez la cuisson 2 minutes supplémentaires.
- Pelez les pommes de terre. Coupez-les en tranches. Faites-les cuire dans une casserole remplie d'eau froide salée pendant 10 minutes à partir de l'ébullition.
- Égouttez vos pommes de terre.
- Coupez le Reblochon en tranches.
- Dans un plat à gratin, alternez couches de pommes de terre et couches du mélange lardons/oignon. Surmontez l'ensemble de tranches de Reblochon.
- Poivrez.
- Enfourez à 180 °C pendant 30 minutes.

SOUPE SAVOYARDE

LES RECETTES
EDITION SKI

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

3 Poireaux

4 Diots

120g Crozets

1 Noix de beurre

1 Tablette de bouillon de volaille

50g Comté

Sel

Poivre



TEMPS DE PRÉPARATION

Temps total: 60 min

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min



ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Faites cuire les diots dans une casserole d'eau frémissante pendant 30 min.
- Pendant ce temps, épluchez et rincez soigneusement les poireaux, éliminez une partie du vert et coupez les poireaux en rondelles.
- Faites chauffer le beurre dans une marmite et faites suer les poireaux. Ajoutez 80 cl d'eau, incorporez la tablette de bouillon émiettée, salez peu, poivrez et portez à frémissement.
- Versez les crozets et laissez cuire environ 15 minutes.
- Incorporez les diots coupés en rondelles et poursuivez la cuisson 5 min. Parsemez de fromage râpé et servez.



MOTS MÊLÉS SPÉCIAL

















Vacances d'Hiver



20 mots sont cachés dans cette grille à toi de les retrouver !

FEU . CHEMINÉE . NOËL
SNOWBOARD . RAQUETTES
FLOCON . APRÈS SKI
MONTAGNE . PYRÉNÉES

RACLETTE . STATION . SKI
LUGES . BONNET . FONDUE
SAVOYARDE . HIVER
GANTS . LUGE . VENT

F	S	R	A	Q	U	E	T	T	E	S	
F	E	N	M	O	N	T	A	G	N	E	S
O		U	O	B	O	N	N	E	T		A
N	P	S		W	L	U	G	E	L	H	V
D	Y	T	F	C	B			U	I	O	
U	R	A	L	G	H	O		G	V	Y	
E	É	T	O	A	S	E	A		E	E	A
N	N	I	C	N	K		M	R	S	R	R
O	É	O	O	T	I		I	D		D	
È	E	N	N	S	V	E	N	T	N		E
L	S	R	A	C	L	E	T	T	E	É	
A	P	R	È	S		S	K	I			E

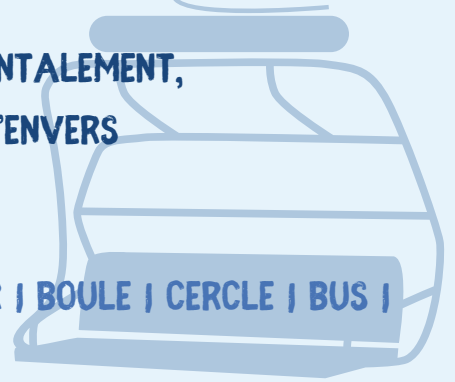


MOTS-MÊLÉS

SPÉCIAL SKI

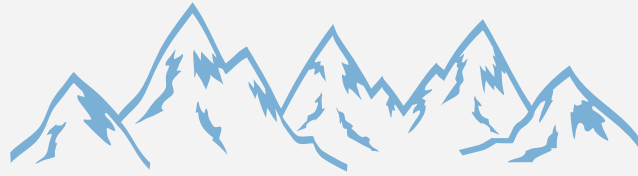
LES MOTS PEUVENT ÊTRE PLACÉS HORIZONTALEMENT,
VERTICALEMENT, EN OBLIQUE OU À L'ENVERS

SNOW | CARVING | PISTE | FREERIDE | NEIGE | BAR | BOULE | CERCLE | BUS |
SAPIN | ROUTE | CHAUD



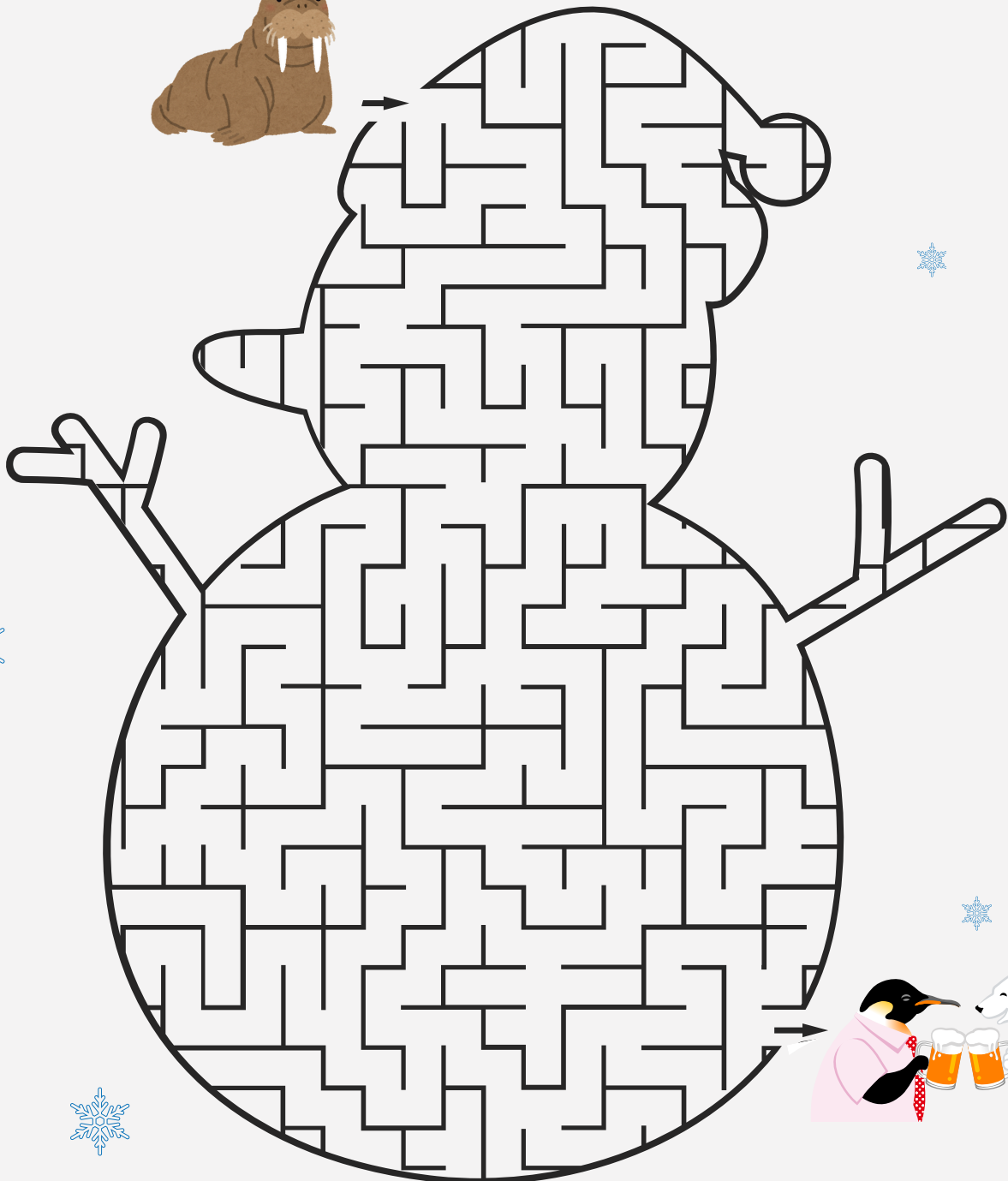
P	I	S	T	E	R	I	L	L	E	F
S	H	C	H	A	T	O	O	I	R	C
G	C	H	A	U	D	R	U	E	U	B
F	E	G	I	E	N	C	E	T	A	O
A	I	S	N	O	W	R	G	D	E	U
N	E	P	B	A	I	N	E	I	A	L
T	L	O	O	D	I	I	N	D	I	E
O	C	T	E	V	I	I	V	F	G	G
M	R	I	R	L	P	B	A	R	N	N
E	E	A	O	A	G	U	F	P	A	O
G	C	N	S	N	Z	S	V	I	E	C





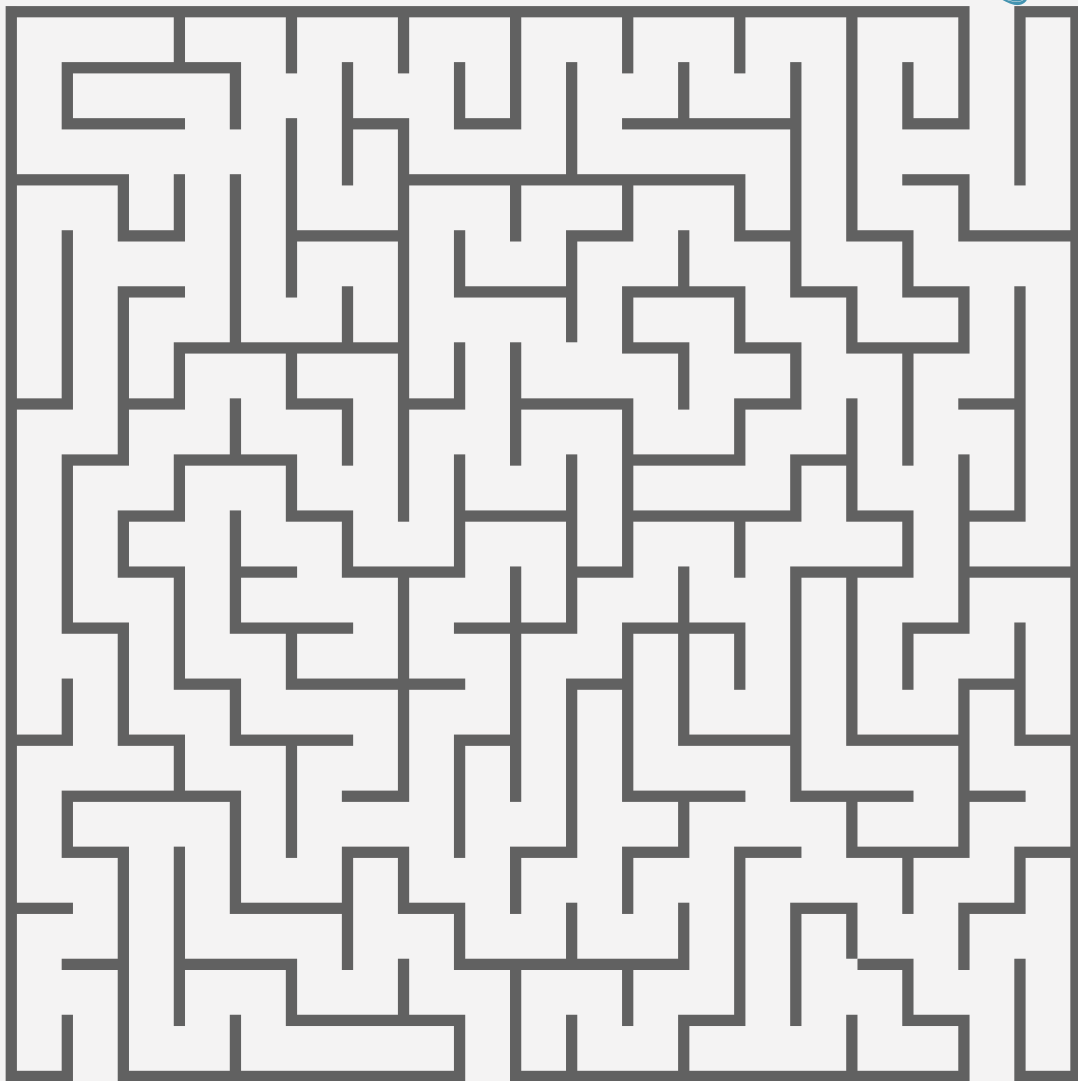
Le banhomme de neige

AIDE CET ALCOOLIQUE DE MORSE À REJOINDRE LES PCHTRONS DU PÔLE NORD

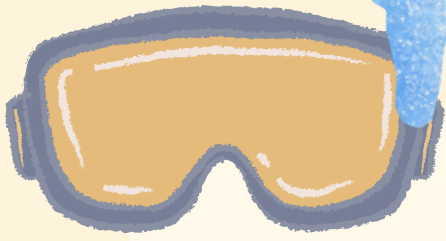




AIDE PENGU À REJOINDRE SES KHOS



JEU LABYRINTHE DE SKI



LABYRINTHE PARTIR AU SKI

AIDE LE SKIEUR À REJOINDRE L'APRÈS-SKI





Les Solutions



FEU . CHEMINÉE . NOËL
 SNOWBOARD . RAQUETTES
 FLOCON . APRÈS SKI
 MONTAGNE . PYRÉNÉES



RACLETTE . STATION . SKI
 LUGES . BONNET . FONDUE
 SAVOYARDE . HIVER
 GANTS . LUGE . VENT

F	S	R	A	Q	U	E	T	T	E	S	
F	E	N	M	O	N	T	A	G	N	E	S
O		U	O	B	O	N	N	E	T		A
N	P	S		W	L	U	G	E	L	H	V
D	Y	T	F	C	B				U	I	O
U	R	A	L	G	H	O			G	V	Y
E	É	T	O	A	S	E	A		E	E	A
N	N	I	C	N	K		M	R	S	R	R
O	É	O	O	T	I			I	D		D
È	E	N	N	S	V	E	N	T	N		E
L	S	R	A	C	L	E	T	T	E	É	
A	P	R	È	S		S	K	I			E

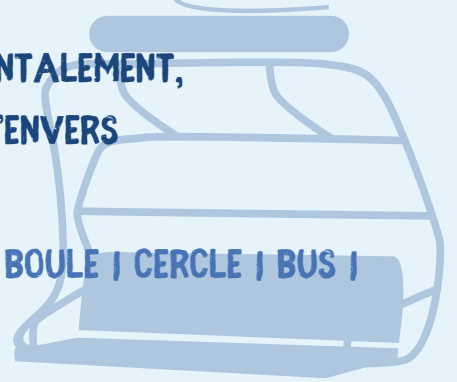


MOTS-MÊLÉS

SPÉCIAL SKI

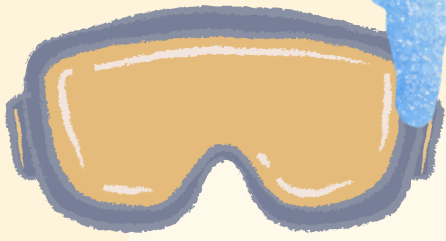
LES MOTS PEUVENT ÊTRE PLACÉS HORIZONTALEMENT,
VERTICALEMENT, EN OBLIQUE OU À L'ENVERS

SNOW | CARVING | PISTE | FREERIDE | NEIGE | BAR | BOULE | CERCLE | BUS |
SAPIN | ROUTE | CHAUD



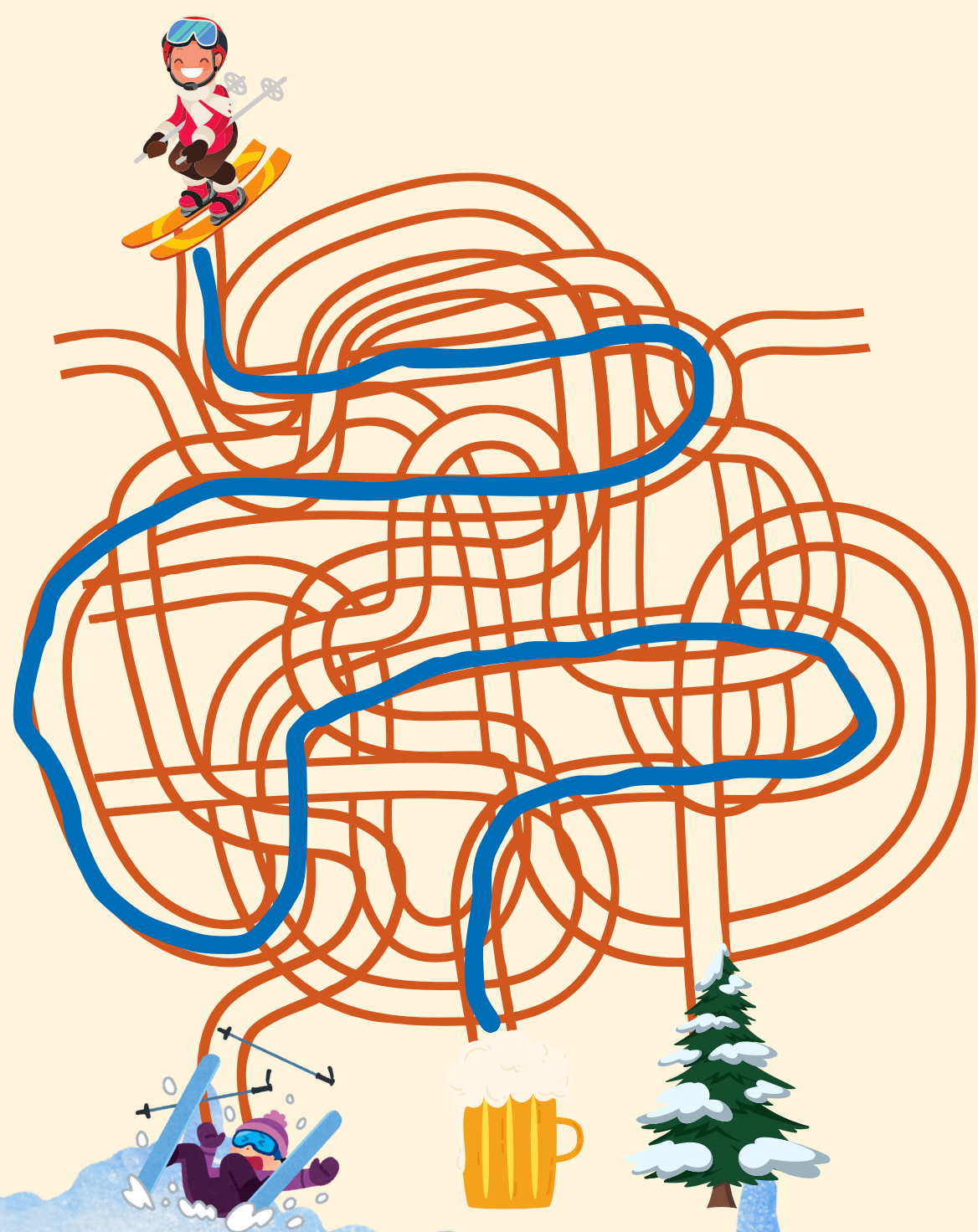
P	I	S	T	E	R	I	L	L	E	F
S	H	C	H	A	T	O	O	I	R	C
G	C	H	A	U	D	R	U	E	U	B
F	E	G	I	E	N	C	E	T	A	O
A	I	S	N	O	W	R	G	D	E	U
N	E	P	B	A	I	N	E	I	A	L
T	L	O	O	D	I	I	N	D	I	E
O	C	T	E	V	I	I	V	F	G	G
M	R	I	R	L	P	B	A	R	N	N
E	E	A	O	A	G	U	F	P	A	O
G	C	N	S	N	Z	S	V	I	E	C





LABYRINTHE PARTIR AU SKI

AIDE LE SKIEUR À REJOINDRE L'APRÈS-SKI

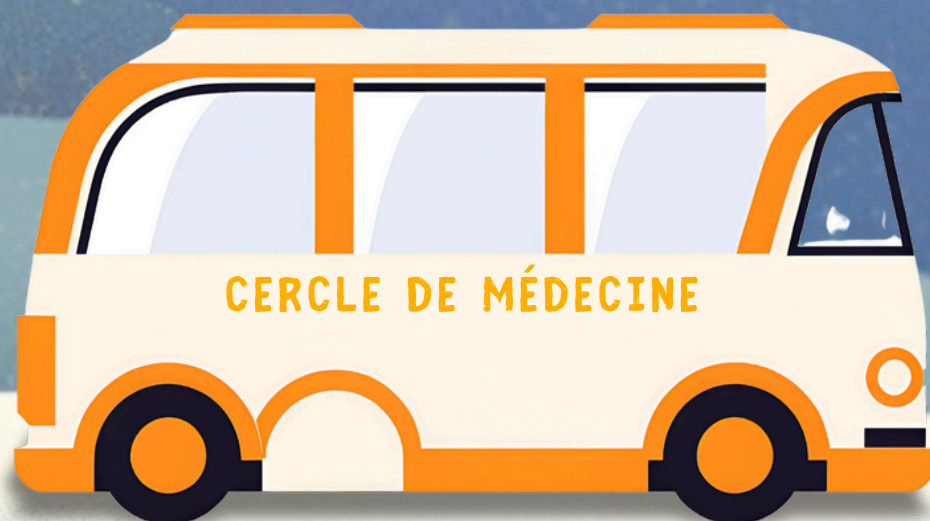


**Les délégué.e.s Organe et les déléguées Sports
vous souhaitent de belles vacances de ski**





Risoul 1850





Des pulls, thermiques et vêtements chauds



Tour de cou et bonnet



Des gants, sous-gants ou chauffettes



Chaussettes de ski



Son matériel de ski (casque, masque, protections)



Masque de nuit et coussin de voyage



Trousse de toilettes



WHAT'S IN MY BAG ?



Chaussures adaptées à la neige



Collants, leggings et salopette de ski



Casque, écouteurs ou matériel pour occuper le trajet



Médicaments





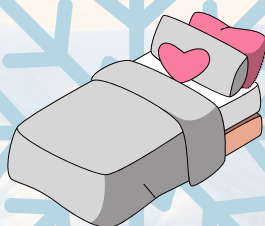
Tes meilleures lunettes de soleil et ta crème solaire



Ton matos de ski



Ton portefeuille avec tes papiers d'identité et toutes tes cartes



Tes draps de lit



Tes vêtements pour les après-ski et les soirées



Des jeux de cartes ou de société pour l'apéro



Ton écocup pour les soirées et ta gourde pour la journée



Tes claquettes

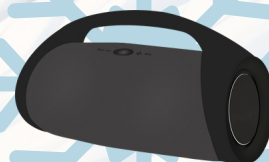
WHAT'S IN MY BAG ?



Ton chargeur et ta batterie portable



Tes essuies/serviettes et ton sèche cheveux



Ton enceinte pour te faire entendre sur les pistes



SPORTIF

4 fois avec 2 minute de récup

30
SEC

CHAISE 90°

30
REP

BATTEMENTS LATÉRAUX

15
REP

**FENTES AVANT
10 CHAQUE JAMBE**

30
SEC

GAINAGE PLANCHE

30
REP

SQUATS

30
SEC

**EQUILIBRE DYNAMIQUE
OU STATIQUE**

30
SEC

**GAINAGE LATÉRAL
1 FOIS CHAQUE CÔTÉ**

1
MIN

**RENFO GENOUX
CHAQUE JAMBRE**

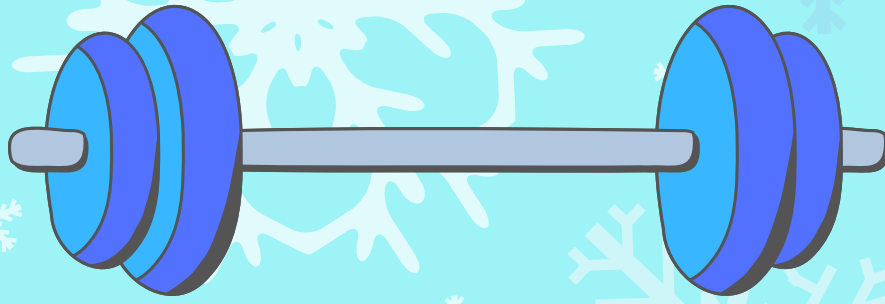
1
MIN

HIP THRUST

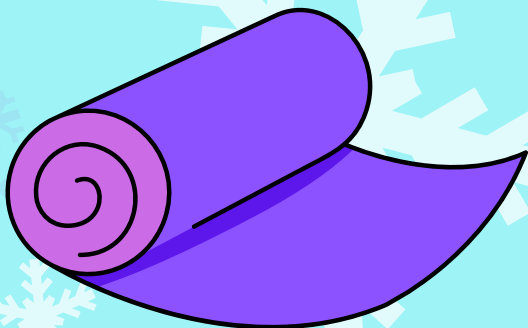
1
MIN

**RENFO CHEVILLE
CHAQUE JAMBE**





LES STORIES QUI VONT
SUIVRE VOUS DONNERONT
QUELQUES PETITS
EXERCICES À FAIRE POUR
PRÉVENIR LES BLESSURES
AVANT DE PARTIR AU SKI,
N'HÉSITEZ PAS À FAIRE
DES CAPTURES D'ÉCRAN !



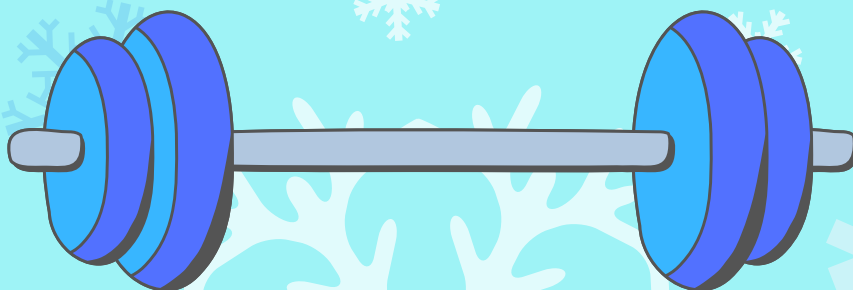
RENFORCEMENT DES JAMBES AVEC DES FENTES

La fente est un exercice de renforcement musculaire parfait pour muscler les jambes, actrices principales dans la pratique du ski. L'avantage par rapport au squat, c'est que les deux jambes travaillent indépendamment. Donc, les muscles moins actifs, ayant l'habitude de compenser, sont obligés de bosser !

Faites 4 séries de 15 flexions de chaque côté.

- Les pieds à largeur de vos hanches, gardez cette largeur et reculez la jambe gauche sur demi-pointe. Mains à la taille, dos droit, poids du corps entre les deux jambes.

- Fléchissez les deux jambes en même temps en veillant à garder le genou devant au-dessus de la cheville et le genou derrière en-dessous de la hanche (les jambes dessinent des angles droits). Re-tendez les deux jambes en même temps en poussant bien sur vos deux pieds et en contractant vos fessiers. Le dos est bien droit, il ne faut surtout pas le cambrer.



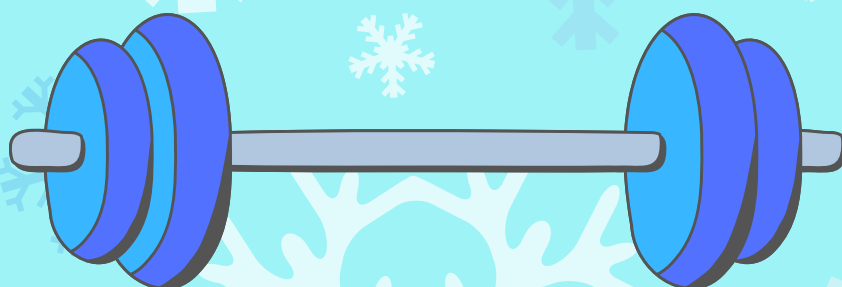
RENFORCEMENT DES CUISSES

L'exercice de la chaise est un exercice de gainage qui travaille spécifiquement les muscles des cuisses. Les exercices statiques renforcent les muscles tout en préservant les articulations. Il est conseillé aux personnes ayant des petites douleurs au genou.

Cet exercice nécessite uniquement un bout de mur (peint ou tapissé, en brique ou placo, ça fera l'affaire !)

Faites 4 séries de 30 secondes.

Collez votre dos contre ce mur, glissez jusqu'à ce que vos jambes soient à 90 degrés. Contractez vos abdominaux pour avoir le dos bien en contact avec le mur. Ressentez le travail dans vos cuisses et respirez. Pensez à autre chose, ça passera plus vite ;)



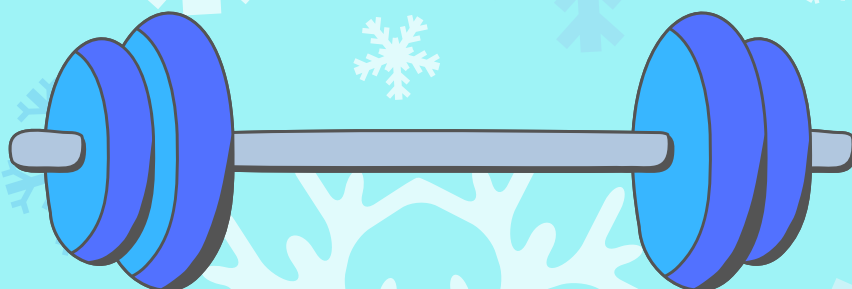
RENFORCEMENT DES MUSCLES DU DOS

Exercice incontournable pour assurer un meilleur équilibre et protéger votre dos durant votre séjour au ski. Personne n'est à l'abri d'une chute par-ci, par-là !

Faites 4 séries de 1 minute.

- Allongé·e sur le dos, vos genoux sont pliés à 90° à la largeur des hanches, les pieds sont bien appuyés sur le sol et les bras sont le long du corps.

- En expirant, décollez vos fesses du sol, montez votre bassin vers le haut, il ne doit rester que votre tête, votre nuque et vos épaules au sol. Vous allez sentir l'arrière des jambes se contracter (attention à la crampe !), les fessiers et le bas du dos. Pensez à garder les abdominaux contractés pour optimiser le travail de toute la sangle abdominale. Maintenez la position. Inspirez lorsque vous reposez le bassin.

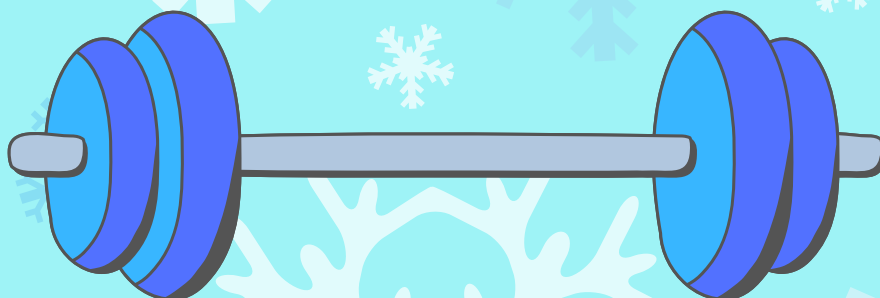


RENFORCEMENT DU FESSIER

Les fessiers sont responsables de la majorité des mouvements et déplacements de votre corps : les sauts, les fentes, la course. Ils contribuent également à votre bonne posture, essentielle pour faire du ski. Ce sont des muscles souvent négligés, ce qui force d'autres muscles à compenser ou à être sursollicités.

Faire 4 séries de 30 battements de chaque côté.

Debout, vous pouvez vous appuyer légèrement sur une chaise ou utiliser un bâton pour faciliter l'équilibre. Sur un pied, réalisez des mouvements de battement d'une jambe tendue, pointe de pied orientée vers le sol. Les abdominaux sont contractés, veillez à ne pas cambrer et à garder le buste droit pendant tout l'exercice.



RENFORCEMENT DES JAMBES AVEC DES SQUATS

Le renforcement des jambes améliore la stabilité du bassin, primordiale lorsqu'on enchaîne les virages et qu'on attaque les bosses des pistes noires ou bleues !

Faites 4 séries de 30 squats.

- Debout, les pieds écartés à largeur des épaules, les pieds et les genoux légèrement tournés vers l'extérieur, le regard droit devant.

- Fléchissez vos jambes en poussant les fesses vers l'arrière et en penchant légèrement le dos vers l'avant, équilibrez-vous avec les bras tendus devant. Le poids du corps dans les talons, la ligne des genoux ne doit pas dépasser celle des orteils, veillez à ne pas décoller les talons. Contractez vos abdominaux pour garder un dos droit et solide pendant l'exercice.

- Re-tendez les jambes en poussant sur les talons et en contractant les fessiers. On n'oublie pas d'expirer quand on monte et d'inspirer lorsqu'on descend. À ce moment-là, vous devez sentir les muscles des cuisses et des fessiers chauffer, c'est là qu'on sait que l'exercice est efficace !

Un conseil pour vous aider : vous pouvez aussi vous servir d'un coussin. Lorsque vous fléchissez les jambes, amenez le coussin vers le sol et lorsque vous tendez les jambes, amenez le coussin au-dessus de la tête.

RENFORCEMENT DES GENOUX

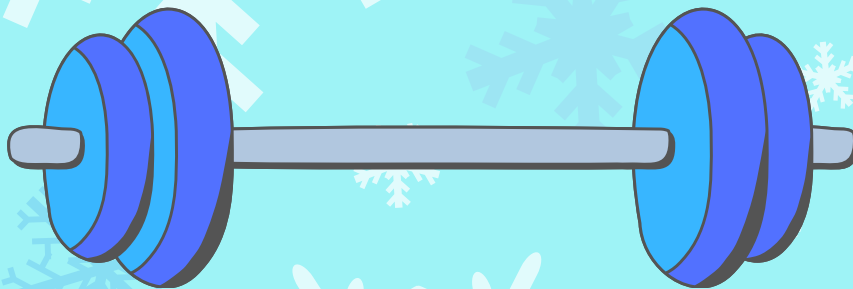
Appréciez le travail autour du genou, sentez les muscles des cuisses actifs, peut-être même que ça brûle... c'est normal ! Cela vous servira à protéger vos genoux durant la pratique du ski.

Faites l'exercice pendant 1 minute chaque jambe, répétez-le 4 fois.

Niveau 1 : Sur un pied, jambe du sol fléchie, l'objectif est de rester le plus longtemps possible.

Niveau 2 : Sur un pied, jambe du sol fléchie, avec le jeu du miroir : par 2 face à face, l'un choisit des mouvements, l'autre les reproduit.

Niveau 3 : Sur un pied, jambe du sol fléchie, fermez les yeux ! Alors alors, qui reste le plus longtemps ??



RENFORCEMENT DES CHEVILLES

Vous allez sentir les chevilles chauffer, voire le mollet et le tibia de la jambe qui reste au sol. L'objectif est de moins tomber et/ou de mieux appréhender les chutes en ski (et toutes ses déclinaisons) !

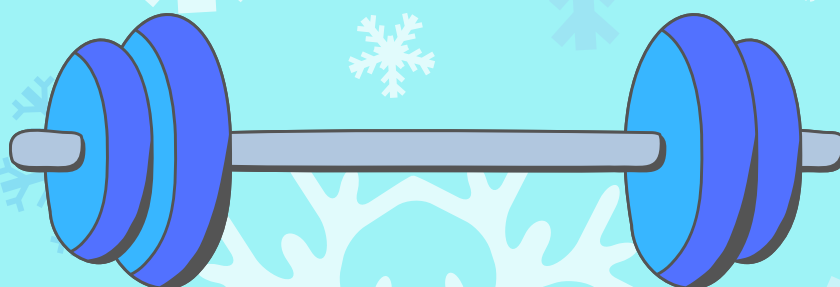
L'exercice du flamant rose, facile et drôle à faire en famille ;)

Faites l'exercice pendant 1 minute chaque jambe, répétez-le 4 fois.

Niveau 1 : Sur un pied, jambe du sol tendue, restez le plus longtemps possible. On se challenge !

Niveau 2 : Sur un pied, ajoutez des mouvements de bras contrôlés comme des cercles de bras sur le côté ou devant vous.

Niveau 3 : Sur un pied, faites des cercles avec la jambe libre. Les fessiers vont chauffer !



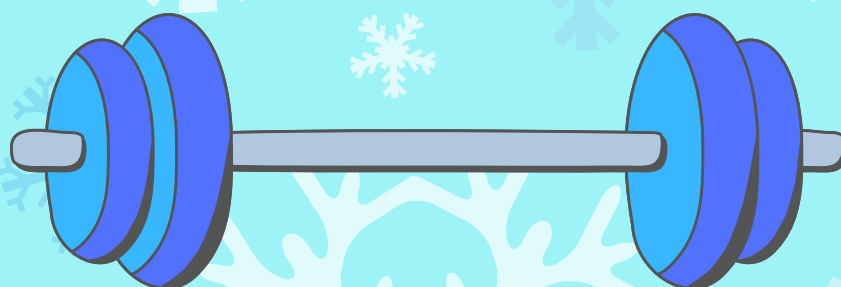
RENFORCEMENT DES ABDOMINAUX

Pendant la pratique du ski, les abdominaux sont fortement sollicités. Prendre le tire-fesses, descendre du télésiège ou encore se maintenir sur ses skis... tout ça, ça tire sur les abdos ! Il est donc nécessaire d'entretenir cette partie pour avoir un buste solide !

Faites 4 séries de 30 secondes.

Au sol, face contre terre, appuyez-vous sur vos coudes et vos genoux. Placez les coudes à la largeur de vos épaules, coudes et épaules sur la même ligne. Placez vos genoux à la largeur de vos hanches. Le dos doit être parallèle au sol (on devrait pouvoir vous confondre avec une table basse :)).

Puis, contractez vos abdominaux. Veillez à ne pas cambrer, les sensations doivent se trouver dans le ventre et non dans le bas du dos. Maintenez cette position et appréciez ces petits tremblements :) Ah oui, au fait, souriez et respirez !



RENFORCEMENT DES OBLIQUES

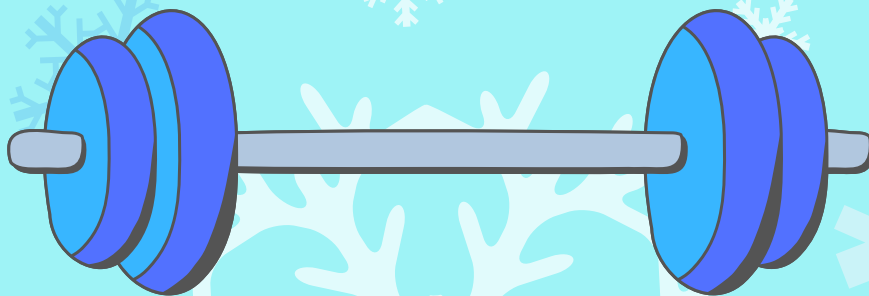
Les obliques sont très utiles lors des inclinaisons et torsions de votre buste, des mouvements très présents lorsque vous faites du ski, snowboard etc.

Faites 4 séries de 30 secondes de chaque côté.

- Au sol, de profil, sur le coude. Vos jambes sont collées et fléchies, appuyez-vous sur vos genoux.

- Montez le bassin, hanche vers le ciel, dans la posture de gainage. Vous devez avoir un alignement épaule/bassin/genoux. Le coude doit être à l'aplomb de l'épaule. Maintenez la position en contractant les abdominaux profonds, aidez vous de la respiration, rentrez le nombril quand vous expirez (je sais c'est parfois troublant mais c'est possible !).

Vous devez sentir une contraction sur le côté de votre buste, il s'agit de vos obliques ! Ils sont juste au dessus de la couche profonde de vos abdominaux.



AMÉLIORATION DE L'ÉQUILIBRE

Vous tombez souvent ? Des pertes d'équilibre fréquentes ? Cet exercice est fait pour vous ! Il permet d'améliorer votre équilibre dans votre quotidien, mais également pour vous maintenir droit sur vos skis.

- Avec une balle de tennis ou un ballon
Refaites les exercices sur un pied en vous lançant une balle de tennis de la main droite vers la main gauche si vous êtes seul•e. Si vous avez un partenaire de jeu, vous pouvez vous échanger la balle de tennis. Plus vous augmentez la distance, plus cela se complexifie. Attention aux objets fragiles de la maison !

- Sur un support instable
Refaites les mêmes exercices sur une surface plus molle ou instable, cela augmente la difficulté de l'exercice et développe davantage les muscles acteurs de votre équilibre. Skieur•ses, snowboarder•ses, vous nous remercirez !

