

**youcanski**  
La bonne piste pour débuter facile !

PETIT GUIDE DE L'UTILISATEUR  
YOUCANSKI

**youcanski**



*Bonjour et bienvenue dans le domaine des Portes du  
Soleil !*

*Félicitations ! Vous vous lancez aujourd'hui dans  
l'apprentissage du ski, activité de glisse qui vous permettra  
d'évoluer sur les pentes enneigées dans un décor grandiose et  
une nature exceptionnelle !*

*Mais l'apprentissage du ski génère souvent quelques  
appréhensions. Aussi, la formule YOUCANSKI vous permet  
d'évoluer à ski en toute sécurité et dans des conditions  
parfaitement adaptées.*

*Ce petit guide de l'utilisateur YOUCANSKI vous accompagnera  
jusqu'à vos premières pentes !*

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

## SOMMAIRE

### 1. Procédure à suivre pour la formule YOUCANSKI.....3

### 2. Contact de nos partenaires.....4

Ecoles de ski et magasins partenaires de YOUCANSKI, station par station :

Avoriaz..... 4

Châtel..... 4

La Chapelle d'Abondance..... 5

Les Gets..... 5

Montriond..... 6

Morgins..... 6

Morzine..... 6

Torgon..... 7

### 3. A savoir avant les premières leçons.....8

Quelques conseils avant de démarrer..... 8

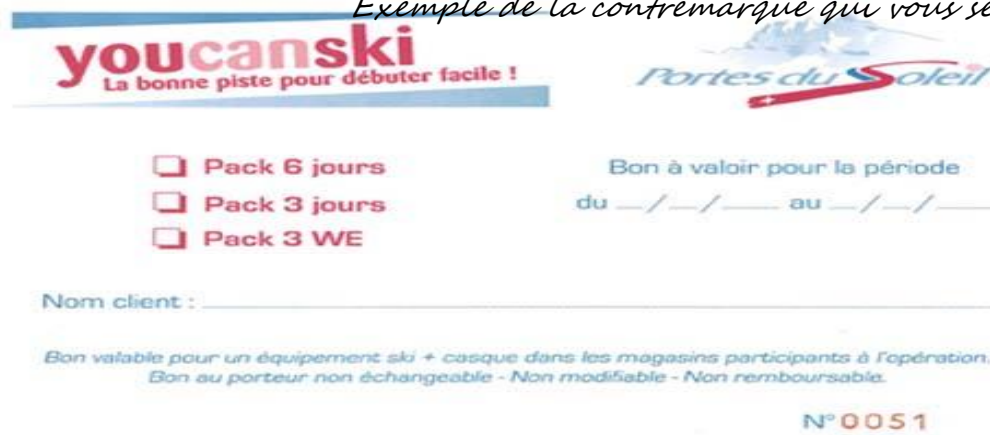
Petit lexique des termes liés au ski..... 8

## 1. Procédure à suivre pour la formule YOUCANSKI

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.

*Exemple de la contremarque qui vous sera remise*



youcanski  
La bonne piste pour débuter facile !

Portes du Soleil

Pack 6 jours  
 Pack 3 jours  
 Pack 3 WE

Bon à valoir pour la période  
du \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ au \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Nom client : \_\_\_\_\_

Bon valable pour un équipement ski + casque dans les magasins participants à l'opération.  
Bon au porteur non échangeable - Non modifiable - Non remboursable.

N° 0051

- Vous pouvez désormais vous rendre dans un magasin de location partenaire YOUNCANSKI. Vous récupérez votre matériel de ski (chaussures de ski, skis, bâtons et casque) en échange de la contremarque donnée par l'École 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 packs 6 jours.

## 2. Contact de nos partenaires

La liste des magasins et des écoles de ski participant au Youcanski :

### AVORIAZ

ESF : [www.esf-avoriaz.com](http://www.esf-avoriaz.com)

Place Jean Vuarnet 74110 AVORIAZ

### MAGASINS DE LOCATION

- Absolut sports, 159 Promenade du festival : +33 (0)4 50 74 16 82
- Antoine Ski, 229 Immeuble Intrêts : +33(0)4 50 74 17 90
- Le 360 Ski Shop, Immeuble fontaines blanches : +33(0)4 50 74 22 46
- Twinner Top Ski, 116 Promenade du festival : +33(0)4 50 74 12 97
- Le 720 Ski Shop, Route du soleil, 55 Place centrale : +33(0)4 50 74 22 46

CHATEL

**youcanski**  
La bonne piste pour débuter facile !

ESE : [www.esf-chatel.com](http://www.esf-chatel.com)

Chef Lieu 56 rte Vonnes 74390 CHÂTEL

### MAGASINS DE LOCATION

- Charles Sports, Route de Thonon : +33(0)4 50 73 24 37
  - Chez Maurice Sports - Sarl Alp'gliss, Route du Linga : +33(0)4 50 73 20 98
  - Crépy Sports, Route du Linga : +33(0)4 50 73 30 09
  - Daniel Cruz Sports, L'Etringa : +33(0)4 50 73 21 50
  - Pré-la-Joux Sports, 4172 Route de Pré-la-joux : +33(0)4 50 73 06 00
  - Richard Sports, Route du Linga : +33(0)4 50 73 24 69
  - Ski Services Henri Gonon- Ski Set, 1206 Route du petit Chatel : +33(0)4 50 73 23 04
- 
- Sport 2000- Germain Sports, Résidence le moulin : +33(0)4 50 73 22 82
  - Vincent Sports Rubin, Route de Thonon : +33(0)4 50 73 20 70
  - Linga Ski Shop, Route de Pré-la-joux : +33(0)4 50 81 04 21

## LA CHAPELLE D'ABONDANCE

ESF : [www.esf-lachapelle74.com](http://www.esf-lachapelle74.com)

### MAGASINS DE LOCATION

- Planète Gliss, Route de crêt béni : +33(0)4 50 73 52 04
- François Trincaz Sports : +33(0)4 50 73 50 20

## LES GETS

ESF : [www.esf-lesgets.com](http://www.esf-lesgets.com)

105 rte du Front de neige 74260 LES GETS

### MAGASINS DE LOCATION

- Berthet Sports, Route Chavannes : +33 (0)4 50 79 73 55
- Jordan's Sports, 128 Route du front de neige : +33 (0)4 50 92 37 20
- Philippe Sports, 920 Route de la Truche : +33 (0)4 50 79 75 84
- Harfang des neiges, Rue du centre : +33 (0)4 50 75 81 89
- Delavay Sports, 523 Rue du centre : +33(0)4 50 79 74 57
- Michaud Sports, Immeuble Ranfolly : +33(0)1 55 39 30 23
- Vermont, Centre station : +33(0)4 50 75 82 07
- Ski Service, Route des Chavannes : +33(0)4 50 79 80 43
- Contat Sports, Rue du front de neige : +33(0)4 50 79 74 12
- Evasion Sports, 16 Rue du Pressenage : +33(0)4 50 79 70 90
- Ski Fun Shop, Immeuble Ranfolly : +33(0)4 50 75 80 36
- Planète Glisse, Immeuble Ranfolly : +33(0)4 50 79 85 95
- Chalet du ski, Immeuble le week-end, rue du centre : +33(0)4 50 37 27 63
- Ski Center, Immeuble Ranfolly: +33(0)4 50 75 10 97
- Esprit de Glisse, Rue du front de neige : +33(0)4 50 92 34 89



## MONTRIOND

ESE : [www.esf-montriond.com](http://www.esf-montriond.com)

pl Eglise 74110 MONTRIOND

### MAGASINS DE LOCATION

- Ardent Sports, Place de l'Office du Tourisme : +33(0)4 50 37 48 22
- Lac et Montagnes Sports, Ardents : +33(0)4 50 75 96 26
- Ski Flash, Chef Lieu, St Jean d'Aulps : +33 (0)4 50 79 67 40
- Muffat Sport, La Moussière, St Jean d'Aulps : +33 (0)4 50 79 62 33

## MORGINS

ESS : [www.ess-morgins.ch](http://www.ess-morgins.ch)

### MAGASIN DE LOCATION

- RS équipement, Route de la patinoire : +41 (0)24 477 13 34

## MORZINE

ESF : [www.esf-morzine.com](http://www.esf-morzine.com)

662 av Joux Plane 74110 MORZINE

### Magasins de location :

- ASC Sport : +33 (0)4 50 38 35 71
- Action Sport Shishop, Avenue de Joux plane : +33 (0)4 50 74 79 56
- Alpes Attitude Skimium, 19 place de l'office du tourisme: +33 (0)4 50 92 95 13
- Baud François Freeride : +33 (0)4 50 79 09 66
- Berger Ski Station Service, Route du Pléney : +33 (0)4 50 79 05 78
- Caribou Sport, Route Combe à Zore : +33 (0)4 50 79 02 20
- Drug sports Vital, rue du bourg : +33 (0)4 50 79 05 96
- Drug sports Vital, route de la Plagne : +33 (0)4 50 79 22 95
- Hubert Sports Skis, route La Plagne : +33 (0)4 5079 24 09
- Gravier Ski Shop, Imeuble Alp Airelles : +33 (0)4 50 79 04 27
- Hubert Sports Skis, route La Plagne : +33 (0)4 5079 24 09
- Intersport, rue du Bourg : +33 (0)4 50 79 14 24
- Intersport, Super Morzine : +33 (0)4 50 75 93 25
- Intersport Easy 2 Ride, 614 rue de la Joux plane :+33 (0)4 50 74 05 16
- Mathias Sport 2000, taille de Mas du Grand Hôtel : +33 (0)4 50 79 15 50
- Morz'na Sport, rond point Crusaz : +33 (0)4 50 79 09 63
- Pléney Sports, Tdm du Pléney : +33 (0)4 50 79 22 51
- Ski Alp, les Prodains : +33 (0)4 50 79 05 23
- Star Ski Sports, 77 rue du téléphérique : +33 (0)4 50 79 18 51
- Yves Tavernier Sport, immeuble Montana : +33 (0)4 50 79 07 19

## TORGON

ESS : [www.ess-torgon.ch](http://www.ess-torgon.ch)

### MAGAZIN DE LOCATION

- La Glisse Sports, bâtiment école suisse de ski : +41 (0)24 481 31 21

## 3.A SAVOIR AVANT LES PREMIERES LECONS

### QUELQUES CONSEILS AVANT DE DEMARRER

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.
- 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.

**Ski** : il en existe de nombreuses formes mais ils sont adaptés en fonction de votre niveau et de votre taille. Sur les cotés, vous verrez des arrêtes assez fines et coupantes lorsqu'elles sont affutées ; 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.

**Les 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.

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

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

**Le 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 écarter 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, 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 !

**Les 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 le plus souvent en main libre ou dit tagit.

**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.

*Enneigreur ou canon à neige* : machine qui crée une piste pour débuter facile !  
garantit un enneigement toute la saison.

## *Signalisation des pistes*



Vert : piste facile



Bleu : piste de difficulté moyenne



Rouge : piste difficile



Noir : piste très difficile

*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 aux Portes du Soleil et surtout bon ski !!!*