

GUIDE POUR LES DÉBUTANTS

La Station touristique Val Saint-Côme offre l'un des plus beaux sites de glisse pour les skieurs et planchistes débutants au pays. Nos zones d'apprentissage et nos pistes faciles, larges et bien entretenues rendent le ski et la planche à neige agréables et accessibles à tous. Voici les points importants à considérer lors de votre prochaine sortie à la montagne :

Habillement

Afin de conserver la chaleur de votre corps dans les températures variables, il est important de noter les points suivants. Votre confort est le point de départ. Vous devez idéalement choisir des vêtements imperméables, qui respirent et qui vous permettent de bouger facilement. Il est important d'utiliser la méthode multicouche. Vous devez ajuster le nombre de couches en fonction de la température. La couche la plus près de la peau devrait idéalement être un sous-vêtement thermique composé de polypropylène qui respire et laisse l'humidité s'évaporer. Un pantalon de ski isolé et ample est idéal pour la pratique de la glisse. Évitez les jeans. Pour le haut du corps, un vêtement de polypropylène est de mise. Évitez le coton. Pour ce qui est du manteau, vous devriez porter un manteau d'hiver avec une bonne isolation. Pour ce qui est des bas, vous devriez en porter une seule paire d'épaisseur moyenne faits de laine ou de fibres synthétiques, pour une bonne circulation du sang et une meilleure maîtrise des sensations dans les bottes. Pour ce qui est de la tête, il est fortement recommandé de porter une tuque qui couvre bien les oreilles et de porter des lunettes de ski pour une bonne visibilité, elles gardent en plus une bonne partie du visage à l'abri du vent. Fortement recommandé, le casque nouvelle génération garde davantage la tête au chaud et offre plus de sécurité et de confort. Visitez les sites www.soinsdenosenfants.cps.ca et www.geo-ski.eu/casques.html. Le casque est toutefois obligatoire dans les parcs à neige et lors de certains cours. N'oubliez pas de bien protéger vos mains avec des gants ou mitaines isolantes.

Équipement

Lors de vos premières sorties, nous vous recommandons de louer votre équipement à notre boutique de location, située au-dessus de l'école de glisse. L'équipement sera choisi en fonction de votre taille et votre poids. Pour les enfants, le choix du ski est primordial pour leur évolution; la hauteur suggérée est le menton de l'enfant. Si vous possédez votre propre équipement, prenez soin de bien le préparer. Nos techniciens pourront vous aider dans l'ajustement et l'entretien de celui-ci. La location d'équipement est incluse dans nos sessions d'initiation.

Leçons

Nous vous suggérons fortement, lors de votre première sortie, de contacter l'École de ski et planche à neige Val Saint-Côme et de réserver une session d'initiation. Cette dernière comprend la location d'équipement, le billet de remontée pour la journée ainsi qu'une session d'introduction au ski ou à la planche à neige. Nos moniteurs certifiés et expérimentés vous enseigneront les techniques et les trucs d'apprentissage appropriés. Informez-vous aussi sur nos programmes Première glisse et Introduction ou Progression pour bambins, de même que sur nos autres forfaits et leçons privées ou de groupe.

Zones d'apprentissage

Au bas de la montagne, vous pouvez consulter le plan de la montagne, qui vous permet de repérer facilement les pistes et de localiser les remontées mécaniques adaptées à votre calibre. Les pistes faciles sont identifiées par un cercle vert. L'école de ski et planche à neige Val Saint-Côme dispose d'une aire réservée et adaptée aux débutants. De plus, Val Saint-Côme offre gratuitement l'accès au tapis magique, conçu pour faciliter l'apprentissage. Utilisant le principe d'un tapis roulant, cette remontée de surface permet aux débutants de s'initier aux plaisirs du ski en toute sécurité. Le tapis magique est en service de 9h30 à 15h sur semaine et de 9h à 16h les fins de semaine, et peut être fermé par temps de grand froid. Aux télésièges, nos employés sont disponibles et à l'écoute de vos besoins. N'hésitez pas à faire appel à eux pour vous aider à embarquer, descendre la barre de retenue ou pour répondre à toutes vos inquiétudes!

Bonne glisse... et au plaisir de vous servir!

