



LES CONSEILS EASY RIDER

EASY RIDER RECOMMANDATIONS

LA CHECK LIST!
OUR TOP TIPS: THE CHECK LIST!

LES RÈGLES ESSENTIELLES
THE ESSENTIAL RULES

LE CODE DE LA ROUTE DU SKIEUR!
RULES OF THE SLOPES!

POUR BIEN DÉBUTER
TOP TIPS FOR BEGINNERS



LA CHECK LIST! THE CHECK LIST!



Vérifiez la météo avant de partir et n'oubliez pas que le temps change vite en montagne!

Check the weather before heading out and don't forget that the weather can change suddenly in the mountains.



Optez pour une tenue bien imperméable, chaude et respirante! Par grand froid, préférez les mouflés aux pants!

Choose clothing that is waterproof, warm and breathable. On the coldest days, opt for mittens over gloves.



N'oubliez rien: forfait, casque, lunettes, crème solaire et votre plan Easy Rider 3 Vallées.

Don't forget your kit: ski pass, helmet, sunglasses or goggles, sunscreen and Easy Rider 3 Vallées map.



Prévoyez votre en-cas anti coup de pompe et de quoi boire!

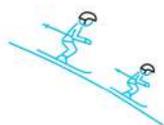
Take a snack and something to drink to keep your energy levels up!



Skiez de préférence entre 11h et 15h: vous serez plus tranquille!

Plan to be on the slopes between 11am - 3pm. It's the quietest time to ski!

LES RÈGLES ESSENTIELLES THE ESSENTIAL RULES

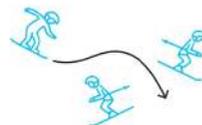


LE CASQUE EST ESSENTIEL POUR TOUS!

A HELMET IS ESSENTIAL FOR EVERYONE!

Le casque réduit de 35% le risque de traumatisme crânien chez les adultes, et de 61% chez les enfants.

Helmets reduce the risk of head injury by 35% for adults and 61% for children.

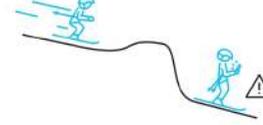


CHANGER CORRECTEMENT DE TRAJECTOIRE C'EST RALENTIR & REGARDER AUTOUR DE SOI.

SLOW DOWN AND LOOK AROUND WHEN YOU CHANGE DIRECTION.

Avant de tourner, regardez autour de vous et ralentissez! Laissez systématiquement la priorité au skieur en dessous de vous!

Before turning, look around and slow down. Always give way to the skier below you.



ON S'ARRÊTE BIEN RANGÉ SUR LE CÔTÉ DE LA PISTE!

ALWAYS STOP AT THE SIDE OF THE SLOPE!

S'arrêter sur le bord de la piste et en amont des bosses permet de rester visible de tous!

Only stop at the edge of the piste and never below a rise so that you are visible to others.



LA BONNE VITESSE EST CELLE QUE L'ON MAÎTRISE.

THE CORRECT SPEED IS THE ONE YOU CAN CONTROL.

Adaptez votre vitesse à vos capacités techniques et physiques, au trafic, à la visibilité, à la difficulté de la piste et à l'état de la neige.

Adjust your speed to your technical and physical abilities, the flow of skiers, the difficulty of the slope, the visibility and snow conditions.



L'APRÈS-SKI C'EST PAS SUR LES PISTES, LES DAMEUSES CIRCULENT!

THE SLOPES ARE NOT FOR APRÈS-SKI - PISTE GROOMERS ARE AT WORK!

Skiez en dehors des heures d'ouverture du domaine skiable constitue un danger. Les dameuses effectuent leur travail d'entretien des pistes.

Sliding when the pistes are closed is dangerous. Piste groomers are at work maintaining the slopes.



LE HORS-PISTE C'EST MIEUX AVEC UN PROFESSIONNEL.

OFF-PISTE IS BETTER WITH A PROFESSIONAL.

Prenez le temps de progresser avant de goûter aux joies du hors-piste et le moment venu faites appel à un professionnel (guides, moniteurs) pour garantir votre sécurité!

Don't go off piste until you have enough experience. When you are ready, go with a guide or instructor to ensure your safety!



Vérifiez que vous êtes assuré! Si ce n'est pas le cas, vous pouvez vous acheter l'assurance "Carré Neige" pour la durée de votre séjour en complément de votre forfait! Les secours sont payants sur les pistes!

Check you are insured! If not, you can buy Carré Neige insurance for the duration of your stay as an add-on to your ski pass. Piste rescue services incur a charge.

LE CODE DE LA ROUTE DU SKIEUR! RULES OF THE SLOPES!

11

FACILE
EASY

7

DIFFICILE
DIFFICULT

21

DIFFICULTÉ MOYENNE
AVERAGE DIFFICULTY

3

TRÈS DIFFICILE
VERY DIFFICULT

Les numéros des balises vous indiquent votre position sur la piste. Elles sont disposées dans l'ordre décroissant, du haut vers le bas.

The numbers on the piste markers indicate your position on the piste. They run from highest to lowest (highest at the top).



En cas de mauvaise visibilité, les jalons avec le haut orange signalent le bord droit de la piste.

In case of bad visibility, the orange-marked piste poles signal the right hand side of the piste.



DANGER
GEFAHR

Des balises de formes triangulaires indiquent la présence d'un danger ponctuel sur les pistes.

Triangular-shaped markers with a yellow background indicate a specific danger on the slopes.

POUR BIEN DÉBUTER TOP TIPS FOR BEGINNERS



Avant de chausser les skis, réalisez un petit échauffement.

Before putting your skis on, make time for a little warm-up.



Placez vos mains devant, ce qui vous aidera à mettre le poids de votre corps en avant.

Put your arms forward to bring your weight over the front of your skis.



Regardez loin devant pour prendre connaissance de ce qui vous entoure.

Have a good look-around you before setting off.



Lors des traversées: mettez le poids du corps sur votre jambe aval.

While traversing, put your weight over your outside leg (the downhill one).