

## Aide-mémoire pour les parents (cours de ski & snowboard du Samedi)



Pour que votre enfant passe sa journée de ski dans les meilleures conditions, nous vous recommandons de suivre ces quelques petits conseils.

Avant tout, le matin de la sortie, assurez-vous que votre enfant a bien pris son petit-déjeuner (sans excès). Si votre enfant est sujet au mal des transports, nous vous conseillons de lui donner un traitement, en respectant scrupuleusement l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien.

Le matin de la sortie, **votre enfant doit être vêtu** de :

- Son Sous-pull (de préférence technique, pour une bonne protection contre le froid) .....
- Son Pull (adapté aux conditions hivernales) .....
- Son blouson de ski (avec sa licence FFS placée dans une poche) .....
- Son Pantalon de ski (avec éventuellement un collant de ski technique) .....
- Ses chaussettes de ski (préférez une paire bien adaptée à la pratique du ski) .....



... et ne pas oublier bien entendu, **ses skis** (dont on retient le numéro), **ses bâtons** et **son attache velcro** !

... ou son **Snowboard** !



Dans son sac de sport qui ferme, et facilement repérable (couleur, ruban, nom et prénom...) par votre enfant, il doit y avoir :



**Ses chaussures de ski ou ses « Boots » de snowboard**



**Ses autres vêtements de ski et vêtements pour l'après ski :**

- Son masque de ski (pour préserver ses yeux du soleil et du froid) ou paire de lunettes (ind3.4) .....
- Son casque de ski (veillez à ce qu'il soit bien à sa taille) .....
- Sa paire de gants de ski (évités à tout prix, les gants en laine ou les simples sous-gants) .....
- Sa paire de chaussures (confortables) ou d'après-ski .....
- Son bonnet ou son bandeau tour de tête (pour le midi et la fin de journée).....



**Son déjeuner (Pic-Nic du midi) :**

- Son repas principal (sandwichs, pâtes ou riz chaud ou froid, chips, fromages...)
- Son dessert (gâteaux, barre céréale, yaourt, fruit...)
- Une ou deux boissons (eau et/ou jus de fruit - éviter les sodas)

**Son goûter (de 16h) :**

- Gâteaux, pâte de fruits, fruits (mais pas de trop non plus...) et de l'eau (très important)

Enfin, petit rappel du **déroulement de notre journée** :



- à partir de 09 H .....Accueil des familles **au Lycée de Morestel** et règlement de la sortie du samedi
- 09 H 30 .....Départ des Cars
- 11 H 30 .....Arrivée des cars à la station de Ski
- A partir de 11 H 45 .....Déjeuner (en salle hors-sac ou à l'extérieur suivant la météo)
- 12 H 30 .....Début des cours de ski / snowboard
- de 15 H 30 à 16 H 00 .....Retour (selon le groupe) au car ou salle hors-sac (suivant la météo)
- 16 H 00 .....Goûter des enfants avec tout le ski club
- 16 H 30 .....Départ des cars de la station de ski pour Morestel
- 18 H 30 (env.) .....Arrivée prévisionnelle\* à Morestel (**au lycée de Morestel**)

\* Au retour, le car peut avoir un peu de retard du fait d'éventuelles mauvaises conditions de circulation.

En cas de retard important (généralement supérieur à 20 min), ne soyez pas inquiet, le club vous tiendra informé au parking du lycée de Morestel ou par SMS. (Assurez-vous, que le numéro de téléphone portable que vous nous avez fourni lors de votre inscription est correct).