



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
- 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 le 1^{er} jour de ramener **ses skis & bâtons** ou son **Snowboard** !



Dans son sac de sport qui ferme, et facilement repérable (couleur, ruban, nom...) 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 HAccueil des familles **au Lycée de Morestel** et règlement de la sortie du samedi
- 09 H 30Départ des Cars
- 11 H 30Arrivée des cars à la station de Ski
- A partir de 11 H 45Déjeuner (en salle hors-sac ou à l'extérieur suivant la météo)
- 12 H 30Début 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 00Goûter des enfants avec tout le ski club
- 16 H 30Départ 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 du retard du fait d'éventuelles mauvaises conditions de circulation. En cas de retard important (généralement supérieur à 20 min), ne soyez pas inquiet, une personne du ski club sera présente au parking de Chimilin et au lycée de Morestel.