

Fiche-conseil pour passer une bonne journée

Équipement.

Casque :

Pour déterminer la bonne taille du casque, mesurer (avec un mètre de couturière) le tour de tête en se positionnant au milieu du front (entre le nez et la racine des cheveux), le nombre de centimètres trouvés correspond à la taille du casque (ex : pour un tour de tête de 53 cm la taille du casque sera 52/54).

Un casque couvre en général 3 tailles de tour de tête et a souvent une molette de réglage intégrée.

Gants :

Les gants ou moufles doivent être étanches à la neige et assurer une bonne protection contre le froid. Ils ne doivent être ni trop petits ni trop grands pour assurer une bonne isolation thermique et une bonne prise des poignées des bâtons.

Protection de la peau :

Crème solaire SP50+ à passer toutes les 2 à 3 h.

Lunettes :

Catégorie 0,1 & 2 : faible luminosité (jour de brouillard ou « blanc »)

Catégorie 3 : forte luminosité --> RECOMMANDE

Catégorie 4 : très forte luminosité

Lunettes couvrantes ou masques doivent être traités 100 % anti UV

Tenue :

Blouson/pantalon ou combinaison, chaussettes fines et lisses, montant sous le genou, tee-shirt, sous-pull polaire pas trop épais, si température très basses manchon pour le cou (interdit les écharpes, danger d'étranglement), masque visage.

Chaussures :

Chaussures à crochet ou à entrée arrière. La taille des chaussures doit correspondre à la taille du pied. Halte aux chaussures surdimensionnées en prévision de l'évolution du pied de l'enfant.

Skis :

De génération récente, la longueur doit correspondre à la taille de l'enfant voire 5 à 10 cm de moins pour les débutants.

Sécurité .

Casque :

Pas de bonnets sous les casques.

Taille adapté (voir plus haut). Laisser un espace d'un doigt entre le cou et la jugulaire.

Skis :

Le réglage des fixations est effectué en fonction de la longueur des chaussures, du poids et taille, puis du niveau de ski du pratiquant selon la norme ISO 11088 !!!!!