

CHECKLIST

ET

CONSEILS PRATIQUES

Matériel

Plusieurs facteurs sont à prendre en compte lors de la location de votre matériel :

- Réservez du matériel **adapté** à votre niveau et à votre taille. Expliquez bien vos compétences, au skiman il saura vous orienter. Bâtons à partir du niveau bronze pour les enfants et tous les niveaux pour les adultes.
- Votre lieu de location et consignes. En fonction de la situation de votre hébergement, le choix d'une consigne est recommandé afin de faciliter la logistique de votre matériel et bénéficier de chaussures sèches tous les jours.
- Si vous ou vos enfants avez votre propre matériel, faites-le Checker par un professionnel **AVANT** le premier jour de Ski
- Si vous avez mal aux pieds, n'attendez pas ! Filez changer de chaussures au plus vite chez votre professionnel.
- Le port du casque est obligatoire pour les enfants et en snowboard et fortement conseillé pour les adultes.

Équipement

L'environnement montagnard nécessite un équipement adapté à la pratique de l'activité , au lieu ainsi qu'aux participants:

- Les chaussettes, un point essentiel ! Pas trop épaisses et bien montantes jusqu'en dessous des genoux. Éviter les plis et toujours des chaussettes **sèches** !
- Choisissez des optiques adaptées . En fonction des conditions météo soit lunettes de soleil (pour les petits niveaux) ou le masque (Conseiller si pas de grosses chaleurs). Vérifier le confort et la compatibilité avec le casque.
- Un cache-cou léger ou une cagoule qui protège bien le visage en cas de vent, a glissé sous le casque pour plus d'efficacité.
- Des gants ou moufles adaptés à la taille et aux conditions. Assurez-vous qu'il soit toujours sec à l'intérieur.
- Habillez-vous et vos enfants en fonction de la météo.
- Les Poches, de vraies caches au trésor ! Penser aux mouchoirs, crème solaire, un goûter / encas et quelques euros.



Organisation et détails importants

- Vérifiez bien les horaires, dates et lieu des cours. Enregistrer votre numéro de réservation.
- Assurez-vous que tout le monde possède le forfait adapté à son niveau, domaine et âge ainsi que l'assurance qui va avec (Prise en charge des secours, frais de transport,...). Nous conseillons d'acheter l'assurance en même tant que les forfaits. Optez pour les commandes en ligne pour gagner du temps !
- Faites part au bureau ou au Moniteur/trice de toutes informations pertinentes sur les participants aux cours (stress, allergie, handicap,...)
- Notez vos coordonnées (nom, téléphone, lieu de résidence...) Que vous et vos enfants gardez dans la poche. Très utile pendant et en dehors des cours.
- Renseignez un numéro de téléphone **JOIGNABLES** et assurez-vous de l'être pendant vos cours et ceux de vos enfants.
- **Anticipez** bien à votre arrivée et retour. Il se peut qu'il y ait un peu d'affluence en bas des télécabines (Samoëns), sur les autres appareils ou dans les navettes. Prévoyez un peu d'avance surtout avec les enfants. Nous Moniteurs/trices essayent de revenir 10 minutes en avance à la fin de chaque cours. Anticipez bien votre retour pour être à l'heure et pouvoir discuter avec le Moniteur(trice) si nécessaire. Attention aux conditions météorologiques et à la fermeture de certaines liaisons sur le domaine skiable. (Il y a un plan des pistes). Les retards au départ et arrivée sont très contraignants dans notre organisation ainsi que pour la progression de vos enfants et les autres.
- Les Moniteurs/trices peuvent reformer les groupes en début ou en cours de semaine dans le but de faire progresser au maximum chaque participant. Faites-leur confiance si vous ou vos enfants sont amenés à changer de groupe.
- Notre priorité reste **l'amusement** et le **plaisir**. Ce sont les vecteurs d'une bonne progression. Ne surestimez pas vos enfants et vous-même. Les niveaux ainsi que les médailles sont des repères techniques et ne doivent pas être une source de stress ou un but en soi. Certains niveaux peuvent nécessiter plusieurs semaines afin d'être bien assimilés techniquement, question de sécurité. Il est toujours plus encourageant d'évoluer vers le haut que l'inverse.
- Pensez à ramener les passeports Esi ou les carnets de niveau. Récupération dans nos bureaux du sticker ESI à remplir avec Prénom et numéro de téléphone en cas d'urgence.
- Règlement du solde des cours réservés impératif **AVANT** le premier rendez-vous.
- La petite pause aux toilettes avant les cours c'est plus confortable pour tout le monde !
- Numéros utiles des Domaines Skiables (Poste de secours, Taxi, bureau 360,...)

