

CONSEILS AVANT DE PARTIR SUR LES PISTES

Avant de partir,
n'oubliez pas ces
quelques consignes
de sécurité:



- **La météo**

Il est important de vérifier la météo. Si elle est trop mauvaise ou incertaine, il est plus prudent de reporter la sortie ski. En cas de bonne météo, ne pas oublier de prévoir des vêtements chauds car le temps est très changeant en montagne !

- **L'alimentation**

Rien de tel qu'un bon petit-déjeuner avant de chausser les skis car les dépenses d'énergie vont être importantes. N'oubliez pas de prendre un en-cas et une bouteille d'eau pour s'hydrater tout au long de la journée.

- **L'échauffement**

Pas question de partir sur les pistes sans s'être préparé. Suivez les conseils de notre champion local de Skicross : <http://www.youtube.com/watch?v=68AZ76xi7EY>

- **Le matériel**

Un bon réglage des skis est essentiel pour pouvoir skier en toute sécurité et éviter ainsi les blessures.

- **Le casque**

Indispensable pour toute la famille ! En cas de chute ou de choc, il évite des lésions sérieuses à la tête. Si vous ne possédez pas de casque, vous pouvez vous rendre dans un magasin de ski pour en louer un.

Toujours essayer le casque avant de partir : il ne doit pas bouger et ne doit pas gêner la vue ou l'ouïe.

- **Le soleil**

Ne jamais skier sans lunettes de protection (catégorie 4) car vous risqueriez de vous brûler les yeux ! A la montagne, le soleil est plus dangereux et la réverbération plus forte. Egalement, n'oubliez pas la crème solaire (indice 40 à 50) !

- **Les pistes**

Toujours contrôler sa vitesse et garder une distance de sécurité avec les autres skieurs. Si vous décidez de faire une petite pause, arrêtez-vous sur le bord de la piste.



- **Les points de rendez-vous**

Si vous êtes perdus sur les pistes, n'hésitez pas à demander de l'aide à un pisteur (en jaune et noir) ou à une personne des remontées mécaniques.

