



Pour passer un bon moment de ski, je me prépare...

## MA TENUE DE SKI

je porte ....

- \* une combinaison ou une veste + pantalon
- \* des sous-vêtements chauds
- \* des chaussettes de ski qui montent plus haut que la chaussure de ski
- \* un pull ou une polaire

j'ai aussi ...

- \* des moufles
- \* un masque pour protéger mes yeux
- \* un casque pour protéger ma tête

je vérifie ...

- \* mon forfait de ski
- \* ma chasuble

## AVANT DE PARTIR

- \* je passe aux toilettes
- \* je mets un peu de crème solaire sur le visage
- \* je glisse un petit goûter dans la poche de ma veste





# 1ÈRE ÉTOILE



Pour passer un bon moment de ski, je me prépare...

## MA TENUE DE SKI

je porte ....

- \* une combinaison ou une veste + pantalon
- \* des sous-vêtements chauds
- \* des chaussettes de ski qui montent plus haut que la chaussure de ski
- \* un pull ou une polaire

j'ai aussi ...

- \* des moufles
- \* un masque pour protéger mes yeux
- \* un casque pour protéger ma tête

je vérifie ...

- \* mon forfait de ski
- \* ma chasuble

## AVANT DE PARTIR

- \* je passe aux toilettes
- \* je mets un peu de crème solaire sur le visage
- \* je glisse un petit goûter dans la poche de ma veste





# 2ÈME ÉTOILE



Pour passer un bon moment de ski, je me prépare...

## MA TENUE DE SKI

je porte ....

- \* une combinaison ou une veste + pantalon
- \* des sous-vêtements chauds
- \* des chaussettes de ski qui montent plus haut que la chaussure de ski
- \* un pull ou une polaire

j'ai aussi ...

- \* des moufles ou des gants
- \* un masque pour protéger mes yeux
- \* un casque pour protéger ma tête

je vérifie ...

- \* mon forfait de ski
- \* ma chasuble

## AVANT DE PARTIR

- \* je passe aux toilettes
- \* je mets un peu de crème solaire sur le visage
- \* je glisse un petit goûter dans la poche de ma veste





# 3ÈME ÉTOILE



Pour passer un bon moment de ski, je me prépare...

## MA TENUE DE SKI

je porte ....

- \* une combinaison ou une veste + pantalon
- \* des sous-vêtements chauds
- \* des chaussettes de ski qui montent plus haut que la chaussure de ski
- \* un pull ou une polaire

j'ai aussi ...

- \* des moufles ou des gants
- \* un masque pour protéger mes yeux
- \* un casque pour protéger ma tête

je vérifie ...

- \* mon forfait de ski
- \* ma chasuble
- \* un masque sanitaire (anti-covid) si j'ai + 11 ans

## AVANT DE PARTIR

- \* je passe aux toilettes
- \* je mets un peu de crème solaire sur le visage
- \* je glisse un petit goûter dans la poche de ma veste





Pour passer un bon moment de ski, je me prépare...

## MA TENUE DE SKI

je porte ....

- \* une combinaison ou une veste + pantalon
- \* des sous-vêtements chauds
- \* des chaussettes de ski qui montent plus haut que la chaussure de ski
- \* un pull ou une polaire
- \* une veste + pantalon

j'ai aussi ...

- \* des gants
- \* un masque pour protéger mes yeux
- \* un casque pour protéger ma tête
- \* une protection dorsale pour protéger mon dos

je vérifie ...

- \* mon forfait de ski
- \* ma chasuble
- \* un masque sanitaire (anti-covid) si j'ai + 12 ans

## AVANT DE PARTIR

- \* je prends un petit-déjeuner énergétique
- \* je passe aux toilettes
- \* je mets un peu de crème solaire sur le visage
- \* je glisse un en-cas dans la poche de ma veste





Pour passer un bon moment de ski, je me prépare...

## MA TENUE DE SKI

je n'oublie pas ...

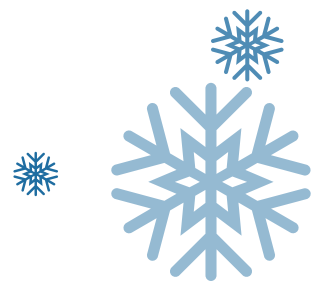
- \* mes gants
- \* mon masque
- \* mon casque
- \* ma dorsale

je vérifie ...

- \* mon forfait de ski
- \* ma chasuble
- \* un masque sanitaire (anti-covid) si j'ai + 11 ans

## AVANT DE PARTIR

- \* je prends un petit-déjeuner énergétique
- \* je passe aux toilettes
- \* je mets un peu de crème solaire sur le visage
- \* je glisse un en-cas dans la poche de ma veste
- \* je prends une gourde de poche





# SKI DE RANDO

## MA TENUE DE SKI

je porte plusieurs couches de vêtements....

- \* un pull ou une polaire
- \* une veste softshell (coupe-vent respirante) ou une veste « plumette »
- \* une veste ou une sur-veste

je n'oublie pas ...

- \* 2 paires de gants (1 paire chaude et 1 paire légère)
- \* une paire de lunettes
- \* mon casque
- \* mon forfait de ski
- \* un masque sanitaire (anti-covid) si j'ai + 11 ans

## MON MATÉRIEL

- \* **un sac à dos suffisamment grand pour contenir :**
- \* mon kit de sécurité : pelle + sonde + DVA
- \* les peaux pour les skis
- \* une gourde (1 litre minimum)
- \* un en-cas (barres de céréales, fruits secs, pâte de fruits...)
- \* (une veste, la paire de gants supplémentaire...)

## AVANT DE PARTIR

- \* je prends un petit-déjeuner énergétique
- \* je mets de la crème solaire sur le visage

### ATTENTION

Charger à 85% au moins les piles du boîtier DVA

