



Check-List ski club (Petit mémo du matériel nécessaire à avoir pour la saison suivant les activités)

- ✓ Activités Outdoors. (Course à Pied, Marche Nordique, Skiroues...)
 - 2 chaussures, en bon état, et à la bonne pointure
 - Tenue adaptée à la pratique et aux conditions climatiques. Ex : short, T-shirt respirant pour la course à pied, tenue plus proche du corps pour le skiroue et roller (collant ou $\frac{3}{4}$ en automne). Veste de pluie etc.
 - Gants fins pour le skiroue et la marche nordique.
 - Gourde et porte gourde obligatoire
 - Petite barre céréale (1 seule) pour tenir la durée.
 - Ski roues en bon état (roues correctes, roulements propre, fixations opérationnelles, roues lente avec jantes en plastique) (Les ski roues peuvent être prêtés par le club)
 - Bâtons adaptés à la période : pointe de skiroue pour printemps, été et automne. Paniers de ski de fond pour l'hiver.
 - Casque obligatoire. Lunettes fortement conseillées en protection des pointes de bâtons !
 - Montre chrono (cardio conseillé si volonté du jeune de plus s'impliquer)
 - Gourde isotherme conseillée pour automne et hiver.

- ✓ Activités Salle-Gymnase
 - Chaussures propres
 - Gourde
 - Tenue short-T-shirt

- ✓ Ski de Fond !
 - Pour le classique :
 - Ski « skin » pour les U9 et U11. (**attente infos du club pour location groupée**)
 - Ski à farter pour les plus grands.
 - Bâtons de Cl : 85% de la taille. Pas +.
Ex : pour un jeune mesurant 145 cm : 122,5-125cm environ

 - Pour le skate :
 - Ski Skate pour tous.
 - Bâtons de Skate : 92%
Ex : pour le même jeune : 132.5 sur le baton.

 - Gourde et porte gourde, barre céréale.
 - Gants adaptés (fins ou chaud si besoin).



- Bonnet adapté. Lunettes si soleil !! Visière.
- Buff, veste et sur pantalon si froid.
- Veste de pluie ou coupe-vent si besoin.