



Équipement pour le ski de fond

Voici quelques conseils pour équiper vos enfants en vue des 5 journées de ski de fond à venir.

D'une manière générale c'est une activité où les enfants ont beaucoup plus chaud qu'en alpin, il n'est pas nécessaire de trop les couvrir.

En revanche, les vêtements doivent être étanches pour protéger de la neige et du vent.

Vous pouvez tout à fait utiliser une tenue de ski alpin mais il faudra veiller à ne pas être trop couvert en-dessous, un t-shirt manche longue ou une sous-couche suffit si votre enfant porte un anorak.

	conseillé	déconseillé
masque	Obligatoire : le masque est obligatoire dans le car, et au chalet nordique pour l'emprunt et le retour du matériel	
Gants	 <p style="text-align: center;">Gants pouvant aller dans la neige</p>	Gants de laine, gants de soie : car se mouillent facilement.
Bonnet	Un bandeau, un bonnet léger, un tour de cou que l'on met en bandeau.	Une cagoule
lunettes	Lunettes de soleil obligatoires	Masque de ski
pantalons	Dans l'idéal pantalon de ski de fond, mais le pantalon d'alpin fait tout à fait l'affaire.	A proscrire : pantalon de jogging qui se mouille en cas de chute
veste	Veste protégeant de la neige et du vent : anorak, veste de ski de fond.	
Couche/sous-couche	- Une sous-couche (t-shirt manche longue ou autre) - une polaire légère	Pulls trop chaud, col roulé, etc.
Crème solaire	obligatoire	
eau	<ul style="list-style-type: none"> - un porte-gourde et une gourde - ou, une petite gourde souple à glisser dans la poche - ou, une petite flasque à glisser dans la poche 	<p>Bouteille d'eau dans la veste (risque que cela se casse en chutant).</p> <p>Nous ne pourrons pas donner d'eau pendant l'activité pour des raisons sanitaires.</p> <p>Camel-back, sac à dos (inconfortable, risque en cas de chute).</p>
Petit goûter, coupe faim pendant l'activité	Barre de céréale, fruits secs, pâte de fruit.	Fruits frais