**SE PREPARER A L’EFFORT**

* **ETRE EN BONNE FORME PHYSIQUE**

Condition physique, sommeil….

* **S’ECHAUFER POUR NE PAS SE BLESSER**

 Le surf et le ski même pratiqués en loisir sont des sports

* **S’HYDRATER ET S’ALIMENTER**

Avec le froid et l’effort on consomme plus de calories (bouteille d’eau, petit déjeuner…..)

* **SE PROTEGER**

Lunettes (catégorie 4), gants, casque, crème solaire, vêtements adaptés….

* **ETRE ATTENTIF A SON MATERIEL**

Réglage des fixations (ne pas se tromper de skis !), serrage des chaussures, enlever la neige entre ses chaussures et ses skis…..

* **S’INFORMER**

Météo, fermetures des pistes et des remontées mécaniques, les horaires…….

**ETRE VIGILANT POUR SA SECURITE ET CELLE DES AUTRES**

* **MAITRISER TOUJOURS SA VITESSE ET SA TRAJECTOIRE**

Par rapport à ses capacités techniques propres, la visibilité, la difficulté de la piste, le trafic, l’état de la neige. Ralentir en traversant des zones de débutants, près des files attente et en bas des pistes.

* **RESPECTER TOUJOURS LES SKIEURS SITUES EN AVAL**

Les skieurs situés en dessous de vous ne vous voient pas arriver, ils ont la priorité.

* **NE PAS S’ARRETER N’ IMPORTE OU**

Je stationne sur le côté de la piste uniquement jamais dans un virage ou dans un passage étroit

* **CONNAITRE LA SIGNALISATION SUR LES PISTES**

 Annonce des dangers, niveau de difficulté, risque d’avalanche

* **UTILISER LES REMONTES MECANIQUES EN TOUTE SECURITE**

Ne pas slalomer sur la piste du téléski en montée, dégager rapidement l’arrivée, tenir ses bâtons dans une main. Pour les télésièges être attentif à l’embarquement, prendre son sac à dos devant soi et ses bâtons dans une main.

* **AVOIR UN COMPORTEMENT ECO RESPONSABLE**

Respecter la nature, ne pas laisser de déchets lors des pique-niques du midi, tri sélectif au chalet