

RECOMMANDATIONS

Préparez le jour J

Pour que vos vacances soient toujours un plaisir !

Conseils aux parents

Pour que vos enfants profitent au mieux de leur cours, merci de penser à :

Les équiper correctement : anorak, moufles, lunettes, crème solaire, mouchoirs

Marquer ses vêtements et ses skis

Évitez de suivre les cours et d'interpeller votre enfant pendant les cours

Informez-nous des éventuels problèmes de santé de votre enfant

Le port du casque est fortement conseillé pour les enfants sur les pistes

Laissez le soin aux moniteurs et monitrices de décider du changement éventuel de classe

Votre enfant est en vacances et l'objectif est qu'il se fasse plaisir et ait envie de revenir. Alors, respectez son rythme et ne cherchez pas à en faire un champion avant l'heure !

Conditions de vente :

Les cours privés non décommandés avant 17h00 la veille ne seront pas remboursés

L'ESF décline toute responsabilité pour les accidents matériels ou corporels qui pourraient survenir aux élèves

L'ESF se réserve le droit d'annuler ou de regrouper ses cours collectifs si l'effectif est inférieur à 5 personnes.

Les conditions atmosphériques, les pannes de remontées mécaniques ou autres accidents ne peuvent être imputables à l'ESF. En conséquence, pas d'annulation ni report de cours.

L'ESF n'assure pas les élèves, nous vous conseillons de prendre le Carré Neige ou l'assurance Forfait +

Se préparer physiquement

Pour bien aborder les premiers jours sur les planches, la préparation physique (cuisses, genoux, hanches et cardio-respiratoire) est probablement le principal élément à préparer. Quelques exercices simples vous permettront d'améliorer facilement votre condition physique avant de dévaler les pentes.

Pour développer l'endurance respiratoire, pratiquez le jogging, la marche à pied ou le vélo par sessions de 30 minutes minimum. Ainsi, vous pourrez enchaîner les pistes sans vous arrêter trop souvent ... et peut-être réussir le challenge de descendre la piste bleue du Sairon non-stop !

Au niveau musculaire, les points importants à renforcer sont la sangle abdominale, le dos, les épaules, et bien sûr les membres inférieurs. Ne prenez plus l'ascenseur, préférez les escaliers, monter en sautant une marche sur deux. Dix pompes par jours avant la douche, et vous vous sentirez plus tonique. Pratiquez « la chaise » adossé contre un mur jambes pliées à 90° et tenez le plus longtemps possible ! Après chaque

exercice, comme après une journée de ski, étirez vos muscles et hydratez-vous en buvant beaucoup d'eau. Vous vous sentirez bien plus relaxé et apprécierez d'autant plus la fondue au dîner !

Préparation de la valise

Quelle que soit la période de votre séjour, prenez des vêtements chauds. En montagne, la météo change très vite !

Ne pas oublier : certificat d'âge de vos enfants pour bénéficier de la gratuité du forfait pour les moins de 5 ans.