



## MEMO , Check list, Matériel pour la reprise de l'entraînement Club

### ✓ Activités Outdoor. (Course à Pied, Marche Nordique, Ski-roues...)

-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 ski-roues et Roller (collant ou  $\frac{3}{4}$  en automne). Veste de pluie etc.

-Chaussures (baskets) en bon état

-Gants fins pour le ski-roues et la marche nordique.

-Gourde et porte gourde obligatoire,

-Ski roues en bon état (roues correctes, roulements propre, fixations opérationnelles)

-Ski roues à roues lentes autant que possible. (sécurité et homogénéité du groupe)

-Bâtons adaptés à la période : pointes en état printemps, été et automne. Paniers propre pour l'hiver. Cannes taille cl pour la marche à ski.

-Casque obligatoire. Lunettes fortement conseillées en protection des pointes de bâtons !

-Gants adaptés (fins ou chaud si besoin). Bonnet adapté. Lunettes si soleil !! Visière si pluie et/ou neige

Buff, veste et sur pantalon si froid. Veste de pluie ou coupe-vent si besoin.

A prévoir si implication + :

Skis Roues:

-CL ( Swenor ou Fischer ou IDT )

-SK (Nordeex ou Marwe ou IDT)

Montre chrono, voir cardio.

Gourde isotherme pour automne et hiver.

### ✓ Activités Salle (Gainage/renfo muscu)

Chaussures propres

Gourde

Tenue short-T-shirt

### ✓ Ski de Fond

Matériel approprié conseillé

Pour le classique :

Ski « skin » ou « écailles » pour les U9 et U11.

Ski « skin » ou à farter pour les U13

Ski à farter pour les plus grands.

Ski Skate pour tous.

Mixer Cl et Sk sur les séances. (75% Cl pour les U9-U11, 65% CL pour les U13 et 60% Cl et 40% SK comme les cadors pour les plus grands.)

Bâtons de Cl : 85% de la taille du skieur maximum

Bâtons de Sk : 92% de la taille du skieur conseillé