



PRALOUP

Les 10 commandements du groupe formation

- 1) Arriver à l'heure à l'entraînement, et se tenir informé des changements d'horaires ou de groupe.
- 2) Arriver en forme pour skier et se donner les moyens d'atteindre ses objectifs.
- 3) Avoir ses skis préparés à chaque entraînement. Prévoir une gourde pour s'hydrater sur les entraînements.
- 4) S'il, neige prévoir des skis de poudreuse ou des skis cailloux, avec un sac, un ARVA, une pelle, une sonde.
- 5) Ne pas changer de groupe sans en parler au coach.
- 6) Aider à la mise en place du tracé (faire un roulement).
- 7) La tenue du club est obligatoire, ainsi que le port du casque.
- 8) Il est vivement conseillé d'avoir une paire de skis de géant.
- 9) Pour s'inscrire aux courses, prévenir le coach avant le mardi midi, par SMS.
- 10) Ceux qui s'inscrivent à une course et ne participent pas sauf pour raison de santé, seront privés de courses pour le reste de la saison.

Date, nom, plus mention lu et approuvé :