

# Charte des Mercredis de Neige Pays de Gex

*Aux Mercredis de Neige, écoute toujours les instructions que te donneront les grandes personnes de l'encadrement : le responsable du car, les responsables des groupes, le chauffeur du car, les accompagnants, les moniteurs de ski.*

## **Avant de partir de chez toi**

Tu as tout ton matériel ? As-tu pensé à mettre de la crème solaire ? As-tu tes gants, tes lunettes et ton casque ?

Si tu as un forfait saison, il doit être dans ta poche. Vérifie avec tes parents.

Vérifie aussi que ton nom est bien marqué en gros sur un scotch ou un sparadrap sur tes skis, et sur tes bâtons

Enfin surtout n'oublie pas ta chasuble ! Tu peux l'enfiler juste autour de ton cou, ce qui te permettra d'ouvrir ton anorak ou ta combinaison si plus tard tu as trop chaud dans le car.

## **Le voyage en car**

Avant de chausser les skis, il reste encore un certain nombre de choses à faire : charger tes skis et tes bâtons dans le coffre du car en vérifiant qu'ils sont bien attachés ensemble ; monter dans le car en donnant ton nom et ton prénom au responsable du car ; peut-être répondre aux devinettes et chanter avec les autres pendant le trajet.

A la sortie du car on te donne un forfait, si tu n'en as pas déjà un dans ta poche. Puis tu dois reconnaître tes skis que l'on aura posés devant le car avec les autres, et tu rejoins avec tes copains ou tes copines la grande place de rassemblement, devant le petit chalet en bois des moniteurs ESF, les hommes en rouge.

## **Comment trouver ton groupe**

Pour trouver ton groupe, c'est facile : il te suffit d'aller te mettre là où tu vois pleins d'enfants avec la même couleur que toi. A cet endroit, une grande personne t'appellera pour te dire avec quels autres enfants de ta couleur tu dois te regrouper, et qui est le monsieur ou la dame responsable de ton groupe. Tu n'auras qu'à bien retenir son prénom. C'est elle ou lui que tu devras suivre.

Si tu n'as pas de couleur ou que tu n'as pas trouvé ton groupe, pas de panique ! Tu n'es pas le seul. Reste au milieu avec tes petits camarades et le grand chef ou un responsable viendra te dire quel groupe tu dois rejoindre. En plus il te donnera une chasuble de la bonne couleur !

Il se peut que d'une fois à l'autre tu changes de groupe. Mais ça, de toute façon, c'est le moniteur qui décide.

## **Bon, on y va ?**

Bon, maintenant, assez passé de temps avec tout ce monde, tu as envie de chausser tes skis ! Tu dois suivre le responsable de ton groupe. Il va falloir marcher encore un peu en portant tes skis et tes bâtons, jusqu'au départ du téléski, télésiège ou télécabine. C'est vrai que c'est un peu fatiguant de marcher en portant tes skis, mais c'est très important pour chauffer tes muscles avant de prendre la piste.

Avant de chausser tes skis, pense à enlever la neige entre tes chaussures et tes skis, sinon tu risques de déchausser et de te faire mal.

## **Comment ça se passe avec ton groupe**

Tu as vu que ton groupe est formé d'une dizaine d'enfants environ. Il y en a des plus petits et des plus grands que toi, car vous n'êtes pas regroupés par âge ou par taille mais par niveau de ski, comme ça tout le monde va à la même vitesse et on peut vraiment skier. Il y a sûrement dans ton groupe un enfant qui est dans ta classe, ou dans la même école que toi. Tu auras le temps de discuter avec les autres pour le savoir.

Ecoute toujours bien les grandes personnes de l'encadrement : elles sauront te donner les instructions à suivre. Il y a le responsable de ton groupe et une ou deux autres personnes qui sont là pour vous aider. N'hésite pas à venir leur parler si tu as besoin de quelque chose ou si tu veux dire quelque-chose.

## Sur les pistes

Maintenant il va falloir apprendre à skier à plusieurs ! Ce n'est pas si facile ; quand on est une dizaine, il y a un certain nombre de règles à respecter :

Tu ne dois pas essayer de doubler et tu dois apprendre à te diriger où tu veux avec tes skis. Par exemple, tu dois pouvoir éviter un copain ou une copine qui est tombé par terre. Donc prends tes distances !

Pas la peine d'aller à fond : chacun sa vitesse. La bonne vitesse, c'est celle qui te permet de te diriger précisément où tu veux et de t'arrêter quand tu veux. Elle dépend aussi de ta visibilité, de la difficulté de la piste et de l'état de la neige.

Respecte les autres. Fais bien attention à eux, surtout quand il y a beaucoup de skieurs sur les pistes : tu risques de percuter quelqu'un. Tu te ferais très mal, et à lui aussi...

Choisis ta trajectoire en fonction des gens qui se trouvent en aval, c'est-à-dire plus bas sur la piste. Ce sont eux qui ont la priorité ! Fais attention parce que les snowboarders ou les skieurs changent parfois de direction subitement. Ne leur coupe pas la route, ne les rase pas de trop près.

Quand tu passes à côté d'un skieur, passe loin de lui : il peut tourner sans que tu t'y attendes.

Ralentis aux croisements des pistes. Avant de les franchir, vérifie bien s'il n'y a personne, comme pour traverser la rue. Ralentis aussi quand tu arrives en bas d'une piste : il y a souvent du monde, surtout des débutants, et des files d'attente.

Respecte bien la signalisation, les panneaux « Ralentir », les interdictions de prendre une piste fermée.

Si tu t'arrêtes ou si tu dois remonter à pieds, reste toujours sur le bord de la piste, et surtout JAMAIS derrière une bosse : les autres skieurs ne te verraient pas et risqueraient de te rentrer dedans. Sur les bords de la piste, tu ne gêneras personne et personne ne t'accrochera...

Ne fais pas de zigzags sur les téléskis et rappelle-toi qu'il est interdit de taper les pylônes avec tes bâtons. Ne te balance pas sur le télésiège et n'ouvre jamais la nacelle avant d'arriver en haut. Le président des Mercredis de Neige est très sévère en ce qui concerne ces règles et risque de t'exclure des Mercredis de Neige si tu ne les respecte pas !

Si tu tombes d'un téléski, ne panique pas. Dans tous les cas, lâche la perche puis essaye de te mettre sur le côté pour ne pas gêner les autres. Surtout ne repars pas tout seul : il y a toujours un encadrant qui remonte en dernier le téléski, à la fin de ton groupe. Il va te voir et soit s'arrêter avec toi, soit continuer pour prévenir le moniteur qui viendra alors te chercher et t'aider à rejoindre ton groupe.

## Il faut protéger la montagne.

Ne jette pas de papiers ou d'emballages sous le télésiège ou dans la neige. Imagine le paysage quand la neige aura fondu : tu n'aimerais pas que les vaches mâchent tes vieux chewing-gums plutôt que de brouter de la bonne herbe !

## Pour ton papa ou ta maman

Fais vérifier régulièrement tes fixations en fonction de ton poids, de ta taille et de ton niveau de ski.

La veille d'une journée de ski, couche-toi tôt : pour être en bonne forme, les plus petits doivent se reposer dix bonnes heures. Et n'arrive pas dans le car sans avoir bien mangé avant : il te faut des forces pour faire du ski !

Si tu as peur ou pas trop envie d'aller faire du ski aujourd'hui, dis-le à tes parents et aux grandes personnes qui t'accompagnent. Ils sauront te rassurer et t'aider : le ski doit avant tout rester un plaisir et une fois sur les pistes, qu'est-ce que c'est bien !

Ne t'inquiète pas si tu trouves que tu ne progresses pas assez vite : le ski est un jeu. Ecoute toujours bien les moniteurs. Et aussi, regarde-les : tu apprends beaucoup en les copiant !

***N'oublie jamais que le ski est un plaisir qui se pratique seul et se partage avec les autres (parents, copains, groupes, école, ...). Ici, pas de compétition !***

Signature de l'enfant

Signature des parents