



Miniclub

Afin que vos enfants profitent au mieux de leurs séances au miniclub, voici quelques suggestions concernant leur équipement. Le matériel doit être parfaitement adapté à l'enfant comme pour vous et pas du genre « ça ira bien pour son âge »

Skis : Pour la longueur, (courts menton en début de saison et pour les meilleurs ou sur demande du moniteur nez/oreilles en février – voir tableau plus bas dans le document). Attention aux plaques qui renforcent l'encrage des fixations mais qui alourdissent considérablement le poids des skis surtout pour les plus petit et débutants. A éviter au moins en début de « carrière »...

Les entretenir régulièrement : fartage principalement et affutage. Rien de pire pour un petit que de ne pas glisser (fatigue supplémentaire, stress, concentré sur ce problème et pas sur la technique, etc.)

Faites vérifier le réglage des fixations par un professionnel.

Bâtons : A partir du niveau 1^{re} étoile, légers, **poignées adaptées (fines)**, dragonnes souples.

Chaussures : Légères, chaudes, pas trop hautes ni trop rigides pour permettre l'appui sur la languette avant de la chaussure.

Retirer le chausson régulièrement pour le sécher et vérifier qu'il n'est pas abîmé, qu'il ne contient pas de corps étrangers ou est monté à l'envers (le gauche dans la chaussure droite)

Casque : Parfaitement adapté à sa tête (ne doit pas bouger, etc.), pas trop lourd, permettant le port d'une cagoule (en soie uniquement, donc très fine, le cas échéant). Permet de garder la tête au chaud.

Pour les filles, pas de chouchou ni barrettes dans les cheveux (finissent par créer de la gêne et donner des maux de tête insupportables)

Masque de ski : en bon état, ventilé, mousse non arrachée ni décollée, écran non rayé et supportant le changement de météo (brouillard/neige ou soleil), adapté au casque (les deux doivent parfaitement s'imbriquer). Si l'enfant porte des lunettes de vue, choisir un masque spécifique adapté au port des lunettes.

Habillement : Adapté. 3 couches c'est tout, mais les bonnes, car les enfants sont beaucoup plus sensibles au froid que les adultes et ont du mal à l'exprimer dès les premières sensations.

- Couche 1 : « seconde peau » qui apportera **chaleur et confort** tout en évacuant la transpiration dégagée par le corps pendant l'effort.
- Couche 2 : Elle aura un **rôle isolant** et conservera l'air chaud autour du corps et créera une barrière thermique pour le protéger du froid. La polaire !
- Couche 3 : Pour les protéger de la neige et de la pluie, il faut des vêtements d'une grande **imperméabilité et respirabilité**.

Attention au collant sous le pantalon qui rentre dans les chaussures et fait un bourrelet avec la chaussette et blesse le tibia ou gêne lors des appuis, **préférez un corsaire**.

Chaussettes : Hautes, bien tirées dans la chaussure, pas trop épaisses, pas de socquettes.

Moufles : Préférées aux gants. Elles permettent le port de sous-gants en soie en cas de froid intense et conservent mieux la chaleur. (Les enfants tombent souvent, jouent avec la neige, etc.)

Tour de cou : quand il fait froid ou qu'il neige et qu'il vente, permet de servir de protection contre le froid et le gel des pommettes (surtout lors du transport sur les remontées mécaniques)

Goûter : Il est d'une très grande importance car l'énergie déployée par les enfants est énorme et il servira à combler les pertes nutritives liées à l'activité. Pensez à leur mettre dans la poche un petit goûter (barres énergétique, de céréales qu'il/elle aime), une compote mais pas de sucreries (bonbons acidulés, etc.) Un étui à compote vide et nettoyé rempli d'eau pour l'hydratation fera très bien l'affaire (discret, léger, tient facilement dans une poche de veste sans entraver les mouvements et blesser l'enfant en cas de chute. (Pas de bouteille d'eau, trop volumineuse)

Assiduité aux cours : En venant au Miniclub, vos enfants vont se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de comportement, découvrir l'autonomie, l'endurance, l'engagement, la persévérance mais aussi la solidarité, contrôler leurs émotions, s'adapter aux terrains, mieux maîtriser leur corps, etc. Même si l'aspect ludique et le plaisir d'apprendre à skier sont privilégiés, nous nourrissons des ambitions sérieuses à leur égard et **l'assiduité aux cours est indispensable** (1 semaine de manquement ou 1 week-end seulement parfois suffisent à perturber la progression de l'enfant et nous obliger à le changer de niveau, ce qui est perturbant pour l'enfant). Toujours garder à l'esprit que l'objectif principal est la progression de chacun des enfants, en respectant leur rythme, les groupes étant donc susceptibles d'évoluer au cours de la saison. Si votre enfant est malade et ne peut venir au cours, pensez à prévenir son moniteur (SMS, tel ou mail) ça évitera de faire attendre tout le groupe inutilement...

Divers :

- 1 paquet de mouchoirs « mini » pour le nettoyage du masque, pour moucher si malade, etc.
- **Pas de sac à dos**
- **Pas d'écharpe**
- **Qu'il/elle fasse pipi avant de commencer le cours.**

Enfin, si votre enfant présente des **contre-indications médicales**, en avertir le moniteur. Donner à votre enfant ou au moniteur son traitement si nécessaire (asthmatiques par exemple)

Vous pouvez compter sur notre investissement et notre bienveillance auprès de vos bambins afin que leur progression technique et psychomotrice soit accompagnée d'épanouissement personnel, de moments de partages avec leurs copains/copines, de solidarité, de vivre ensemble...

L'équipe de moniteurs du Miniclub espère que ce petit mémo et ce qui suit (sans prétentions aucunes) vous aidera à faire les bons choix pour vos enfants et vous souhaite une bonne saison 2016-2107. Nous restons à votre écoute et nous tenons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Fonctionnement : (Hors cas particuliers/Apart from particular case)

Groupe	Hors vacances (Out of vacations)		Vacances/ Noël & février (Holidays/Christmas & february)	
	Matin (AM)	Après-midi (PM)	Matin (AM)	Après-midi (PM)
Fratrie (Sibling)	Oui/Yes			Oui/Yes
Solo		Oui/Yes	Oui/Yes	

PS : En février, un service de bus sera mis en place à la gare des Houches pour prendre les enfants et vous éviter ainsi d'être confrontés au trafic dense dans les Houches à cette saison.



Miniclub

To help your children get the most out of their sessions at the mini club, here are some suggestions for their equipment.

The clothing and equipment should fit your child perfectly and not be either about right for their age or to grow into.

Skis: For length, short chin height at the beginning of the season and for the better skiers or on request of the instructor nose / ear height in February - see table below in the document.

Attention to the plates which reinforce the bindings but which considerably increases the weight of the skis especially for the small and for beginners. Avoid at least in their early "ski career" ...

Service them regularly: mainly waxing and sharpening the edges. Not being able to slide on the snow can hinder performance (extra fatigue, stress, focussing on this problem and not on technique, etc.)

Have a professional check the setting of the bindings.

Poles: From 1st star level, lightweight, **adapted handles**, soft straps.

Boots: Light, warm, not too tall or too stiff to allow support on the front tongue of

The boot : Remove the lining regularly to dry it and check that it is not damaged, that it does not contain foreign objects or is fitted incorrectly (the left in the right shoe)

Helmet: Perfectly adapted to the head (doesn't move, etc.), not too heavy, allowing to wear a liner (silk only, therefore very fine, if necessary). Keep your head warm. For girls, no scrunchies or clips in the hair (ends up creating inconvenience and giving unbearable headaches)

Ski goggles: in good condition, ventilated, foam not removed or coming away, unscratched lens and an all-weather lens (fog / snow or sun), adapted to the helmet (must perfectly nest inside the helmet). If the child wears glasses, choose a specific mask suitable for wearing glasses.

Clothing: Skiing specific . 3 layers that's all, but the good quality, because children are much more sensitive to the cold than adults and have difficulty recognising the initial symptoms .

- Layer 1: "second skin" which will bring **warmth and comfort** while evacuating the perspiration released by the body during exercise.
- Layer 2: It will have an insulating role and will keep hot air around the body and create a thermal barrier to protect it from the cold. The fleece!
- Layer 3: To protect them from snow and rain, they require clothing that is **waterproof** and **breathable**.

Avoid thermal leggings under the trousers that are too long and creates a double sock which can injure the tibia or cause discomfort. **Look for three quarter length leggings instead.**

Socks: High, well pulled up in the boot, not too thick, no short socks.

Mittens: Preferable to gloves. They allow silk undergloves to be worn in case of intense cold and retain the heat better. (Children often fall, play with snow, etc.)

Buff/ snood: when it is cold or snowy and windy, it can be used as a protection against the cold and frost of the cheekbones (especially whilst on the ski lifts)

Snacks: Very important because the energy deployed by the children is enormous and it will keep up their energy.

Think of putting in their pockets a small snack (energy or cereal bars that he / she likes), a compote but no confectionary (sweets, etc.)

An empty and cleaned compote case filled with water for hydration will do very well (discreet, lightweight, easily held in a jacket pocket without hindering movement and injuring the child in the event of a fall. No bottles as these are too bulky)

Attending lessons: By coming to the Miniclub, your children will face social and behavioural rules, and will discover independence, endurance, commitment and perseverance but also friendship, to control their emotions, adapt to their surroundings, to better control their body and movement, etc.

Even though, the fun and the pleasure in learning to ski is a privilege, we have serious ambitions for them and as such their attendance during the course is essential (only 1 weekend of absence is enough to disrupt their progression) Always keep in mind that the main goal is the progression of each child, respecting their rhythm, the groups being therefore likely to evolve during the season.

If your child is sick and cannot come to class, don't forget to inform his / her instructor (sms, tel or email) it will avoid the entire group waiting unnecessarily.

Other items:

- 1 pack of "mini" handkerchiefs for cleaning the mask, for nose blowing if sick, etc.

- **No backpack**

- **No scarf**

- He / she should use the bathroom before starting the lesson.

Finally, if your child has a **medical condition**, notify the instructor. Give your child or the instructor the treatment if necessary (asthmatics for example)

You can count on our commitment and our compassion towards your children so that their technical progression and co-ordination are accompanied by personal fulfilment, shared experiences with their friends, new friendships and learning together...

The team of instructors of the Miniclub hopes that this little memo and any that follow, will help you make the right choices for your children and wish you a good 2016-2107 season. We remain at your disposal for any further information.

Fonctionnement : (Hors cas particuliers/Apart from particular case)

Groupe	Hors vacances (Out of vacations)		Vacances/ Noël & février (Holidays/Christmas & february)	
	Matin (AM)	Après-midi (PM)	Matin (AM)	Après-midi (PM)
Fratrie (Sibling)	Oui/Yes			Oui/Yes
Solo		Oui/Yes	Oui/Yes	

PS : In february, a coach service will be set-up at the station of les Houches to pick-up your kids (to avoid you facing the traffic and the crowd in the village)

Cyrille, Annie, Caroline, Louis, Coco, Anouchka, Françoise ...