




## Quelques recommandations...

 Les centres de stockage sont en gestion libre. Au retour de la sortie, je m'assure que :

- **skis et bâtons soient bien rangés à leur place,**
- **les paires de chaussures soient reconstituées en nouant les lacets et séchées sur la centrale prévue à cet effet (n'oubliez pas d'actionner la minuterie du séchage !),**
- **l'éventuel matériel endommagé soit séparé du reste.**

 Les parties les plus fragiles dans un ski de fond sont la spatule (partie avant) et le talon (partie arrière). Lorsque la spatule est endommagée le ski est réformé. Un talon endommagé résulte souvent d'une mauvaise utilisation.

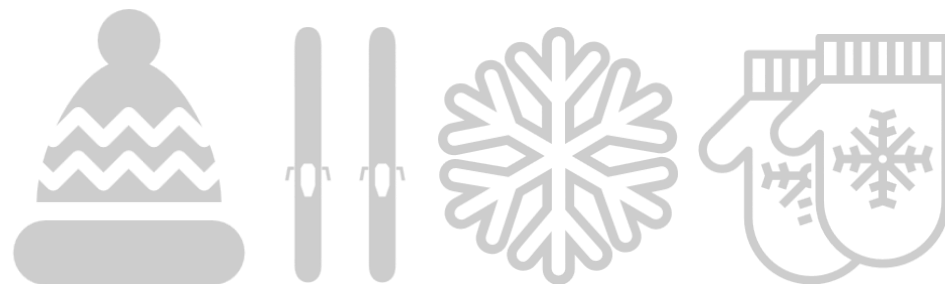
- Éviter**
- **de s'aider à la marche avec les skis ou de s'en servir comme une canne,**
  - **de les laisser traîner derrière soi et**
  - **de les planter dans la neige pour éviter de fendre le talon et de décoller la semelle.**

 Il fait vite très chaud en ski de fond, il faut donc éviter de se couvrir exagérément pendant l'effort et ne pas oublier les gants, le bonnet et les lunettes de soleil !

*merci!*





# Le ski de fond scolaire






Le Département des Hautes-Pyrénées s'engage aux côtés de la DSDEN des Hautes-Pyrénées pour faciliter l'accès des écoles du Département à l'activité de ski de fond dans les 4 espaces nordiques des Hautes-Pyrénées (Cauterets Pont d'Espagne, Hautacam, Nistos et Val d'Azun)

 en mettant à disposition du **matériel** (chaussures, skis et bâtons), réparti dans 7 centres de stockage,

 en organisant les sessions d'**agrément** des Intervenants Extérieurs Bénévoles (IEB) et

 en organisant l'intervention de **moniteurs** brevetés d'État pour

- **le ski de fond skating : 2 x 1h par classe pour les élèves de fin de cycle 2 et ceux du cycle 3.**
- **des sessions de formation à destination des enseignants.**



OFFICE DÉPARTEMENTAL DES SPORTS

Hélène FIGARD-FABRE

[skidefondscolaire65@outlook.fr](mailto:skidefondscolaire65@outlook.fr)

06 73 60 78 91

## Les démarches à effectuer

Je souhaite réaliser un cycle ski de fond avec ma(mes) classe(s)

