



LES 10 COMMANDEMENTS DU SKIEUR DU CLUB...ET de ses parents...

1. Etre assidu(e) aux entraînements quelque soit la météo
(c'est sûr que c'est moins fun sous la pluie ou quand il fait -20 degrés).
2. Etre à l'heure à l'entraînement quelque soit l'état de la route.
(ou l'heure à laquelle on a fini l'apéro la veille).
3. Dire « bonjour » et avoir le sourire.
S'équiper rapidement, ranger ses affaires dans le foyer.
4. Avoir du matériel en état de fonctionnement dans sa housse.
(skis de classique défartés par exemple !!)
5. Avoir une attitude sérieuse et attentive pendant l'entraînement
(ce qui n'exclut pas de se « marrer » bien sûr !)
6. Encourager les autres pendant les entraînements, les stages et les courses
(tout le monde sauf le Grand Bornand , faut pas exagérer !)
Les « grands » conseillent et guident les plus « jeunes »
7. Se donner les moyens de progresser, faire de son mieux, avoir une attitude positive face à l'effort , avoir des objectifs tout au long de la saison
(bref ... mouiller le maillot)
8. Prévenir les coachs le plus rapidement possible (avant le mercredi) en cas de désistement à une course afin de ne pas faire payer le club pour rien.
9. Entretenir son matériel afin qu'il reste performant le plus longtemps possible pour la saison en cours mais également pour ceux qui le récupéreront l'année suivante.
10. Pourquoi pas faire un petit gâteau de temps en temps pour finir l'entraînement dans la convivialité !

Bonne saison à toutes et à tous...et vive le club de Praz de Lys / Sommand !



Site internet : <http://ski-club-nordique.com>

Facebook : SkiclubnordiquePrazdeLysSommand

Adresse mail : sc.nordique.pdls@gmail.com

+ Groupe  WhatsApp