

# Préparer votre enfant pour ses premières descentes en toute sécurité

---

## Sécurité et équipement technique

- Casque certifié CE EN 1077 : indispensable pour garantir la protection contre les chocs.
- Réglage des fixations : doit être effectué impérativement par un professionnel en magasin selon la norme AFNOR (poids, taille et niveau).
- Identification : utilisez un système Easyclip ou une étiquette avec le nom et le numéro de téléphone des parents à l'intérieur de la veste.

## La règle des 3 couches pour le confort thermique

- Couche 1 : sous-vêtement respirant pour évacuer l'humidité.
- Couche 2 : polaire pour conserver la chaleur corporelle.
- Couche 3 : veste et pantalon imperméables et coupe-vent pour protéger des intempéries.

## Protection contre le froid et les UV

- Gants : privilégiez un modèle imperméable avec une manchette longue pour recouvrir la veste et empêcher la neige d'entrer.
- Lunettes et masques : choisissez des indices de protection catégorie 3 ou 4 pour filtrer 100% des UV.
- Crème solaire : application obligatoire d'un SPF 50+ sur le visage, même par temps couvert, à cause de la réverbération de la neige.
- Stick à lèvres : prévoyez un baume enrichi en protection solaire et hydratante pour éviter le dessèchement.

## Ajustement et confort des pieds

- Chaussures de ski : vérifiez que l'enfant peut bouger légèrement les orteils sans que le pied ne flotte dans la coque.
- Chaussettes : une seule paire de chaussettes techniques fines suffit. Ne jamais superposer plusieurs paires pour éviter les plis et les problèmes de circulation.