



PRE-SKI

Guide de démarrage

Les réponses à vos questions

ALSO AVAILABLE IN

Polski	pre-ski.com/pl
اردو	pre-ski.com/ur
العربية	pre-ski.com/ar
ਪੰਜਾਬੀ	pre-ski.com/pa
پنجابی	pre-ski.com/pnb
简体中文	pre-ski.com/zh
Română	pre-ski.com/ro
Português	pre-ski.com/pt
ગુજરાતી	pre-ski.com/gu
Français	pre-ski.com/fr
Español	pre-ski.com/es
日本語	pre-ski.com/ja

Votre enfant pense, rêve, prévoit ou a déjà réservé de partir au ski avec l'école

L'école et l'organisateur du voyage s'occupent du voyage lui-même, vous n'avez donc pas à vous en soucier. Ce guide répond aux questions que les parents nous posent sur l'autre aspect : ce que votre enfant emporte, et à quel point il est préparé physiquement et mentalement. C'est, après tout, l'aspect le plus important.

Qui fournit quoi

Ce que fournit l'école

Tout ce qui concerne le voyage lui-même : les dates, le coût et l'échéancier des paiements, le transport, l'hébergement, le programme, la location du matériel, la liste d'équipement, l'assurance, les passeports, la répartition des chambres et les formulaires médicaux.

Ce que fournit PRE-SKI.com

Tout ce qui concerne la préparation avant le départ : le niveau de forme dont votre enfant a besoin, en quoi consiste l'entraînement, des conseils sur l'équipement et sur ce qu'il faut acheter ou louer, le trac et la confiance en soi, ce qu'il faut attendre des cours, les programmes, le certificat et la garantie.

Ce qui inquiète souvent les parents et tuteurs

En général, c'est de ne pas savoir à quoi s'attendre, ou de penser que leur enfant n'est pas assez sportif ou en forme.

“ Je ne sais pas ce qui se passe vraiment ”

Votre école connaît les détails du voyage et des activités. L'expérience de l'organisateur pour ce type de voyage, alliée à l'attention des enseignants, en fera un voyage mémorable et passionnant.

“ Mon enfant est-il assez sportif ? ”

Le ski, c'est formidable, mais c'est physiquement exigeant. Qu'il fasse partie de toutes les équipes ou qu'il n'ait jamais aimé le sport à l'école, qu'il n'ait jamais skié ou qu'il soit déjà parti plusieurs fois, arriver en forme permet à votre enfant de rester confiant sur les pistes, sans se fatiguer trop tôt ni peiner à suivre. Vous devez vous assurer que votre enfant s'entraîne avant le départ, ou il peut suivre pre-ski.com/schools où, quel que soit son niveau, le programme le rendra à coup sûr plus fort, plus en forme et mieux préparé, ou vous êtes remboursé.

“ Quel niveau de forme mon enfant doit-il avoir ? ”

Votre école peut demander que chaque élève soit capable de tenir au moins 30 minutes d'activité continue d'ici le départ. Cela permet à votre enfant de suivre son groupe, de profiter au maximum des cours qu'il paie et de passer son temps à skier, pas à récupérer.

“ Mon enfant n'est pas du tout en forme, pas sportif du tout, mais il a vraiment envie d'y aller ”

Eh bien, il peut y aller. Il peut atteindre progressivement 30 minutes d'exercice continu par lui-même, ou commencer PRE-SKI au niveau Foundation : un programme de remise en forme de 4 semaines pour les grands débutants qui n'ont jamais mis les pieds dans une salle de sport.

Aucun enfant ne devrait se voir refuser le voyage parce que ses parents n'en savent pas assez pour dire oui



Qu'est-ce que la préparation lui apporte vraiment ?

Préparation physique

Endurance, force et mobilité, pour progresser plus vite et skier plus longtemps et en plus grande sécurité, avec moins de risque de blessure.

Confiance mentale

Un travail sur l'état d'esprit et le discours intérieur, pour être moins anxieux et prendre de meilleures décisions si les choses se compliquent sur les pistes.

Connaissance du matériel

Il sait quoi emporter et comment s'en servir, pour que le voyage soit consacré au ski et au plaisir, sans avoir l'air ridicule.



Les options pour se préparer

Vous pouvez tout rechercher vous-même et l'aider à améliorer sa forme par vos propres moyens. Ou vous pouvez choisir PRE-SKI : des routines guidées pour tous les niveaux, de pas du tout en forme à très en

forme, créées par des experts et testées par des adolescents. En général, c'est trois séances physiques et une séance mentale par semaine, faisables à la maison ou n'importe où depuis son téléphone.

Découvrez comment ça marche sur pre-ski.com/schools



Est-ce sans danger ?

C'est normal de se poser la question, surtout si c'est la première fois que votre enfant chausse des skis. Comme tout sport, le ski comporte un certain risque de blessure, et tout entraînement que votre enfant fait avant le départ peut aider à prévenir d'éventuelles blessures.

Les exercices PRE-SKI sont des mouvements au poids du corps conçus pour les adolescents, présentés en vidéo par Sam, moniteur de ski de niveau 3, avec l'aide d'Eric et Kyle. Aucun matériel à acheter, aucun abonnement à une salle de sport.

Si votre enfant a un problème de santé, une blessure ou un besoin particulier, consultez votre médecin avant qu'il ne commence.



L'équipement, avant de dépenser quoi que ce soit

L'équipement peut être compliqué, entre l'indispensable, le superflu et des options pour tous les budgets. Avant de commander quoi que ce soit, consultez l'espace matériel de Sam sur pre-ski.com/gear pour savoir quoi acheter, et comparez avec la liste d'équipement fournie par votre école.

LE CONSEIL DE SAM

Investissez dans de bonnes chaussettes de ski.

PROGRAMME POUR LES ÉCOLES DU ROYAUME-UNI

Personne n'est laissé de côté

Les élèves bénéficiant du Pupil Premium qui partent en voyage reçoivent l'offre complète gratuitement, financée par PRE-SKI.com sans aucun coût pour l'école. Les enseignants qui participent au voyage en bénéficient aussi. Le contenu est disponible avec des options adaptées aux besoins éducatifs particuliers (SEND) et en plusieurs langues.



La garantie

Si votre enfant suit le programme et n'est pas plus fort, plus en forme et mieux préparé, vous serez intégralement remboursé. Les détails sont sur pre-ski.com/guarantee.



Ce que vous obtenez avec Premium Supported

Premium Supported ajoute l'intégralité du Premium pack au Full Programme :

✓ Guide Parents et Tuteurs

Les exercices que votre enfant doit faire chaque semaine, comment le soutenir, l'équipement, la sécurité, les problèmes de santé et plus encore

- | | |
|---|---|
| ✓ Skill Sheets Premium pour chaque exercice | ✓ Skiing Lingo Guide |
| ✓ Liste de contrôle de l'équipement | ✓ Tableau mural de progression |
| ✓ Journal Mind Ready | ✓ Fiches d'échauffement et de retour au calme |

Pour aller plus loin

PARENTS ET VOYAGES SCOLAIRES
pre-ski.com/schools-parents

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL
pre-ski.com/gear

QUESTIONS ET RÉPONSES
pre-ski.com/qanda

LA GARANTIE
pre-ski.com/guarantee

PRE-SKI est un nom commercial de Brand Growth Partners Ltd, société immatriculée en Angleterre et au Pays de Galles sous le numéro 15039059. Siège social : 124 City Road, London, EC1V 2NX. Ce guide fournit des informations générales de préparation et ne constitue pas un avis médical. Les détails de votre voyage vous sont communiqués par votre école.