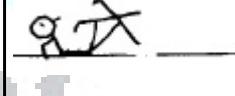


Prénom :

Mon carnet de ski de fond



J'ai appris à GLISSER			
Sur le plat			
	en marchant	en courant	en glissant
	En montée		
en escalier		en canard	dans les traces
En descente			
	dans les traces	hors des traces	

J'ai appris à PILOTER			
En tournant			En pas tournant
	en sortant des traces	en chasse neige	
En m'arrêtant			en dérapage
	en tombant volontairement	en chasse neige	

J'ai appris à SKIER LONGTEMPS	
Sur une piste vertekm
Sur une piste bleuekm
Sur une piste rougekm

mémo SECURITE	
Je m'occupe de mon matériel	 
Je respecte les distances de sécurité	
Je me protège du soleil	 lunettes  crème solaire
Je m'alimente	 
Je connais la météo	  