# Une image contenant Graphique, logo, graphisme, clipart Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.FICHE ACTIVITÉS HORS NEIGE – CLUBS SKI LOISIR & SKI FORME

Cochez les activités que votre club pourrait proposer selon les saisons. Ajoutez vos idées dans la partie libre en dernière page.

## Printemps

* ☐ Marche nordique de reprise
* ☐ Sortie VTT
* ☐ Séances de renforcement musculaire en extérieur
* ☐ Weekend rando ou refuge
* ☐ Journée découverte rollerski
* ☐ Ateliers d’équilibre et proprioception
* ☐ Pique-nique club / barbecue sportif
* ☐ Initiation yoga ou stretching

## Été

* ☐ Sortie multi-activités (lac, montagne, vélo)
* ☐ Rando avec bivouac ou nuit en cabane
* ☐ Séances 'ski forme été' : cardio + renforcement
* ☐ Activité aquatique (paddle, canoë, baignade nature)
* ☐ Biathlon d’été (course + tir laser)
* ☐ Tournoi interclub ludique
* ☐ Accrobranche
* ☐ Soirée projection film sur la montagne

## Automne

* ☐ Préparation physique générale en salle ou extérieur
* ☐ Formation 'Ski Forme' ou premiers secours (PSC1)
* ☐ Conférence “santé & climat”
* ☐ Sortie trail découverte ou montée sèche
* ☐ Yoga ou pilates spécial skieur
* ☐ Nettoyage ou balisage de parcours nature
* ☐ Journée “remise en forme avant l’hiver”

## Hiver (hors neige)

* ☐ Séance ski roue si pas de neige
* ☐ Rando raquettes ou marche active
* ☐ Jeux d’adresse et coordination en salle
* ☐ Séances de préparation mentale (confiance, motivation)
* ☐ Challenge indoor (circuit training, relais ludique)
* ☐ Soirée “Glisse autrement” (ski simulateur, réalité virtuelle)
* ☐ Atelier nutrition hivernale du sportif

## Zone libre – Vos idées, commentaires ou besoins spécifiques :