

SEJOUR DECOUVERTE MONTAGNE

TROUSSEAU pour voyager efficace et léger !

Pour le SKI et les ACTIVITES MONTAGNE :

- 1 Masque de ski **et/ou** lunettes de soleil
- 1 veste ski **imperméable**
- 1 pantalon ski **imperméable**
- minimum 3** sous-vêtements techniques pour conserver la chaleur du corps (2de peau)
- 2 ou 3 vestes ou sweat polaire
- 1 paire de gants **ou** moufles ski **étanches**
- 3 ou 4 paires de chaussettes ski
- 1 bonnet
- 1 écharpe ou cache cou
- 1 paire de chaussures **chaudes** pour la montagne type boots de neige ou chaussures de randonnée **étanches** pour les randonnées en raquettes.

Pour les frileux sous-gants et sous-chaussettes en soie ou chaufferettes si possible réutilisables (encore l'idée du zéro déchet:))

Pour le voyage, le matin au petit déjeuner et le soir après les activités

- 1 serviette en tissu pour les repas - état d'esprit zéro déchet:)) !
- 2 pantalons (jeans ou survêtement)
- 5 hauts
- 2 sweats **ou** pull **ou** polaires (à vous de mixer)
- 7 sous-vêtements (chaussettes, slips, culottes)
- 1 pyjama
- 1 paire de chaussons / claquettes ou tongs
- 1 **Sac pour le linge sale**

Eventuellement une peu de lessive ou du savon de marseilles pour une lessive express en cas de besoin.

TROUSSE de TOILETTE

- 1 Grande Serviette de toilette (douche) + 1 petite si besoin pour les petites toilettes + 1 gant si nécessaire **avec un sac pour le retour quand ce sera mouillé.**
- 1 Brosse à dent / dentifrice
- 1 Gel douche ou savon + shampoing
- 1 Peigne / brosse /élastique pour cheveux
- 1 Déodorant en STICK (spray interdit pour la protection de la couche d'ozone et surtout pour les poumons des camarades dans les chambres face aux abus d'utilisation – même règlement qu'en EPS).
- 1 **Stick ou baume pour les lèvres + 1 Crème solaire montagne OBLIGATOIRE**
- 1 Paquet de Mouchoirs

Pour le VOYAGE :

Petit sac à dos avec **quelques sac papier / plastique au cas où l'enfant serait malade en car**

!!! Prévoir des cachets pour les enfants sujets au mal des transports !!!

Pique -nique pour le repas du midi

Gourde d'eau (pas de bouteille en plastique pour le zéro déchet)

Le sac à dos sera utile lors des activités en montagne le matin pour les mouchoirs, crème solaire +stick lèvres et la gourde d'eau.