



SEJOUR D'INTEGRATION PLEINE NATURE

LISTE DES AFFAIRES ET HORAIRES

Heure de rendez-vous (le 25/09/19): 8h30

Heure de départ : 9h

Heure de retour (le 27/09/19) : 19h30 environ.

Nous appellerons l'établissement au départ afin de diffuser l'information sur l'ENT en cas d'avance ou de retard important.

Les affaires de sport :

- (Short ou jogging+ t-shirt de sport) x 3
- Chaussures de sport **x 2** (Une paire risque d'être mouillée en canoë)
- Chaussures de randonnée si vous en avez sinon une bonne paire de basket fera très bien l'affaire.
- Coupe vent ou k-way
- Lunettes de soleil
- Bonnet, cache cou => il fera froid en montagne au départ de la randonnée
- Chaussettes de rechange + une paire chaude pour la randonnée
- **Vêtements chauds.** (T-shirt manches longues, polaires...) =>
- Crème solaire
- Un petit sac à dos + gourde ou petite bouteille d'eau pour la randonnée.

Attention : Mieux vaut partir un peu trop couvert pour la randonnée et enlever des épaisseurs au fur et à mesure de la journée plutôt que d'avoir froid !!! Il fait froid en haute montagne !!

Autres :

- Sous vêtements de rechange
- Affaires de toilette (Brosse à dents, dentifrice, gel douche, serviette de toilette...)
- Pyjama, **chaussons** (pas de chaussure dans les bâtiments)
- Duvet
- Affaires de rechange pour le centre. (Pantalon, t-shirt, pull ou polaire...)
- La trousse (avec des crayons !!) pour remplir le « carnet de bord »
- Mouchoirs !!

- **Traitement médical si nécessaire + ordonnance. (En informer les professeurs au préalable)**

PAS DE TELEPHONE PORTABLE OU AUTRES TABLETTES ET OBJETS ELECTRONIQUES

Il sera strictement interdit de manger dans le bus même des bonbons ! Vous pouvez toutefois amener dans vos valises des compotes à boire ou des biscuits pour manger pendant les activités sportives.