



## SEJOUR SKI DU 19 AU 25 FEVRIER 2023

### I. TENUE DE SKI

- Une combinaison de ski ou pantalon et veste de ski
- Un masque de ski
- Chaussures ou bottes après ski (montantes de préférence !!!)
- Une paire de gants de ski

( Pas de gants normaux, ils prennent l'eau !!!)

- Un bonnet
- Une paire de lunettes de soleil de ski (indice 3-4 minimum).
- Une écharpe / cache cou
- 2 collants, leggings (qui collent à la peau)
- 3 Pulls type polaire
- 4 paires de chaussettes de ski ( Pas de chaussettes normales ou de foot, elles ne sont pas assez chaudes !!!)



*Pour le bien être du jeune lors des séances de ski, ne faites pas l'impasse sur un élément de la tenue.*

*Pour limiter le coût, pensez à emprunter ou acheter d'occasion.*

### II. HABILLEMENT

- Une paire de gants
- Un manteau
- 8 sous- vêtements
- 8 paires de chaussettes
- 8 tee-shirts/maillots de corps
- 4 hauts à manches longues/cols roulés
- Tenues de ville (3 pantalons, 3 pulls/sweats et un survêtement)
- 1 ou 2 tenues pour dormir
- Une paire de basket (au pied pour le trajet)
- Une paire de tong ou chaussons

*Merci de marquer tous les vêtements.*



### III. TROUSSE DE TOILETTE

- Gel douche
- Shampoing
- Dentifrice et brosse à dent
- 3 serviettes de toilettes (2 grandes et 1 petite)
- Et tout ce dont vous avez besoin pour la toilette et l'hygiène (déodorant, serviettes hygiéniques, crème hydratante, peigne...)



### IV. PHARMACIE

- Stick à lèvres
- Biafine ou crème après soleil
- Ecran total
- Gel hydro-alcoolique
- Paquets de mouchoirs en papier

Dans un sac congélation ou plastique, marqué au nom du jeune :

- Pastille pour la gorge (non médicamenteux)
- Efferalgan ou doliprane, Spasfon (⚠ avec ordonnance sinon impossible de le donner au jeune)

Si un jeune suit un traitement médical au moment du départ, mettre les médicaments également dans un sac à part au nom du jeune **avec l'ordonnance**.

### V. ADMINISTRATIF

- Être à jour de son inscription 2023 au foyer des jeunes
- Carte d'identité (ou photocopie du livret de famille)
- Copie carte Vitale
- Copie d'assurance pour les activités extra-scolaire

### VI. AUTRES

- Téléphone portable autorisé (avec utilisation raisonnable pour ne pas gêner la cohésion du groupe ou les activités)
- Chargeurs
- Livres/magazines/jeux
- Argent de poche (50€ maximum)



#### **Ne pas oublier :**

- 1 sac à dos
- 1 gourde (pas de boisson sucrée)
- 1 pique-nique (pour le dimanche 19 février).
- 2 sacs congélation

**Chaque jeune est responsable de ses affaires en cas de perte ou de détérioration !!!**