

→ **Toute modification** concernant le séjour réservé ou/et toute demande particulière doit être faite(s) au secrétariat de l'administration.

→ **Attention à respecter et à faire respecter :**

les horaires de repas et d'activités, l'alimentation, le matériel confié, les autres usagers, les lieux de vie (hébergement, abords du centre, site de pratique, ...).

→ **Amener votre trousse à pharmacie.**

HEBERGEMENT

- * Prendre et ramener vos clés à l'accueil.
- * Assurer la surveillance des élèves lors des temps libres (différents bâtiments et propriété).
- * A votre départ, passer le balai, vider les poubelles et plier les couvertures des chambres.
- * Prendre connaissance des consignes de sécurité affichées dans les locaux.
- * Répartir les chambres à prendre en charge entre les adultes en cas de besoin d'évacuation.

RESTAURATION

- * Mettre en place les groupes de service pour les différents repas.
- * Assurer la surveillance des élèves lors des repas.
- * Signer la fiche comptabilisant le nombre de personnes à chaque repas.

LES ACTIVITES

- * Prévoir une gourde ou une petite bouteille d'eau pour chaque personne.
- * Vérifier que les tenues vestimentaires soient adaptées à l'activité pratiquée et aux conditions météorologiques (CF tableau joint au verso).
- * Composer des groupes d'activités de plein air de 10 élèves maximum et d'un adulte.

Attention :

- * Présence obligatoire d'un adulte dans les bus.
- * Présence obligatoire d'un adulte lors des pique-niques.
- * En cas d'activités à la journée avec pique-nique, les horaires de pratique sont :
9h00 à 16h00 (avec environ 1 heure de coupure pour le repas).
- * Les personnes blessées ou dispensées de sport ne peuvent pas venir en activités de pleine nature et devront être prises en charge par les adultes accompagnateurs.

Comment s'habiller en activité ?

SPELEOLOGIE

- 1 paire de bottes.
- 1 coupe vent imperméable et léger.
- Prendre un pantalon imperméable si possible.
- 1 grand sac poubelle avec des affaires de rechange (1 haut, 1 bas et des chaussures).
- Utiliser de vieux vêtements chauds.

La température de la grotte est de 10 à 12° toute l'année.

CANOË KAYAK

- Vêtements qui collent à la peau.
- 1 coupe vent.
- **Chaussures fermées qui tiennent aux pieds.**



Attacher les lunettes de vue.

Quand il fait froid, mettre des habits en laine ou style lycra : le coton mouillé garde le froid contre la peau.

* **Les bottes sont interdites.**

TIR A L'ARC / COURSE D'ORIENTATION RANDONNEE PEDESTRE

- Tenue de sports adaptée en fonction du temps.
- En cas de pluie, prendre une paire de bottes.
Bien se couvrir lorsqu'il fait froid.

EQUITATION

- Tenue de sports (pas de jean, ni de short : risque d'échauffement).
- **Pour des raisons de sécurité, ne pas prendre de tennis : risque de coincement du pied dans l'étrier.**



Utiliser des bottes ou chaussures montantes.

VTT

- Short, cycliste, caleçon. **Ne pas prendre de vêtements autour de la taille : risque de coincement dans les rayons.**
- 1 coupe vent.
- Chaussures de sports.

ESCALADE / PARCOURS AVENTURE

- Vêtements et chaussures de sports.
- Eviter les tennis ou basket à grosses semelles.



Les cheveux doivent être attachés
(risque de coincement).



ATTACHER LES CHEVEUX LONGS, LORS DE LA PRATIQUE DES ACTIVITES.