

## Séjours 5èmes au CHAMBON 2022 - TROUSSEAU et MATERIEL à emporter :

### 1- POUR LES ACTIVITES NATURE :

#### SPELEOLOGIE

- **1 paire de bottes**
- **1 coupe-vent** imperméable et léger
- 1 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 constante (de 10 à 12°C toute l'année)

#### CANOE / 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

#### COURSE D'ORIENTATION / RANDONNEE PEDESTRE

- Tenue de sport adaptée en fonction du temps, **chaussures de sport ou de randonnée**
- En cas de pluie, prendre une paire de bottes

Bien se couvrir lorsqu'il fait froid

#### ESCALADE / PARCOURS AVENTURE

- Vêtements et chaussures de sport
- Éviter les tennis ou basket à grosses semelles

LES CHEVEUX DOIVENT ETRE ATTACHES

-PAS DE GEL DANS LES CHEVEUX (hygiène pour les casques) ET ATTACHER LES CHEVEUX LONGS (prévoir des élastiques)

-LES VETEMENTS NEUFS ET FRAGILES SONT FORTEMENT DECONSEILLES

-PAS DE JEANS POUR LES ACTIVITES

### 2- POUR LA NUIT :

- **Prévoir un duvet** (petit lit - drap housse et taie de traversin fournis).
- Prévoir une paire de chaussons pour les chambres.

### 3- AUTRE MATERIEL :

- **Trousse de toilette** : brosse à dents et dentifrice, shampoing, savon, brosse à cheveux...
- Serviette(s) de bain
- **1 petite bouteille d'eau ou 1 gourde**
- 1 petit sac à dos
- 1 sac à linge sale (ou sac poubelle)
- **SECHE-CHEVEUX & LISSEURS INTERDITS**

### 4- POUR TRAVAILLER :

- 1 cahier de brouillon ou bloc-notes
- 1 trousse avec petit matériel pour écrire et dessiner

**LIMITEZ LE VOLUME DES SACS ....**