



MONTAGNE & MER (14/17 ans)

ATTENTION au BAGAGE de votre enfant :

**Ne surchargez pas son sac ou valise : il devra le ou la porter et... il ne part que 19 jours !
Poids et volume (pour les soutes de bus) sont à prendre en compte.**

Cette feuille doit être complétée avec soin et placée dans la valise le jour du départ
(pensez à compter la tenue portée par l'enfant le jour du départ).

A METTRE SI POSSIBLE DANS UN SAC A DOS (40 litres) QUI SERVIRA POUR LE BIVOUAC

A FOURNIR :

- un certificat médical de non-contre-indication aux activités physiques proposées dans le séjour
- une attestation nautique (voir modèle ci-après)
- la carte nationale d'identité de l'enfant ou passeport + autorisation de sortie du territoire
- la carte européenne d'Assurance Maladie (à demander à votre centre CPAM)
- l'autorisation de vol en parapente en tandem ci-jointe complétée et signée

Tee-shirts	Maillots de bain (pas de caleçon)
K-way ou coupe-vent	Serviette de bain ou paréo
Shorts ou bermudas	Bob ou casquette
Blouson ou vêtement chaud d'extérieur	Lunettes de soleil
Sweat-shirts et pulls (dont 1 chaud pour le bivouac)	Mouchoirs en papier
Jeans / Pantalons (dont un chaud pour le bivouac)	Crème solaire HAUTE protection
Survêtement ou jogging	Crème anti-moustiques protectrice et apaisante
Sous-vêtements	Lampe de poche avec piles
Pyjamas ou tee-shirts de nuit	Gourde d'un litre (obligatoire)
Paires de socquettes ou chaussettes (dont une de randonnée)	Paire de chaussures de marche qui tiennent bien la cheville
Trousse de toilette complète	Paire de tennis
Gants et serviettes de toilette	Paire de tennis usagée pour activités
Serviettes de table	Paire de chaussures de détente (tongs, claquettes)
Argent de poche : 30 à 35 € (max 40 €)	Sac à linge sale (poche au nom de l'enfant)
DUVET CHAUD	Appareil photo jetable au nom de l'enfant (facultatif)
Popote individuelle : couverts, assiette, bol, verre de camping, couteau genre Opinel	
Petit sac à dos pour les visites	

IMPORTANT Ne pas emporter de choses de valeur.
Certaines activités sont salissantes : ne mettez aucun vêtement fragile.

Prévoir du linge pour 8 jours, peu fragile (séchage tambour).

Le linge doit être **IMPÉRATIVEMENT MARQUÉ** (pas collé),

ainsi que toute autre chose apportée par l'enfant (le nom en entier, pas uniquement les initiales).

Il est lavé sur place pour ceux QUI RESTENT PLUS DE 8 JOURS (et en cas de besoin).