

Séjour Activités Physiques de Pleine Nature St Pé de Bigorre



Liste des effets à emporter

Emporter impérativement des **vêtements usagés** qui permettront de pratiquer les activités sans crainte de les salir ou de les abîmer.

Tout le **matériel spécifique** (combinaisons, gilets, casques, baudriers, etc...) est **mis à disposition par le Centre Sport Nature**

ACTIVITÉS

! **Nautiques** : Matériel (Bateau, Casque, Combinaison néoprène, Pagaies) fourni par Sport Nature.

Apporter :

- Maillot de bain (ou short de bain pour les garçons)
- Chaussures pouvant aller dans l'eau, qui tiennent aux pieds (vieilles baskets à lacets). **Pas de chaussures à « Scratch »**
- Serviette ou peignoir de bain
- Les élèves qui portent des **lunettes** et qui ne peuvent les quitter doivent prévoir un **lien et du sparadrap pour les fixer.**

! **Rando-Nature** :

Apporter :

- Petit Sac à dos, vêtement de pluie, gourde (ou bouteille d'eau à conserver en bon état pendant tout le séjour).
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil, crème solaire (facultatif).
- Chaussures de marche ou chaussures **de sport à lacets** (**qui ne seront pas utilisées pour les activités nautiques**).
- **Petit cahier ou carnet** + stylos et **crayons de couleur** indispensables pour prendre des notes personnelles en fin de journée (compte rendu à réaliser avant le repas du soir), en vue de se préparer à **l'interrogation écrite** qui aura lieu en fin de séjour.

! **Escalade-acrobranches** : Matériel spécifique (casque, baudrier, longues) fourni par Sport Nature

Apporter :

- Vêtements légers et amples (pantalon de survêtement ou caleçon long, sweat-shirt...)
- Chaussures : les mêmes que pour les activités « Nature »

! **Spéléologie** : Combinaison spécifique fournie par le Sport Nature.

Apporter :

- Vieilles chaussures à lacets (les mêmes que celles déjà utilisées pour les activités nautiques) ou pour plus de confort, bottes en caoutchouc.
- Vêtements souples **usagés** (éviter le blanc qui risque de se tacher au contact de l'argile)

VIE COLLECTIVE :

Les draps et les couvertures sont fournis pour l'hébergement en dur.

- **hébergement sous tente**, prévoir un **sac de couchage chaud ET un drap housse pour lit 1place + une lampe de poche.**

Apporter :

- Pantoufles ou « tongs » ou sandales.
- Pyjama
- Nécessaire de toilette : gel douche, shampoing, brosse à dents, dentifrice, serviette (différente de celle des activités)
- Linge de rechange en quantité suffisante pour un change journalier (ne pas oublier de vêtements chauds, et un vêtement de pluie type K-way)
- Sachets pour stocker le linge sale et les affaires mouillées le dernier jour (sacs poubelle par exemple).
- L'utilisation des téléphones portables est réglementée, ainsi que celle des lecteurs MP3-MP4 qui sont autorisés sous la stricte responsabilité de leurs propriétaires. (voir le paragraphe « objets personnels » sur le document annexe)

Ne pas apporter d'objets de valeur.

