

# Séjour Activités Physiques de Pleine Nature

## St Pé de Bigorre

### Liste des effets à emporter

#### Activités Nautiques :

- Maillot de bain (ou short de bain pour les garçons)
- Chaussures pouvant aller dans l'eau, qui tiennent aux pieds (vieilles baskets à lacets)
- Serviette de bain

#### Activité Rando-Nature :

- Sac à dos, vêtement de pluie, gourde (ou bouteille d'eau à conserver en bon état).
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil, crème solaire.
- Chaussures de marche ou baskets que l'on peut lacer pour la marche (et qui ne sont pas les mêmes que pour les activités nautiques).
- Petit cahier ou feuilles de papier + stylos et crayons de couleur (indispensables pour prendre des notes personnelles (en vue de la rédaction du compte rendu informatique élaboré chaque soir par le groupe avant le repas), et que les élèves pourront consulter pendant l'interrogation écrite de fin de séjour).

#### Activité escalade/ acro-branches :

- Vêtements légers et amples, éventuellement chauds (pantalon de survêtement, caleçon long.)
- Baskets (les mêmes que pour les activités nature)

#### Spéléologie :

- Bottes caoutchouc (ou vieilles chaussures à lacets utilisées pour les activités nautiques)
- Vêtements ne craignant pas l'argile (vieux survêtement par exemple)

#### Vie collective :

- Les draps et les couvertures sont fournis par le centre d'hébergement
- Pantoufles ou claquettes ou sandales
- Pyjama
- Nécessaire de toilette : gel douche, brosse à dents, dentifrice, serviette)
- 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 mettre le linge sale et les affaires mouillées le dernier jour (sacs poubelle par exemple).
- L'utilisation des téléphones portables est réglementée, ainsi que pour les lecteurs MP3 qui sont autorisés sous la responsabilité de leurs propriétaires.



