

TROUSSEAU Plan montagne 6^{ème}

Le trousseau est commun aux 4 refuges mais des petites modifications / précisions seront apportées en septembre selon le refuge dans lequel ira votre enfant.

Les élèves doivent se présenter au collège le jour du départ à 07h55 en tenue de randonnée avec un sac à dos.

Le jour de la rentrée, rapporter IMPERATIVEMENT une **attestation d'assurance à jour** pour participer au séjour d'intégration. **Aucun élève** ne partira au plan montagne sans attestation d'assurance à jour.

La tenue de randonnée se compose ainsi :

- ☐ **Des chaussures de montagne ou au minimum des baskets avec une semelle non lisse et non plate (semelle crantée) et ayant déjà été portées** (les élèves mal chaussés risquent de se blesser)
- ☐ Un pantacourt et un pantalon confortable (survêtement, leggin) à mettre le jour même selon la météo. L'autre sera mis dans le sac.
- ☐ Un tee-shirt (pas de débardeur)
- ☐ Un pull chaud ou une veste polaire
- ☐ Une bonne paire de chaussettes (sinon ampoules)

Le sac à dos (porté sur les 2 épaules) avec lequel les élèves vont marcher doit être confortable et suffisamment grand (mais pas trop) pour contenir les affaires pour les 2 jours :

Dans le bas du sac à dos (utilisé uniquement le soir au refuge) :

- ☐ Un drap de sac (« sac à viande » ou un drap cousu ou une housse de couette)
- ☐ Une taie d'oreiller
- ☐ Une tenue pour la nuit (pyjama) / Eventuellement une lampe frontale pour le soir / la nuit.
- ☐ Une petite boîte plastique (type tupperware) et une cuillère pour le pique-nique du 2^{ème} jour.
- ☐ Brosse à dents, dentifrice, petit gel douche / petit savon
- ☐ Une petite serviette et un gant de toilette pour faire une petite toilette de chat le soir !
- ☐ Des affaires de rechange pour la randonnée du lendemain : un tee-shirt, des sous-vêtements et des chaussettes propres
- ☐ Une paire de chaussons ou des tongs pour le refuge
- ☐ Des barres énergétiques pour la randonnée du deuxième jour, même si le pique-nique est fourni par le refuge pour cette 2^{ème} journée
- ☐ Un stylo / un crayon de papier / 1 gomme

Dans le haut du sac (accessible facilement pendant la journée) :

- ☐ Un **habit de pluie** ou coupe-vent : il peut faire froid en altitude et les sorties sont maintenues en cas de pluie
- ☐ **Casquette obligatoire, lunettes de soleil et crème solaire**
- ☐ **Le pique-nique pour le repas de midi** du 1er jour : 1 ou 2 sandwiches, un fruit ou une compote à boire, des en-cas pour se donner du courage sur le chemin (barres de céréales, biscuits...), **un goûter** pour la fin d'après-midi et **1 litre d'eau au minimum** dans une gourde (gourde qui sera réutilisée lors du pique-nique du 2^{ème} jour)
- ☐ Un appareil photo et/ou des jumelles si vous en possédez
- ☐ Des mouchoirs
- ☐ Des pansements en cas d'ampoules

En cas de traitement médical particulier (ou même « doliprane » ou « spasfon »...), mettre les médicaments dans une pochette avec l'ordonnance et la transmettre au professeur responsable le jour du départ :

➔ **AUCUN MÉDICAMENT NE SERA ADMINISTRÉ SANS PRESCRIPTION MÉDICALE.**

Attention : il est fortement déconseillé d'emporter des bijoux, téléphones portables (pas ou peu de réseau en montagne) et autres objets précieux. Dans tous les cas, les téléphones ne pourront pas être utilisés pendant les activités ou les repas. En cas de mauvaise utilisation, les professeurs se verront dans l'obligation de les confisquer jusqu'à la fin du séjour.

Merci d'aider votre enfant à préparer ses sacs (vous pouvez cocher avec lui au fur et à mesure ce que vous mettez dans les sacs pour ne rien oublier), **cela lui permettra de passer un agréable séjour !**

Retour prévu au collège entre 18h00 et 18h15