

Séjour d'intégration 6ème septembre 2017

Liste matériel

 Cocher au fur et à mesure de la préparation

Pour la randonnée	Tenue de départ
Sac à dos confortable et suffisamment grand	Chaussures de randonnée ou de sport
mais pas trop , étiqueté au nom de l'élève	à semelles épaisses et à lacets
Couchage	1 short
Sac à viande (drap cousu ou housse de couette)	1 pantalon
Tenue de nuit	1 tee-shirt à manches en coton
Hygiène/Santé	1 sweat-shirt ou pull
Petite serviette de toilette + gant	Chapeau ou casquette
Petit savon ou gel douche	Lunettes de soleil (obligatoires)
Peigne ou brosse à cheveux	Crème de protection solaire
Brosse à dent + dentifrice	
Morceau d'élastoplaste (contre les ampoules)	
Repas / Nourriture	
1 pique-nique (pour le premier repas)	
Barres céréales et/ou fruits secs pour le goûter	
Bouteille d'eau ou gourde (1 litre minimum)	
Pour le refuge	
1 tee-shirt de rechange	
1 pull chaud ou polaire	
1 bonnet	
1 veste imperméable (genre K-WAY)	
1 slip ou culotte	
1 paire de chaussettes de rechange	
1 paire de tongs ou crocks	
Matériel scolaire	
Trousse, crayon à papier, stylos, gomme	
Facultatif mais utile !	
Bouchons d'oreille (pour mieux dormir)	
Appareil photo	
Lampe frontale ou lampe de poche	
Batons télescopiques de marche	

Remplir son sac à dos :

Bien répartir le poids dans tout le sac pour ne pas être tiré vers l'arrière.

Dans le bas du sac à dos : Matériels légers tels que le drap et les vêtements.

Dans le milieu (région du dos) : Matériels lourds tels que l'eau, les aliments. Placez une laine polaire contre votre dos pour protéger votre colonne vertébrale des objets pointus.

Sur le dessus et le devant : Matériels de poids moyen ou volumineux. Au-dessus du sac et/ou dans les poches mettez le matériel de la journée : lampe, lunettes, crème solaire, veste polaire et/ou veste imper