

# UN EXEMPLE DE TROUSSEAU

## POUR LES COURS DE SKI

- 1 tenue de ski (combinaison ou pantalon + anorak)
- 1 écharpe
- 1 bonnet
- 1 paire de gants de ski
- 1 paire de sous-gants
- 1 paire de lunettes de soleil et/ou masque de ski
- 5 ou 6 tee-shirts à manches longues ou sous-pulls
- 2 pull-overs ou polaires
- 2 paires de chaussettes hautes et épaisses (pour les chaussures de ski)

## LA TOILETTE ET L'HYGIENE

- 2 Serviettes
- 1 gant de toilette
- 1 Trousse de toilette (savon ou gel douche, shampooing, dentifrice, brosse à dents, brosse à cheveux...)
- 1 Crème solaire haute protection
- 1 lait après solaire
- 1 Tube de crème de protection labiale
- 1 sac à linge sale

## EN RENTRANT DU SKI

- 1 anorak
- 1 survêtement
- 1 tenue de ville
- 1 tenue pour la boum
- 1 pyjama
- 7 ou 8 Sous-vêtements
- 7 ou 8 paires de chaussettes

## LES CHAUSSURES

- 1 paire de chaussures imperméables (de randonnée, après-ski ou bottes)
- 1 paire de chaussures (sport ou ville)
- 1 paire de chaussons

## LES ACTIVITÉS « PÉRI-SKI »

- 1 Carnet de bord + feuilles blanches
- Des stylos et crayons de couleur
- Des enveloppes (non remplies) + timbres
- Livres, magazines, jeux de société...

## ARGENT DE POCHE

- Prévoir une petite somme. (l'élève en est responsable / non obligatoire)
- Prévoir un **minimum de 5 euros** pour le **pique nique du vendredi soir** (remis au départ au responsable du projet dans une enveloppe au nom de l'enfant)

Afin de ne pas avoir de mauvaise surprise, il est préférable de ne pas emmener d'objet de valeur. Il est fortement conseillé de marquer les affaires au nom de votre enfant

# FICHE VOYAGE SEJOUR SKI « LA PLAGNE 1800 »

NOM de l'enfant : ..... PRENOM de l'enfant : .....

SEXE : Garçon  Fille

Taille de l'enfant : .....,..... Poids : ..... Pointure : .....

NOM/PRENOM du responsable légal : .....

Adresse : .....

Tél Portable : ..... Tél Domicile : .....

Tél Bureau : .....

## EN CAS D'URGENCE (la personne à contacter en mon absence)

NOM/PRENOM : .....

Lien de parenté : .....

Adresse : .....

Tél Portable : ..... Tél Domicile : .....

Tél Bureau : .....

## NIVEAU DE SKI

Cocher le niveau de l'enfant :

### POUR REPERER SON NIVEAU DE SKI

INTITIATION

Vous découvrez cette activité pour la première fois et/ou votre expérience est trop faible ou remonte à trop longtemps pour glisser seul.

PERFECTION  
-NEMENT

Vous descendez pistes **vertes** et **bleues** en confiance. Vous commencez à maîtriser votre vitesse en variant vos trajectoires.

MAITRISE

Vous maîtrisez votre vitesse et vos trajectoires sur pistes **rouges** lorsque celles-ci sont bien préparée. Lorsque la piste est bosselée, en neige dure ou en neige poudreuse, vous êtes moins à l'aise.

CONFIRME

Vous évoluez avec aisance (petits virages, grandes courbes, etc.) sur toutes les pistes en pilotant vos skis, mais vous êtes moins à l'aise lorsque le terrain est plus accidenté (bosses, glace, poudreuse...).

EXPERT

Votre expérience vous permet de bien lire le terrain et d'adapter votre technique à toutes les situations : pistes raides, bosses, changement de neige, hors-piste. Vous enchaînez godilles et grandes courbes quel que soit le terrain.

**REGIMES ALIMENTAIRES :**

- AUCUN
- SANS PORC
- SANS VIANDE
- AUTRES (précisez) :.....

**RENSEIGNEMENTS MEDICAUX**

Nous vous rappelons qu'aucun médicament ne pourra être donné à l'élève sans ordonnance.

L'élève suivra-t'il un traitement pendant le séjour ?

- OUI Si oui lequel :.....
- NON

Si oui, merci de nous remettre au départ du séjour l'ordonnance du médecin traitant avec les médicaments correspondants dans une pochette marquée au nom de l'enfant.

L'élève a-t-il des allergies ?

- OUI
- NON

Si oui, vous devez impérativement remplir le formulaire allergie (en ligne)

Mon enfant a des allergies, j'ai rempli le formulaire en ligne :

- OUI
- NON

### **Avant le séjour :**

- Préparer le trousseau.
- **Préparer à l'autonomie.**
- Remplir le formulaire UCPA allergie en ligne (si besoin) [http://www.ucpa-vacances.com/formulaire allergie](http://www.ucpa-vacances.com/formulaire_allergie) et nous en informer
- Demander ordonnance médecin traitant si besoin.
- 

### **Départ du séjour :**

RDV le  
Dimanche 17 décembre 2017 à 8 H 20  
devant le collège.

### **A prévoir au départ :**

- Pique nique
- **Argent du pique nique du vendredi 22 décembre dans une enveloppe au nom de l'élève.**
- Traitements médicaux. (ordonnance + traitements dans une pochette marquée au nom de l'élève)
- Une seule valise ou sac.

### **Communication Séjour :**

- **ENT** ou **Site EPS ([www.buron-eps.fr](http://www.buron-eps.fr))**
- Pour les urgences : appel au chef de projet ( Mme VERGNET ) **ou au chef d'établissement** ( Mme BONNAVAUD)
- Numéro du centre UCPA « La plagne 1800 » : 04 79 09 11 76