

## INFOS STAGE BELLECIN 20 au 24 mai 2019

Départ lundi 20mai à 8h30 du collège ou de votre village en fonction du remplissage de vos voitures (cf doc organisation du co-voiturage). Retour Vendredi 24 mai à 15h45 à Bellecin et 16h30 au collège.

### • Les affaires : Regardez la météo dimanche pour adapter vos changes

- Nécessaire de toilette
- 1 serviette pour la douche et 1 serviette pour les activités nautiques
- 1 maillot de bain
- 2 bas de sport (jogging ou collant)
- 2 shorts
- Sous-vêtements et chaussettes : x7
- Une tenue pour la nuit
- 3 Pulls dont au moins 1 synthétique (ex : polaire)
- 1 pantalon
- 7 tee-shirts
- 1 vêtement de pluie
- 1 vieux pantalon pour la spéléo
- 1 paire de botte
- 2 paires de basket dont 1 vieille pour aller dans l'eau (ou chaussure d'eau)
- Casquette, bonnet, gants, crème solaire, lunette de soleil
- Gourde
- Lampe de poche ou frontale

- **Prévoir matériel scolaire** : trousse et tout son nécessaire, feuilles simples blanches et pochette 3 rabats.

### • Les tenues et consignes :

**Spéléologie** : Se munir de vêtements de rechange pour cette activité. Il ne fait pas chaud dans les grottes, prévoir donc manches longues et bas long ne craignant rien ainsi que des vêtements chauds. La paire de bottes est vivement conseillée.

**Orientation** : tenue de sport traditionnelle et des baskets (lacées !). **Une montre**. Une lampe de poche.

**Activités nautiques** : aviron et paddle : maillot de bain et serviette, **chaussures tenant aux pieds** (une paire de baskets faisant l'affaire), tee-shirt obligatoire (pour une question d'hygiène). Prévoir pull et coupe-vent en fonction de la météo du jour.

**VTT** : tenue de sport traditionnelle. Le short ou collant de sport est préférable au survêtement. Les bidons sont fournis. Lunettes de protection ou de soleil.

**Parcours acrobatique en hauteur (parcours aventure)** : baskets, cheveux attachés, aucun bijou (risque d'accrochage).

### • Les horaires de séances :

De 8h45 à 11h45 et de 13h45 à 16h45.

### • Les lieux de rendez-vous :

Pour les activités nautiques : RDV dans la cour de la base nautique (Bâtiment le plus proche du lac) aux horaires indiqués ci-dessus.

Pour les activités terrestres : RDV derrière le bâtiment A (coté piscine).

### Remarques diverses :

Les bijoux sont à proscrire. Les bonbons ne sont pas interdits mais la quantité doit être très raisonnable (1 paquet max pour la semaine). Les goûters sont fournis par la base et les repas sont très complets.

**Les MP3 et 4, portables, tablettes sont interdits pour tout le séjour. Nous prendrons des photos que vous pourrez consulter sur le site du collège.**

Baignade interdite sur le site ainsi que l'accès au parcours acrobatique en hauteur (hors encadrement personnel de Bellecin).

Prévenir le moniteur de tout antécédent médical, inaptitude, handicap... en début de séance. Attention, prendre les médicaments en cas de nécessité ( Ex : pour les asthmatiques,...).