

### Ce qu'il est conseillé d'apporter avec vous en voyage:

**Chaussons**, tenue de nuit, serviettes et **affaires de toilette**, sous-vêtements de rechange (autant que de jours de voyage). **Plusieurs tee-shirts et paires de chaussettes** en particulier. Et **un maillot de bain...** pour l'accès aux Thermes.

### Sur les pistes de ski, ou en randonnée raquettes:

Pour rester le plus imperméable possible, une tenue de ski peut-être remplacée par des **vêtements chauds**, sous-vêtement lycra, polaire, veste imperméable ou kway en surépaisseur. Un pantalon de jeans ou un survêtement recouvert d'un pantalon de kway peut remplacer un pantalon imperméable. Des **gants** et un **bonnet** sont indispensables.

En randonnée raquettes ou à pied, des bottes après-ski peuvent être remplacées par une paire de chaussures de marche **imperméable** ou une paire de bottes caoutchouc. Il est important de prévoir des **chaussettes épaisses** ou prévoir d'enfiler 2 paires.

Pour les sorties, **un petit sac à dos** sera très utile pour y mettre par exemple un pique-nique ou une petite bouteille d'eau que vous pourrez prévoir.

Pour prévenir des risques d'ensoleillement une paire de **lunettes de soleil** et de la crème **solaire** sont nécessaires.

**L'argent de poche** n'est pas indispensable mais les enfants auront peut-être l'occasion de faire de petits achats en épicerie, en carte postale ou en petits souvenirs par exemple.

**MP3 et portable** acceptés selon les règles annoncées.( voir annexe règlement du séjour)

### **Santé:**

Concernant la santé de votre enfant, il est important que vous nous préveniez d'un traitement médical en cours. Nous nous chargerons alors de remettre les médicaments à votre enfant selon la prescription médicale. Il est très important que vous nous avertissiez également d'une éventuelle allergie à un médicament, une plante, un aliment ou à tout autre chose.

### **Règles à respecter lors du séjour (voir feuille annexe)**

### **Communication entre le centre, les accompagnateurs et les familles.**

Vos enfants seront hébergés au Centre Marc et Montmija à Ascou-Pailhères (09) situé à 200m des pistes de la station d'Ascou située entre 1500 et 2000m d'altitude.

Nous vous informerons de notre arrivée sur place et du suivi du séjour par l'intermédiaire d'un numéro vert 5/5 Séjour\*.

\*Le principe est simple : Avant le début du séjour nous vous remettons un numéro de téléphone qui permet d'accéder 24h/24 et 7 jours sur 7 aux informations déposées par les professeurs accompagnateurs. Dans la mesure du possible, un message est laissé chaque jour afin de vous donner des informations sur la vie du centre, la bonne santé des enfants, la météo... Il est bien évident que ce message ne peut être personnalisé pour chaque famille et donne donc un avis d'ensemble du séjour.

Bien cordialement,

Les professeurs accompagnateurs: Mme Thévenet, M Hallier