

FICHE D'INVENTAIRE - SÉJOURS EN MONTAGNE

« LES FLOS À CHAMONIX »

« LES FLOS AU TOUR DU MONT-BLANC »

Pour assurer le bien-être de votre enfant au cours de ces deux séjours, merci de prendre en compte cette liste adaptée, de façon à ne pas surcharger inutilement le sac de voyage.

Toutes les affaires doivent être marquées au nom du jeune. L'association décline toute responsabilité en cas de perte, vol ou dommages.

- **À laisser dans le véhicule suiveur :**
 - Sac de voyage de petite capacité
- **Pour la marche :**
 - Chaussures de randonnée montantes, imperméabilisées, non glissantes
 - 1 paire de baskets antidérapantes
 - Sandales ou tongs pour les pauses
 - Poncho obligatoire (en cas de pluie)
 - Casquette
 - Lunettes de soleil ou de montagne
 - Crème solaire
 - Gourde d'au moins 1,5 litre (indispensable)
 - Sac à dos de 40 L maximum, avec un sur-sac imperméable en cas d'intempéries
 - Bâtons de marche (facultatif)
- **Pour dormir sous tente, ou en refuge de montagne :**
 - Sac de couchage chaud (confort 5 degrés)
 - Matelas en mousse ou gonflant
 - Pyjama
 - Lampe frontale ou de poche
- **Vêtements :**
 - 2 pulls ou polaires chauds
 - 1 coupe-vent
 - 7 à 10 sous-vêtements de rechange
 - 7 à 9 paires de chaussettes de randonnée
 - 2 joggings ou vêtements de sport
 - 7 à 10 t-shirts, 5 shorts
 - 2 pantalons chauds pour les soirées 1 pantalon de pluie

- **Articles de toilette :**

- Trousse de toilette
- Brosse à dents et dentifrice
- Peigne ou brosse à cheveux
- Shampoing et gel douche
- Gant
- Serviette de bain

- **Matériel de camping :**

- Savon de Marseille obligatoire pour petites lessives
- Réchaud individuel style « bleuets » (obligatoire)
- Allumettes ou Allume gaz
- Assiette, bol, gobelet en plastique, couverts (à marquer)
- Nécessaire de cuisine indispensable : petite poêle et petite casserole ou « gamelle/popote scoute »
- Produit à vaisselle et éponge/grattoir

- **Sécurité en montagne :**

- Pansements anti-ampoules
- Couverture de survie

- **Divers :**

- Paquet de mouchoirs
- Maillot de bain (pas de shorts de bains !)
- Sac à linge sale
- Argent de poche (40 à 60 €)
- Appareil photo (facultatif et sous la responsabilité du jeune)