

# **Équipement**

*Pour partir à la montagne, il est nécessaire de savoir comment s'équiper pour combattre le froid et l'altitude.*

*Nous vous proposons un « trousseau », comportant l'équipement incontournable :*

## **Pour le ski :**

- 1 pantalon chaud et étanche (quand on est débutant, les chutes sont fréquentes, et on prend l'eau très vite !).
- 1 blouson chaud et étanche.
- 1 paire de gants étanche, chaude et à la bonne taille.
- 5 grosses paires de chaussettes (conseil : il vaut mieux skier avec une grosse paire de chaussette, plutôt que deux fines, les glissements pouvant provoquer des ampoules).
- 1 gros pull ou polaire et 5 tee-shirts à manches longues.
- 1 bonnet et une écharpe chaude (ou cache-col).
- Des lunettes de soleil (indice 3) ou masque de ski.
- De la **crème solaire** minimum protection 20.
- Un stick à lèvres

## **Pour le chalet :**

- 1 jogging ou autre pantalon (pour être décontracté au chalet).
- 1 paire de gants simples (si l'on se promène en ville vos autres gants seront mouillés de la journée).
- 3 tee-shirts.
- 1 ou 2 sweat ou pull.
- 6 sous vêtements, 1 pyjama
- Matériel de toilette** (serviettes, gel douche et shampoing, brosse à dent dentifrice etc....)
- 1 paire de chaussures étanches.
- 1 maillot de bain et une serviette de bain (nous aurons accès à la piscine de la station pour aller se détendre après le ski !)

*Tout matériel de valeur amené par l'élève sera de son entière responsabilité durant le séjour.*