

ORGANISATION RANDONNÉE 5emes

HEBERGEMENT : Refuge du Col de la Vanoise (téléphone : 0490123902). Chambres de 6,8...équipées de lits superposés. Groupes mixtes affinitaires constitués avec les élèves et les profs.

Les lits sont équipés de drap housse, de couettes et d'oreillers ; prévoir un « sac à viande », (petit drap léger de camping, cousu en housse) évitant le contact direct avec la couette, comme il est d'usage en refuge.

Les douches seront en fonction de l'eau disponible en refuge et de l'état du système de distribution !

Selon le cas : toilette succincte aux lavabos, douche froide, douche chaude 5min. maxi avec jeton de 2€.

ACCOMPAGNATEURS : le professeur d'EPS, un autre enseignant, un Accompagnateur Moyenne Montagne par groupe.

ACTIVITES : Randonnée. Groupes de niveau constitués par les profs d'EPS courant septembre.

MATERIEL NECESSAIRE : (Attention : le randonneur porte ce qu'il emmène dans son sac!!!)

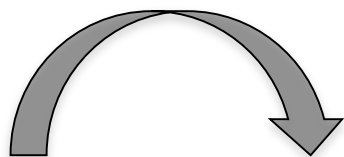
Sac à dos obligatoire moyen (le classique de l'école convient) - 2 paires de chaussettes montantes - 1 pull type polaire - **1 vêtement de pluie veste et pantalon – gants et bonnet** - 2 teeshirts - des chaussures de marche si vous en avez, de bonnes baskets de sport font l'affaire - casquette - affaires de toilette

ATTENTION : Baskets type 'Vans » ou « Converse » (ou autre) à semelles plates et lisses ne conviennent pas !!!!

Divers : - Gourde - lunettes de soleil avec cordon - crème solaire - Barres énergétiques - Jumelles si vous en avez éventuellement... (Bouquetins ou chamois visibles le matin tôt pour les curieux... marmottes à gogo !)

MEDICAMENTS : En cas de prise de médicaments ponctuels (non portés à la connaissance du collège), veuillez en préciser la prescription sur papier libre, avec le nom, le prénom de l'enfant et sa classe, ainsi que les procédures à suivre.

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES : Si vous souhaitez d'autres renseignements, n'hésitez pas à contacter un enseignant d'EPS : Mmes Pastor, Chassard ou Blondin.



ATTENTION !!!!

Pour le 1^{er} déjeuner du midi prévoir un repas froid, de l'eau ainsi que des barres céréalières énergétiques pour la montée.

Se référer aux conseils diététiques donnés courant septembre et diffusés sur le site du collège : chips ou bonbons en grande quantité ou exclusifs sont nocifs et provoquent les coups de fatigue !