

STAGE DE SKI SESTRIERES

TROUSSEAU INDICATIF :

Affaires de ski :

- 3 paires de chaussettes de ski
- 6 tee-shirts ou maillots de corps techniques respirants
- 2 polaires chaudes et légères
- 1 tenue complète de ski (combinaison ou pantalon)
- 1 anorak chaud et imperméable **à porter dès le départ**
- 2 paires de gants de ski ou de surf
- 1 paire de lunette de ski et/ou masque de ski
- 1 casque de ski (**obligatoire pour les moins de 18 ans**)
- 1 bonnet de ski
- 1 paire de chaussures d'hiver (après-ski ou chaussures de randonnées)
- Chaussons, crocs, claquettes pour l'hôtel

OBLIGATOIRES :

- **Carte d'identité**
- **Autorisation de sortie de territoire pour les mineurs.**
- Casque pour les mineurs
- Lunettes ou masque de ski
- Gants de ski ou de surf

Habits :

- 1 pantalon
- 1 survêtement complet
- 6 tee-shirts
- 2 sous-pulls ou cols roulés
- 2 pull-overs ou sweat-shirt
- 1 pyjama
- 4 paires de chaussettes de sport
- 6 culottes ou slips/caleçons
- 1 paire de chaussons ou « crocs »

Affaires de toilette :

(sèche cheveux dans la salle de bain)

- 1 trousse de toilette avec nécessaire
- 1 crème solaire écran total
- 1 stick à lèvres haute protection

Autres

- chargeur
- adaptateur électrique
- sac poubelle pour les affaires sales



COUCHE 1 : LES SOUS-VÊTEMENTS TECHNIQUES

La première couche, en contact direct avec la peau régule la température de votre corps et vous aide à rester au sec, grâce à des fibres et tissus innovants.

Choisissez un sous-pull ou un legging près du corps, comme une seconde peau.



COUCHE 2 : POLAIRES OU DOUDOUNES POUR UNE BONNE ISOLATION

Cette deuxième couche a pour but de retenir, voire même de redistribuer la chaleur. Vous avez le choix entre des tissus synthétiques ou naturels pour vous assurer confort et régulation de température.

L'idéal ici est de choisir un vêtement chaud et léger afin de garder la chaleur.



COUCHE 3 : VÊTEMENTS DE SKI POUR ÊTRE PROTÉGÉ DES INTEMPÉRIES

La couche externe vous protège des éléments extérieurs (vent, neige et pluie). Votre tenue doit avoir des indices d'imperméabilité et de respirabilité suffisants pour rester au chaud et au sec.

Sélectionnez un vêtement vous permettant une bonne aisance de mouvement, ainsi qu'une bonne protection contre les intempéries.



N'oubliez pas de protéger aussi les extrémités du corps des changements de températures - gants pour les mains, protections pour la tête, ainsi que de bonnes chaussettes. Sélectionnez le tout avec attention, en fonction de votre activité, pour n'avoir ni trop chaud, ni trop froid.

