

# Séjour Ski

## Guide pour constituer la valise

### Liste des affaires pour la pratique du ski alpin

Affaires et quantité conseillées	Quantité au départ	Quantité au retour
3 paires de chaussettes épaisses		
- 1 Pantalon de ski OU 1 combinaison de ski		
- 2 Collants		
- 1 bonnet ou bandeau		
- 1 tee-shirt par jour( au moins 8)		
- 2 sous pull ou Tee-shirt à manches longues		
- 2 pulls en laine OU sweat-shirts très chauds/ (polaires)		
- 1 manteau chaud (manteau d'hiver)		
- Des gants de ski ou moufles(pas de gants en laine)		
- Des chaussures pour jouer dans la neige (après-ski, bottes)		
- Des lunettes de soleil avec un indice suffisant de protection OU un masque de ski		
- Crème solaire + stick lèvres écran total		
- 1 petit sac à dos +gourde		

### Liste des affaires pour la semaine

Affaires et quantité conseillées	Quantité au départ	Quantité au retour
Sous vêtements 1 par jour (au moins 8)		
4 paires de Chaussettes		
Trousse de toilette (dentifrice, gel douche, shampoing, peigne, coton tige...)		
2 Serviettes de toilette		
2 pantalons (jean ou survêtement)		
1 paire de chaussure		
Une paire de chausson		
Serviette de table		
Un sac à linge sale		
Une housse de couette une personne		
Un pyjama		