



Nom de l'Enfant \_\_\_\_\_

**Idée de trousseau : MER & MONTAGNE**

**A METTRE DANS UN SAC A DOS (40 LITRES MINIMUM) QUI SERVIRA DURANT LE BIVOUAC :**  
transport du matériel, de la nourriture...

**A FOURNIR LE JOUR DE DÉPART :**

1° Un certificat médical de non-contre-indication aux activités physiques proposées durant le séjour

2° Une attestation de natation : le brevet des 25 mètres

3° L'attestation parentale ci-jointe, à compléter, pour le parapente

**ATTENTION au BAGAGE de votre ENFANT :**

Ne surchargez pas le sac à dos : il devra le ou la porter et ne part que... 10 jours ! Poids et volume (pour les soutes de bus) sont à prendre en compte.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Survêtement ou jogging   | <input type="checkbox"/> Nécessaire de toilette                            |
| <input type="checkbox"/> K-way  | <input type="checkbox"/> Gants et serviettes de toilette                   |
| <input type="checkbox"/> Pulls dont un chaud pour la randonnée  | <input type="checkbox"/> Maillots de bain (slips de bain pour les garçons) |
| <input type="checkbox"/> Sweat shirts   | <input type="checkbox"/> Serviettes de bain                                |
| <input type="checkbox"/> Tee shirts   | <input type="checkbox"/> Lunettes de soleil                                |
| <input type="checkbox"/> Shorts - bermudas - jupes  | <input type="checkbox"/> Crème solaire protectrice                         |
| <input type="checkbox"/> Pantalons  | <input type="checkbox"/> Crème anti-moustiques                             |
| <input type="checkbox"/> Sous-vêtements   | <input type="checkbox"/> Bob ou casquette                                  |
| <input type="checkbox"/> Pyjamas  | <input type="checkbox"/> Gourde d'un litre                                 |
| <input type="checkbox"/> Paires de chaussettes en laine (rando montagne)  | <input type="checkbox"/> Lampe de poche, avec pile                         |
| <input type="checkbox"/> <b>DUVET CHAUD</b>   | <input type="checkbox"/> "Popote" individuelle + couverts                  |
| <input type="checkbox"/> 2 paires de chaussures "jogging" dont une montante et une "ne craignant plus rien" pour faire les activités aquatiques |  |
| <input type="checkbox"/> 1 paire de chaussures "détente" : tongs, tennis ou autre   |  |

**IMPORTANT**

1° Cette feuille doit être complétée avec soin et placée dans le bagage le jour du départ.

2° **DANS LES CASES GRISÉES**, nous indiquer le nombre de chaque affaire mis dans la valise + celles que l'enfant porte sur lui le jour du départ.

3° Argent de poche : 10 à 25 € (maximum 30 €)

4° Ne pas emporter des choses de valeur.

5° Le linge étant lavé sur place, il doit être **IMPÉRATIVEMENT** marqué, De plus, il doit être peu fragile (séchage tambour).

à renvoyer à : VALT 33 204 rue Mouneyra 33000 BORDEAUX

Code séjour : \_\_\_\_\_

# AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné, Monsieur ou Madame \* \_\_\_\_\_,

père, mère, tuteur légal\* de l'enfant \* \_\_\_\_\_

l'autorise à effectuer un saut en parapente, en biplace, dans le cadre du séjour

"Mer et Montagne" organisé à SAINT LARY par l'Association VALT 33, du

\_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_ 2009\*.

Ce saut en parapente sera effectué avec un organisme agréé et habilité par

le Ministère de la Jeunesse et des Sports pour cette pratique sportive.

\* complétez et rayez les mentions inutiles

à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature