



**TROUSSEAU**

**BOURG EN BRESSE**

**COLLEGE ST JOSEPH - 3 bis Rue du Lycée - 01000 - BOURG EN BRESSE**

**Tél : 04.74.45.88.72 - Portable : 06.61.89.19.15**

L'institution St Joseph se trouve à la limite de la zone piétonne du vieux Bourg en Bresse dans un magnifique espace de verdure.

Vous serez hébergés en chambres de 4 lits avec douche dans chaque chambre.

<b>Equitation</b>	<b>Multiactivités</b>
A raison de 3 heures de monte par jour, 1h30 le matin et 1h30 l'après-midi complétées par les cours d'hippologie et soins aux chevaux. En plus de cette spécialité, vous pourrez profiter des installations sportives de l'établissement et de la ville de Bourg pour pratiquer : baignade, canoë, Vtt, sports collectifs, escalade...	Les activités sportives sont nombreuses : grands jeux - sports collectifs (foot, hand, basket, base ball, ultimate) - sports de raquettes (tennis de table, badminton, tennis) - step ... Autres activités : Vtt - catamaran - canoë-kayak tir à l'arc - piscine - sports de combat ...
<b>Sports Loisirs</b> Pratique de différentes activités : course d'orientation, ultimate, sports collectifs, baignade, sports de raquettes, Vtt, catamaran, canoë kayak ... En complément : accrobranches la première semaine et descente de la rivière d'Ain en canoë la deuxième semaine. <b>Obligatoire : attestation d'aisance dans l'eau délivrée par un maître nageur.</b>	<b>Fil Rouge des veillées, fil conducteur du séjour</b>

**Trousseau commun pour tous. Il doit tenir dans un bagage à roulettes.**

**Les draps et couvertures sont fournis par l'établissement d'accueil**

- 1 tenue de ville complète
- 1 paire de chaussettes de sport par jour
- 1 paire de chaussures de sport
- 1 paire de vieille chaussures de sport ou sandales pour aller dans l'eau
- 2 maillots de bain, pas de bermuda ou caleçon
- 1 grande serviette de bain pour la piscine
- 1 gilet de sécurité (pour les sorties vtt)
- 1 coupe vent (kway) ou blouson
- 1 tee-shirt par jour - 1 pull
- 3 short de sports par semaine
- 2 bermudas par semaine
- 1 pantalon de survêtement

**OBLIGATOIRES**

- Lunettes de soleil, casquette ou bob
- Crème solaire, stick pour les lèvres
- Petit tube de biafine
- Petit sac à dos
- 1 gourde
- 1 sac pour le linge sale
- nécessaire de toilette
- 1 serviette de toilette par semaine
- 1 serviette de bain
- 1 slip ou culotte par jour
- 2 pyjamas
- Mouchoirs

**Pour le Tennis :** raquette personnelle si possible

*Prise en charge du lavage du «petit linge»*

**Spécifique Equitation :**

Culotte de cheval ou pantalon en toile souple, Sous-vêtements en coton, Bottes et si possible Bombe.  
Pommade contre les échauffements

**Vaccin anti tétanique à jour**

Certificat médical d'aptitude à l'équitation

**Les jeux vidéos sont fortement déconseillés et totalement interdits après l'extinction des feux.**