



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.

<p>Equitation</p> <p>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.</p> <p>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...</p>	<p>Multiactivités</p> <p>Les activités sportives sont nombreuses : grands jeux - sports collectifs (foot, hand, basket, base ball, ultimate) - sports de raquettes (tennis de table, badminton, tennis) - step ...</p> <p>Autres activités : Vtt - catamaran - canoë-kayak tir à l'arc - piscine - sports de combat ...</p>
<p>Sports Loisirs</p> <p>Pratique de différentes activités : course d'orientation, ultimate, sports collectifs, baignade, sports de raquettes, Vtt, catamaran, canoë kayak ...</p> <p>En complément : accrobranches la première semaine et descente de la rivière d'Ain en canoë la deuxième semaine.</p> <p>Obligatoire : attestation d'aisance dans l'eau délivrée par un maître nageur.</p>	<p>Fil Rouge des veillées, fil conducteur du séjour</p>

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

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

Pour des raisons d'hygiène les oreillers ne sont pas fournis à Bourg. Merci de prévoir le nécessaire.

- 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.