



INFOS PRATIQUES

SEJOUR HIVERNAL

PREPARATION DE VOTRE SEJOUR

TENUE HIVERNALE :

Suivez la technique des 3 couches.

La couche intérieure se compose de vos sous-vêtements. Ils doivent permettre à l'humidité de s'échapper de votre corps. Des vêtements synthétiques ou un composé de laine et de synthétique, sont recommandés. Le coton est quant à lui déconseillé, puisqu'il retient l'humidité.

La couche intermédiaire devrait isoler l'air et contrôler l'humidité, par exemple, un chandail de laine, de flanelle ou un polar est recommandé.

La couche extérieure se doit de couper le vent et l'humidité extérieure tout en ne nuisant pas au confort et à la mobilité., un habit de ski convient.



Chapeau, gants et bottes permettront de bien couvrir votre tête puisque la chaleur s'en échappe facilement. Le chapeau doit protéger les oreilles et le cou. Un foulard aidera également à couvrir la nuque et la gorge. Des gants ou des mitaines garderont vos mains bien au chaud. Les bottes doivent être suffisamment grandes pour y enfiler des bas épais et une semelle isolante. Ces bottes doivent vous protéger de l'humidité.

FORTEMENT RECOMMANDÉ D'APPORTER LES ITEMS SUIVANTS :

Sous-vêtements chauds,
Bas de laine (chaussettes)
Gilet polar (polaire)
Chandail à col roulé
Tuque ou bonnet
Paire de gants
Passe-montagne
Lunettes de soleil pour les belles journées,
Appareil photo avec des piles supplémentaires
Petite trousse à pharmacie
Baume à lèvres
Crème solaire
Crème anti-moustiques
Médicaments (si vous en prenez)
Sac à dos à compartiment (PAS DE SACS RIGIDES)



A ÉVITER :

Tous les vêtements de coton pour la pratique des activités sportives.

Le coton est une fibre naturelle végétale. Une fois mouillés ces vêtements ne sècheront pas. Il est donc important de les éviter le plus possible afin de rester au sec.

CHAUSSURES

Il est conseillé d'avoir des chaussures fermées, avec semelles rigides, pouvant aller jusqu'à environ -20°C. Les chaussettes de laines sont préférables à celles de coton.