



## À PRENDRE AVEC VOUS

### Vêtements pour le ski :

- Tee-shirts à manches longues, pulls chauds et confortables (ou polaires)
- Pantalons chauds
- Collants ou sous-vêtements thermiques, chaussettes chaudes
- Veste de ski (imperméable)
- Pantalon de ski ou combinaison
- Bonnet, gants chauds et imperméables, masque de ski, lunettes de soleil (conseil :UV3)

### Vêtements pour le quotidien :

- Après-ski (extérieur du centre) & chaussures de sport (intérieur du centre) & tongs (douches collectives)
- Vêtements confortables
- Sous-vêtements, pyjama

### Hygiène et soins :

- Serviettes de toilette
- Trousse de toilette (brosse à cheveux, brosse à dents, dentifrice, shampoing, gel douche)
- Crème solaire haute protection (indice 50+) & baume à lèvres
- Trousse de premiers secours (doliprane, pansements, désinfectant)
- Mouchoirs en papier

### Accessoires utiles :

- Une gourde
- Un petit sac à dos pour les repas sur les pistes
- Sac pour le linge sale
- Cadenas pour sécuriser votre placard personnel

## MATÉRIEL FOURNIS PAR L'UCPA

- Draps
- Matériel pour la pratique de l'activité (skis, chaussures et bâtons ou snowboard et boots)

## CONSEILS PRATIQUES

- **Prévoir des vêtements chauds et imperméables** pour éviter d'avoir froid sur les pistes.
- **Éviter les objets de valeur** (bijoux, vêtements de marque, appareils électroniques coûteux)
- **Participer à la vie collective** : à l'UCPA, chacun participe au restaurant en se servant et en participant au débarrassage et au nettoyage de sa table.
- **Respecter les personnes qui partagent votre chambre** en veillant à garder un espace propre et à respecter les horaires de sommeil de chacun.
- Ne pas emporter de chicha, d'alcool ou de matériel de sonorisation