



## Graines de sauveteurs

*Tu te sens l'âme d'un héros ?  
Devenir un sauveteur en mer te fait rêver ?  
Viens vivre, le temps d'une colo, le quotidien de sauveteurs. Sport et coopération, adrénaline et émotions, un plein d'activités encadré par des équipes qualifiées pour découvrir l'univers des sauveteurs !*

- > Atelier sauvetage avec planche
- > Beach flag : sauvetage sur la plage
- > Initiation aux gestes de 1er secours
- > Atelier éco-sauveteur, sensibilisation à la sauvegarde du littoral
- > Randonnée sur la côte
- > Grands jeux de plage
- > Soirées traditionnelles bretonnes : danses et contes, dégustation de crêpes...

Un stage organisé en partenariat avec l'Association des Nageurs Sauveteurs de la baie



### DATES/TARIFS

**5 jours**

Du 26/10 au 30/10

**Au départ de Paris 0€**



### Centre Odcvl LE STEREDENN

Fonctionne à l'année à 100m de la mer chambres de 3 à 5 lits avec sanitaires espace de jeux clos  
**TGV QUIMPER + BUS JUSQU'AU CENTRE**



## petits conseils pour grand départ

Nous conseillons que l'enfant soit présent au moment où vous remplissez cette fiche, même s'il est très jeune. Il apprendra ainsi à mieux reconnaître ses affaires et à les désigner par leur nom.

- Choisir une valise (pas trop imposante) **facile à transporter**, avec des roulettes.
- Se munir de la **Lettre aux participants** et du **programme du séjour** pour faire le bon choix de vêtements.
- **Attacher l'étiquette bagage** complétée avec le nom et l'adresse du voyageur.
- Utiliser un **stylo indélébile** ou **étiquettes cousues** pour marquer ses affaires !
- Noter toutes les affaires **au verso de ce guide**, y compris **celles portées par l'enfant le jour du départ**.

Pour les séjours adolescents, le jeune est responsable de ses affaires.

## lavage du linge

Pour tous les séjours de plus de 8 jours, un (ou plusieurs) lavage de linge sera assuré. Nous laverons le minimum et ferons en sorte que les enfants aient des vêtements propres à porter tout au long du séjour mais nous ne nous engageons pas à ce qu'ils reviennent avec l'ensemble de leurs vêtements lavés.

Pour les séjours itinérants et/ou en camping, la lessive sera fournie par l'équipe pédagogique.

## à éviter

- Des vêtements de marque
- Des bijoux
- Lecteur de CD
- MP3
- Téléphone portable
- Objets de valeur

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_ Prénom de l'enfant : \_\_\_\_\_

## Trousseau à adapter à la durée du séjour, à la programmation et à la saison

Liste indicative	Fourni par les parents (nb)	Pointé par l'animateur (nb)	
		Arrivée	Retour
<b>Linge de corps</b> Slips ou culottes Chaussettes	_____	_____	_____
<b>Chaussures</b> Chaussures confortables ou de marche Baskets Sandales ou tongs Après-skis ( <b>uniquement séjour hiver</b> ) Chaussons	_____	_____	_____
<b>Vêtements de jour</b> Shorts, bermudas Jupes, robes Survêtement, jogging Chemisettes/polo/tee-shirts Pulls/sweats Pantalons/jeans Anorak ( <b>uniquement séjour hiver</b> ) Kway, blouson, veste Combinaison de ski ( <b>uniquement séjour hiver</b> ) Bonnet, écharpe, ( <b>uniquement séjour hiver</b> ) Chaussettes et collants chauds ( <b>uniquement séjour hiver</b> )	_____	_____	_____
<b>Pour la nuit</b> Pyjamas ou chemises de nuit	_____	_____	_____
<b>Linge de toilette</b> Serviettes de toilette Gants de toilette Trousse + nécessaires de toilette	_____	_____	_____
<b>Baignade</b> Maillot de bain Serviette de bain	_____	_____	_____
<b>Divers</b> Mouchoirs (en papier de préférence) Lunettes de soleil Crème de protection solaire + stick pour les lèvres Lotion anti-moustiques Petit sac à dos léger Lampe de poche Sac à linge sale Casquette - bob Gourde à eau Gants de ski ou moufles ( <b>uniquement séjour hiver</b> ) Sac de couchage (se référer à la lettre aux participants)	_____	_____	_____