

## OBJET : Sortie plein air au MONT-SAINTE-ANNE

**DATE DE L'ACTIVITÉ: Lundi, 1<sup>er</sup> octobre 2018 de 8h30 à 16h30**

Chers parents,

La présente est pour vous informer qu'une sortie aura lieu le 1<sup>er</sup> octobre prochain pour votre enfant dans le cadre des sorties plein air qui sont offertes tout au long de l'année. Cette année, nous offrons le choix de participer à une journée de vélo de montagne ou de randonnée pédestre au Mont-Saint-Anne. Le départ s'effectuera à 8h30 de l'école et l'heure de retour est prévue à 16h30 (environ).

Pour le vélo de montagne, l'activité s'adresse autant aux cyclistes confirmés qu'à ceux qui veulent s'initier au sport. Une formation sera offerte. Il est possible pour votre enfant d'apporter son vélo et son casque (obligatoire) ou de faire la location de cet équipement sur place (vélo, casque et assurance bris). Nous demandons à ceux qui apporteront leur équipement d'arriver à 8h afin de pouvoir embarquer leur vélo dans le camion avant le départ.

**Votre enfant devra également prendre en considération la température dans le choix de ses vêtements et avoir avec lui le MATÉRIEL OBLIGATOIRE (une liste de matériel est au verso de cette feuille et aussi disponible sur le site Web du club).**

**Sachez toutefois que nous nous réservons le droit de REFUSER un jeune qui se présenterait à l'activité soit avec un VÉLO que nous ne jugeons PAS EN ORDRE, soit sans le matériel jugé obligatoire.**

**Une rencontre de coordination est prévue, pour les élèves, le 27 septembre à 12h00 au A-108 afin d'aider votre enfant à se préparer convenablement pour cette activité.**

Les inscriptions et chèques de 27\$ pour la randonnée pédestre, 32\$ pour le vélo de montagne ou 52\$ pour le vélo de montagne avec location (au nom de l'école) devront être remis au plus tard le 27 septembre à Anne-Marie Bureau (D-121).

Pour de plus amples informations concernant l'activité, nous vous invitons à visiter le site web du club plein air : <http://clubpleinair.net> ou à écrire à [bernard.cote@protic.net](mailto:bernard.cote@protic.net).

Bernard Côté, Mylène Nadeau et Pierre Riebe,

*P.S. Les t-shirts du club plein air sont également disponibles au coût de 10\$ (il n'y a plus de médium).*

Nom de l'étudiant : \_\_\_\_\_

# Tel: \_\_\_\_\_ Niveau : \_\_\_\_\_

Adresse email de l'enfant : \_\_\_\_\_

SIGNATURE DES PARENTS : \_\_\_\_\_



Je veux acheter un t-shirt du club plein air au coût de 10 \$. Grandeur : XS S L XL

À remettre à Anne-Marie Bureau au D-121

## **MATÉRIEL ET CONSEILS POUR L'ACTIVITÉ**

### **MATÉRIEL QUI RESTERA DANS L'AUTOBUS LORS DE L'ACTIVITÉ :**

*(à placer dans un sac qui demeurera dans l'autobus afin d'éviter les pertes)*

Matériel optionnel à avoir pour le trajet (car nous avons 45 minutes de route à faire pour se rendre à destination) :

- Musique , jeux
- Nourriture supplémentaire pour avant et après la randonnée (muffin, jus, eau, fromage, yogourt, sandwich pour le retour, fruits, etc.) \* selon vos habitudes alimentaires et votre appétit.

Vêtements de recharge pour le retour (le but est de vous mettre au sec et au chaud pour le retour en autobus)

- soulier ou sandale type CROCS
- bas de laine
- petite serviette pour essuyer les pieds mouillés au besoin
- chandail et pantalon chaud et confortable (polar ou coton ouaté)

### **MATÉRIEL POUR LA RANDONNÉE :**

Vêtements à porter pour la randonnée (sur soi)

- Bottes ou bon souliers (pas de semelles lisses afin de réduire les risques de chutes)
- Pantalon confortable (les jeans sont interdits!!!) ou combinaison chaude
- T-shirt ou combinaison
- Chandail chaud (polar ou chandail de laine)
- Manteau (coupe-vent)
- **SAC À DOS CONFORTABLE QUI LOGE TOUT LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LA RANDONNÉE.**
- Bâtons de marche (conseillés)
- 

### **MATÉRIEL POUR LE VÉLO :**

- Espadrilles ou souliers de vélo
- Casque (fournit dans le forfait location de vélo)
- Vélo en ordre (vérifications faites des freins, des pneus, de la chaîne, capacité du vélo de rouler longtemps vérifiée, etc.)
- Cuissards et maillot de vélo
- Coupe vent (selon la météo)
- **SAC À DOS CONFORTABLE QUI LOGE TOUT LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LE VÉLO.**
- Chambre à air de recharge, pompe à vélo (en cas de crevaison)
- Gourde d'eau

Vêtements à placer dans son sac à dos pour les imprévus et le sommet

- **Carte d'assurance maladie et médicaments si nécessaires**
- Imperméable (haut uniquement)
- Gants / mitaines
- Tuque
- Manteau chaud ou chandail chaud supplémentaire pour mettre par dessus le reste des vêtements
- Appareil photo (optionnel)

Conseils pour la nourriture lors de la randonnée (à placer dans le sac à dos de randonnée) :

- Collations (barres tendres, fruits séchés, noix mélangés, chocolat, fromage, etc.)
- Sandwich ou sous-marin pour le sommet
- Breuvage (1 litre d'eau et un jus ou Gatorade) \* Attention, si vous êtes une personne qui boit beaucoup dans une journée, prévoyez apporter un peu plus d'eau.

*À remettre à Anne-Marie Bureau au D-121*