

## Check-list pour un séjour à la montagne en famille



### Équipement et vêtements

- Vêtements chauds (doudoune, polaire, sous-couches thermiques)
- Bonnet, gants, écharpe ou tour de cou
- Chaussures de randonnée ou après-ski (imperméables et adaptées)
- Chaussettes épaisses et thermiques
- Pantalons imperméables et coupe-vent
- Lunettes de soleil et masque de ski (protection UV)
- Crème solaire et baume à lèvres (haute protection)
- Tenues confortables pour le chalet/hôtel

### Pour les enfants

- Vêtements adaptés et de rechange
- Doudou ou jouet préféré
- Crème hydratante pour éviter la peau sèche
- Petits jeux ou coloriages pour les temps calmes

### Matériel spécifique (si sports d'hiver ou randonnée)

- Skis, snowboards, bâtons (ou location sur place)
- Casques pour les enfants et les adultes
- Raquettes et bâtons de marche (si randonnée)
- Luges pour les enfants
- Sac à dos avec gourde et encas énergétiques

### Hébergement et confort

- Réservations (hôtel, chalet, location) imprimées ou sur mobile
- Trousse de premiers secours (pansements, désinfectant, médicaments)
- Chargeurs de téléphone et batteries externes
- Jeux et livres pour occuper les enfants

### Alimentation et courses

- Snacks (barres de céréales, fruits secs, chocolat)
- Thermos pour boissons chaudes
- Repas faciles à préparer
- Eau en quantité suffisante

### Notes:

---

---

---