



Tenue / matériel à prévoir :

S'habiller pour vivre pleinement son stage sportif

Pour profiter pleinement d'un stage sportif, rien ne vaut une tenue dans laquelle on se sent bien, libre et prêt à bouger. L'idée n'est pas d'être « parfait », mais simplement confortable, en sécurité et heureux de participer.

Nous recommandons une tenue douce, simple et pratique :

- des baskets qui accompagnent chaque pas,
- un training ou un short qui laisse le corps respirer et s'exprimer,
- un tee-shirt ou un polo léger, agréable à porter, idéal pour les mouvements et les jeux.

Une tenue adaptée, c'est un petit geste qui change tout : elle permet de courir, sauter, rire, essayer, se dépasser... sans gêne et sans risque. Elle aide chaque participant à se sentir bien dans son corps, confiant et prêt à vivre de belles découvertes.

En venant habillé confortablement, chacun arrive déjà dans l'esprit du stage : détendu, enthousiaste et prêt à partager de beaux moments sportifs.

Quelques petites affaires à prévoir selon les ateliers

Chaque atelier a sa propre ambiance et ses petites nécessités. Pour que chaque enfant puisse vivre son stage avec confort, plaisir et sérénité, voici ce qui peut être utile d'apporter.

Stage vélo :

Pour profiter pleinement des sorties et jeux à deux roues, il est important que chaque enfant vienne avec son vélo et son casque. Cela leur permet de rouler en confiance, avec un matériel qu'ils



connaissent bien.

Top Chef :

Pour plonger dans l'univers de la cuisine sans craindre les éclaboussures, un tablier (si vous en avez un à la maison) est idéal. Il protège les vêtements et met tout de suite dans l'ambiance des petits chefs.

Petits aventuriers :

Les explorations en plein air réservent parfois de belles surprises... et quelques éclaboussures.

Pour que l'enfant reste confortable toute la journée, pensez à glisser:

- une tenue complète de rechange, en cas de pluie ou de grande chaleur,
- un petit sac à dos, pratique pour emporter gourde, veste, trésors trouvés ou objets utiles.

Pour nos Mini-Kids :

Quelques petites affaires à prévoir

Nos Mini-Kids vivent leurs journées comme de grandes aventures : ils explorent, ils jouent, ils découvrent... et parfois, ils se salissent un peu, et c'est très bien ainsi. Pour qu'ils puissent profiter de chaque instant en toute sérénité, quelques petites choses peuvent être glissées dans leur sac.

Une tenue de rechange :

Les Mini-Kids vivent intensément : une flaque, un jeu d'eau, un grand soleil... et hop, une tenue de rechange devient bien utile. Cela permet de rester au sec, au chaud et à l'aise toute la journée.

Un petit sac à dos :

Léger et facile à porter, il peut contenir leur gourde, leur rechange, un petit doudou si nécessaire... bref, tout ce qui les aide à se sentir



bien.

Pour les enfants qui ne sont pas encore propres

Merci de prévoir des langes et des lingettes. Cela nous permet de prendre soin de votre enfant avec douceur et de garantir son confort à tout moment.

Pour les temps de repos :

Si votre enfant fait la sieste, vous pouvez glisser dans son sac :

- un doudou,
- une petite couverture ou tout autre objet rassurant.

Ces repères familiers les aident à se détendre, à se sentir en sécurité et à profiter d'un moment de repos bien mérité.