

**RDV en dogi 13:45 à l'église de Ventron .**  
**14h au parking place des dames**

**Vetements pour faire le stage. :**

-  1 ou 2 Dogi. (pas de blouson par-dessus le dogi)
-  Sous pull damar (ou chaud) fortement conseillé
-  Tee shirt, pull...ce que vous voulez sous le dogi.
-  Bonnet, gants chauds.
-  Collant (ou fuseau).pour ne pas avoir froid aux jambes.
-  Baskets

**Couchage, toilettes et affaires de rechange**

-  Sac de couchage.
-  Lampe de poche (frontale conseillée)
-  2 paires de chaussures (chaude pour le stage) dont une sèche pour le soir se réchauffer.
-  Plusieurs paires de chaussette
-  Une tenue pour se réchauffer dès que l'on rentrera au refuge
-  Serviette, affaires perso...brosse a dents, lingette, calbute...etc...etc...

**DIVERS : aucune obligation cela reste du conseil**

-  Boisson pour le soir (apéro, vin, jus de fruits .....)
-  Boisson pour stage (jus de fruit Red bull .....)
-  Barre de céréale...si vous le voulez....
-  Gâteaux apéros (ou cake, saucisson...ce que vous voulez...)
-  Le petit déjeuner (café, lait et brioches)

**Liste commune et repartition des tâches**

-  Papier WC
-  Torchons de vaisselle
-  Sac poubelles
-  Ails
-  Quaquelon
-  10 Baguettes
-  Petit bois, allume feu