

LISTE DES EQUIPEMENTS NECESSAIRES

Lors de votre séjour dans le Centre de Pneumologie Les Acacias, vous êtes susceptibles de participer aux activités liées au ré-entraînement à l'effort.

Pour chaque activité, il vous est suggéré d'emporter avec vous les **équipements nécessaires et adaptés** qui vont permettre de réaliser le ré-entraînement dans les meilleures conditions possibles.

Ces activités peuvent être regroupées en trois groupes :

▪ Les activités d'intérieur

- séances de gymnastiques respiratoires
- séances de relaxation
- séance de gymnastique adaptée
- séances sur cycloergomètre

⇒ **Equipement nécessaire** : survêtement, basket, serviette de toilette

▪ Les activités aquatiques

- séances d'aquagym
- séances de balnéothérapie

⇒ **Equipement nécessaire** : maillot de bain, bonnet de bain, serviette, lunettes aquatiques si besoin

▪ Les activités d'extérieur

- séances de randonnée
- séance de ski de fond (hiver seulement)
- séance de marche en raquette (hiver seulement)

⇒ **Equipement nécessaire** : chaussures de randonnées (chaussures montantes et imperméables), vêtements chauds (pantalons, blouson, sweat, pull, veste), vêtements de pluie, un petit sac à dos (15L), casquettes, lunettes de soleil, bonnet, gants, écharpe (pour l'hiver), une gourde.

Cette liste n'est pas exhaustive.