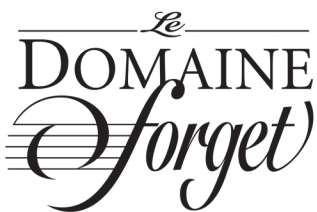




— préparez votre séjour —

Le document **PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR**
contient des **informations importantes** relatives
à votre séjour au Domaine Forget! Veuillez en prendre
connaissance et en apporter une copie imprimée avec vous.



Académie internationale de musique et de danse du Domaine Forget
5, rang Saint-Antoine
Saint-Irénée, Québec G0T 1V0
Canada

418 452-8113 #21222
admission@domaineforget.com

TENUE DE CONCERT

Vêtements et souliers noirs

AFIN DE RENDRE VOTRE SEJOUR PLUS AGREABLE, VOUS DEVRIEZ APPORTER CES ITEMS AVEC VOUS

- Draps et couvertures* ou sac de couchage, taie d'oreiller pour lit simple (oreiller et drap contour sont fournis)
- Serviettes, débarbouillettes**
- Vêtements chauds
- Souliers de marche confortables (terrain montagneux)
- Vêtement de pluie ou parapluie
- Lampe de poche
- Lutrín de broche
- Argent de poche pour menues dépenses (75 \$ / semaine recommandé). Ce montant n'inclut pas les frais de déplacement (taxis ou autobus). Attention, il n'y a pas de guichet de retrait bancaire au Domaine Forget. Le plus près se trouve à 15 km de Saint-Irénée.

*Location de literie sur demande (inclut 2 draps (format lit simple), une taie d'oreiller, une couverture) : 20 \$

**Location de serviettes (inclut 1 débarbouillette, 1 serviette à mains et 1 grande serviette, changées au besoin pendant le séjour) : 15 \$

Des buanderies sont à votre disposition au pavillon Paul-Lafleur (résidence) et aux Studios d'hébergement pour la lessive. Détersif sur place pour 1 \$.

ACCÈS INTERNET

Un réseau Internet sans fil est disponible sur le site du Domaine Forget pour les courriels ou pour des recherches liées à votre stage. Aucun téléchargement ne sera autorisé de manière à garder le réseau fonctionnel pour tous. Le code d'accès sera disponible à votre arrivée.

PERCUSSIONS

Apportez votre caisse claire (snare drum) et vos petits instruments.

CHORALE ET JAZZ VOCAL

Un cartable noir | un diapason pour votre pratique personnelle (facultatif).

DANSE

Liste de vêtements suggérés :

Danse classique filles

Souliers de ballet roses (demi-pointes)

Collants avec pied roses (2 ou 3)

Maillots noirs (2 ou 3)

Souliers de pointes (si vous en possédez déjà)

Jupette de ballet noire (facultatif)

Brassière de sport

Espadrilles confortables (pour les activités extérieures de danse)
Tapis d'exercices ou de yoga

Danse classique garçons

Souliers de ballet blancs ou noirs (demi-pointes)
Pantalons de danse noirs ou collants noirs (2)
Gaminets moulants ou maillots noirs (2 ou 3)
Ceintures de danse (2)
Espadrilles confortables (pour les activités extérieures de danse)

Jazz | Moderne | Hip-hop | POUR TOUS

Maillots, camisoles et gaminets moulants de couleur (2 ou 3)
Collants sans pied ou collants de style « leggings » de couleur (2 ou 3)
Pantalon de danse et short de danse noirs
Pantalon de sport
Genouillères
Souliers de jazz ou espadrilles de jazz (jazz sneakers)
Souliers de course
Bas de coton
Tapis d'exercices ou de yoga

- Tout ce qu'il faut pour tenir les cheveux bien en place (pincettes, élastiques, filets, bandeau...)
- Survêtements (bas de réchauffement, cache-cœur...) pour garder au chaud
- Une bouteille d'eau, une petite serviette, baume anesthésiant pour les douleurs musculaires
- Nécessaire pour les blessures aux pieds : bandages, Polysporin, un petit carnet de notes avec un crayon