

TROUSSEAU

- Sac de couchage
- Tapis de sol
- Un petit oreiller (facile à transporter)
- Lampe torche
- Casquette ou chapeau
- Gourde
- Paire de lunettes de soleil
- Crème solaire adaptée
- 1 paire de tennis ou 2
- 1 ou 2 joggings
- 2 ou 3 shorts ou bermuda
- 1 K-Way (coupe-vent)
- 1 pantalon
- 2 pulls chaud (pour les soirées fraîches) et 1 ou 2 sweats
- 4 ou 5 Tee-Shirts ou plus
- 1 pyjama
- Sous- vêtements pour la semaine (chaussettes, culottes, slips.....)
- Affaires de toilettes (serviettes de toilette, gants de toilettes, trousse de toilette, des tongs pour la douche, poncho serviette ...)
- Eviter de mettre des sandalettes ou des ballerines
- Sac pour le linge sale
- 1 sac de voyage souple plutôt qu'une valise rigide
- 1 trousse à pharmacie individuelle (si nécessaire)

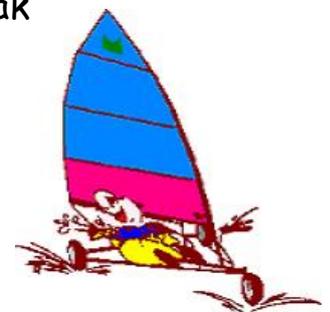
- AVOIR UN PETIT SAC A DOS ET UNE GOURDE (pour la semaine sur les activités et pour tous les déplacements)



Pour le vélo voir le trousseau à vélo

POUR LE CATAMARAN (penser au test anti -panique)

- Une paire de chaussures fermées ou chaussons de kayak
- Un maillot de bain, un tee-shirt, un k-way, serviette
- Les combinaisons iso thermiques sont fournies



POUR LE CHAR à VOILE

- Une paire de chaussures fermées
- Des lunettes de protections (lunettes de soleil, masque de ski, ou bricolage)
- un change complet, serviette
- des gants mappa pour la vaisselle ou des gants de jardinier
- les casques sont fournis