

TROUSSEAU

- Sac de couchage
- Tapis de sol
- Un petit oreiller (facile à transporter)
- Lampe de poche
- Casquette ou chapeau
- Gourdes
- 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 ou 2 pantalons
- 2 pulls chaud (pour les soirées fraîches) ou 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 et un pancho serviette pour la douche**)
- 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)
- Tenues sportives
- Avoir un sac à 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 KAYAK (PENSER à AMENER LE TEST ANTI-PANIQUE)

- Un k-way pour le vent
- Des chaussures fermées (obligatoire) ou des chaussons de kayak (plus facile à sécher)
- Un tee-shirts
- Un maillot de bain
- Un short ou survêtement
- Des lunettes de soleil avec attaches (pour ne pas les perdre)
- Casquette
- Si vous avez une combinaison, un lycra ... Vous pouvez les emmener
- Et surtout des changes après kayak et surf et une bonne crème solaire

