



Idée de trousseau COTE ATLANTIQUE

A mettre dans un SAC A DOS, PAS DE VALISE NI SAC DE VOYAGE

**Attention : poids idéal ... à plein : 10-12 kg,
de 12 à 14 kg, c'est encore bon...
Au-delà de 14 kg... vous avez des affaires en trop !**

Poids et volume (pour les soutes de bus) sont à prendre en compte

**OBLIGATOIRE pour le jour du départ :
une attestation nautique (modèle ci-après)
votre carte nationale d'identité**

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Pantalon | <input type="checkbox"/> Nécessaire de toilette |
| <input type="checkbox"/> 1 Survêtement ou jogging | <input type="checkbox"/> Gants et serviettes de toilette |
| <input type="checkbox"/> 3 Shorts ou bermudas | <input type="checkbox"/> 1 Paire de tennis |
| <input type="checkbox"/> 1 K-way, coupe-vent ou poncho plastique | <input type="checkbox"/> 1 Paire de nu-pieds ou tongs |
| <input type="checkbox"/> 2 Sweat shirts / pulls | <input type="checkbox"/> Bob ou casquette |
| <input type="checkbox"/> 6 Tee-shirts | <input type="checkbox"/> Lunettes de soleil |
| <input type="checkbox"/> 8 Sous-vêtements | <input type="checkbox"/> Crème solaire HAUTE protection |
| <input type="checkbox"/> 3 Paires de socquettes | <input type="checkbox"/> Crème anti-moustiques protectrice |
| <input type="checkbox"/> Pyjamas ... ou tee-shirt de nuit ! | <input type="checkbox"/> Lampe de poche avec piles |
| <input type="checkbox"/> 2 Maillots de bain | <input type="checkbox"/> Lessive ou savon |
| <input type="checkbox"/> 1 serviette de bain ou paréo | <input type="checkbox"/> Petit sac à dos pour les balades |
| <input type="checkbox"/> 1 DUVET + 1 TAPIS DE SOL | <input type="checkbox"/> Petits jeux de voyage |
| <input type="checkbox"/> 1 popote individuelle : couverts / assiette / bol / verre de camping / couteau genre Opinel / gourde | |
| <input type="checkbox"/> 1 "ceinture de sécurité" (banane) pour protéger argent et papiers... Conseillée | |
| <input type="checkbox"/> 1 paire de sandales qui ferment ou de tennis usagées (pour les gorges) | |

**Tous les 3 ou 4 jours, les jeunes feront leur petite lessive
et une fois durant le séjour, l'équipe d'encadrement fera une tournée "laverie"
pour les vêtements les plus importants. Le linge doit être marqué.**

**ARGENT DE POCHE : Prévoir un budget de 35 à 60 €
N'EMPORTEZ PAS DE CHOSES DE VALEUR !**