

Trousseau bout du monde.BZH

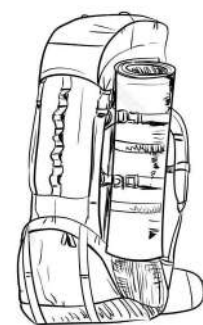


JOURS DE TRANSPORT
1 sac à dos de 20L maximum

avec 1 change complet pour
1 jour et tes objets
personnels

1 sac à dos (50L max) contenant
l'ensemble des affaires (**pooids**
maximum 15 kg)

Sac à dos obligatoire (pas de
valise sur ce séjour).



Trousseau donné à titre indicatif, incluant la tenue portée le jour du départ.

ACCESSOIRES

- Lunettes de soleil
- Pochette bandoulière ou ventrale (argent, papiers d'identité)
- Sachet plastique zippé (pour protéger les objets précieux)
- Sac pour linge sale
- Lampe frontale
- Grand sac poubelle résistant (protection en cas d'intempéries)

HYGIENE

Privilégier les produits non polluants

- Brosse à dents et dentifrice
- Shampoing non polluant
- Savon non polluant
- Crème solaire (indice 50)
- Stick à lèvres
- Serviette type microfibre

VETEMENTS

- 1 bonnet et 1 foulard
- 1 coupe-vent imperméable
- 1 blouson de saison
- 2 sweats ou pulls
- 7 T-shirts
- 2 sous-pulls
- 3 pantalons ou jeans
- 1 short
- 1 jogging
- 1 paire de chaussures de randonnée basses
- 1 paire de baskets confortables
- 1 paire de tongs
- 7 sous-vêtements
- 5 paires de chaussettes
- 1 maillot de bain + 1 serviette type microfibre
- 1 pyjama

DORMIR ET MANGER

- Sac de couchage 5°C
- Matelas de camping autogonflant
- Drap de sac de couchage
- Masque de nuit et bouchons d'oreilles
- Popote individuelle avec couverts et gobelet
- Gourde 1L

SPECIFICITE DU SEJOUR

- Un masque type chirurgical par jour de séjour
- Une petite fiole de gel hydro alcoolique