



Sport Nature Découverte

2 rue des Rolliers

30820 CAVEIRAC

Email : contact@snd30.fr

TROUSSEAU

Séjour ados du 19 au 26 juillet 2015

Voici une liste d'affaires à prévoir. Les quantités sont données à titre indicatif pour une durée de 8 jours. Il est possible de laver du linge sur place (prévoir environ 5 € / lavage). Lors de ce séjour "ados", il est important d'avoir un matériel adapté et en nombre suffisant.

Bien que nous soyons au beau milieu de l'été, St-Sauveur-Camprieux se trouve à 1100 mètres d'altitude, au cœur d'un climat de montagne, prévoir donc des vêtements chauds.

T-shirt	8
Pull	2
Veste de sport	2
Short	4
Pantalon de sport	3
Paire de chaussettes	10
Slip ou culotte	8
Pyjama	1
Paire de pantoufles	1
Paire de chaussures de sport	2
Paire de chaussures de randonnée	1
Gant de toilette	1
Serviette de toilette	2
Savon ou gel-douche	1
Brosse à dents	1
Tube de dentifrice	1
Sac plastique pour le linge sale	2
Sac de couchage	1
Serviette de table	1
Sac à dos de randonnée (capacité minimum de 30 L)	1
Gourde	2
Casquette	1
Paire de lunettes de soleil	1
Imperméable	1

Lampe frontale à leds (avec les piles)	1
Boussole	facultatif
Crème solaire	facultatif
Maillot et drap de bain	1
Appareil photos de poche	facultatif
Argent de poche	facultatif
Enveloppes timbrées	facultatif
VTT en bon état de fonctionnement : vérifier tous les réglages (vitesses, freins, serrages, pressions, etc.)	1
Casque de vélo homologué	1
Tenue de vélo (maillot + cuissard)	4
Paire de gants longs de vélo	2
Chambre à air de rechange	2
Paire de chaussures adaptée au vélo	1
Paire de lunette de vélo	1
Huile pour chaîne (en spray ou burette fermable)	1
Kit nettoyage vélo : chiffon + pinceau ou vieille brosse à dents	1
Antivol	1
Kit de réparation vélo : rustines, démonte-pneu, pompe, nettoyant	facultatif
Ordonnance médicale si traitement médical en cours	X
Carte d'adhérent ou de membre SND	1
Tenue ou bleu de travail pour le paint-ball	1

Attention ! L'organisation se décharge de toute responsabilité en cas de perte ou de détérioration du matériel personnel apporté.