



Sport Nature Découverte

2 rue des Rolliers

30820 CAVEIRAC

Email : contact@snd30.fr

Tél. 06 61 48 53 22

TROUSSEAU

Séjour ados du 23 au 30 juillet 2017

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 afin que les enfants soient le plus autonome possible.

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

Tenues vestimentaires :

- 8 T-shirts
- 3 Pulls / vestes
- 4 Shorts
- 3 Pantalons de sport
- 10 Paires de chaussettes
- 8 Sous-vêtements
- 1 Paire de chaussures

Equipement hygiène et toilette :

- 2 Gants de toilette
- 2 Serviettes de toilette
- 1 Savon ou gel-douche
- 1 Brosse à dents
- 1 Tube de dentifrice
- 2 Sacs plastique pour le linge sale
- 1 Serviette de table
- 1 Crème solaire
- Ordonnance médicale si traitement médical en cours

Equipement nuit :

- 1 Pyjama
- 1 Paire de pantoufles
- 1 Sac de couchage

Equipement activités :

- 2 Paires de chaussures de sport
- 1 Paire de chaussures de randonnée
- 1 Sac à dos de randonnée (capacité minimum de 30 L)
- 2 Gourdes
- 1 Casquette
- 1 Paire de lunettes de soleil
- 1 Imperméable
- 1 Lampe frontale à leds (avec les piles)
- 1 Maillot et drap de bain
- 1 VTT en bon état de fonctionnement : vérifier tous les réglages (vitesses, freins, serrages, pressions, etc.)
- 1 Casque de vélo homologué



Sport Nature Découverte

2 rue des Rolliers

30820 CAVEIRAC

Email : contact@snd30.fr

Tél. 06 61 48 53 22

Equipement activités (suite) :

- 4 Tenues de vélo (maillots + cuissards)
- 2 Paires de gants longs de vélo
- 2 Chambres à air de recharge
- 1 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, nettoyant, pinceau ou vieille brosse à dents
- 1 Kit de réparation vélo : rustines, démonte-pneu, pompe
- 1 Antivol
- 1 Tenue ou bleu de travail pour le paint-ball

Equipement facultatif :

- Boussole
- Appareil photos de poche
- Argent de poche
- Enveloppes timbrées
- Tente pour le bivouac

Autre :

- 1 Carte d'adhérent SND

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