

## LISTE DU TROUSSEAU

***Toutes les affaires doivent être marquées au nom du participant. Ne pas emporter d'objets de valeur***

	Nombre conseillé	Mis dans le sac	Inventaire à l'arrivée	Inventaire au départ
sac à dos	1			
sac de randonnée (40L max)	1			
matelas isolant	1			
sac de couchage	1			
lampe de poche + piles	1			
gourde	1			
gamelle + couverts + sac de rangement	1			
serviettes de table	3			
torchons	2 (minimum)			
<b>Vêtements</b>				
Pour le voyage : mettre obligatoirement le foulard du groupe (à acheter au local), tee-shirt écolé de préférence ( <a href="#">voir boutique</a> )				
maillots de corps	3			
slips ou culottes	9			
paires de chaussettes	3			
paires de socquettes	6			
polos, T-shirts, chemises	5			
pantalons	4			
shorts ou bermudas	4			
jupes ou robes	2			
pyjamas	2			
pullovers ou polaires	2			
maillot + bonnet de bain + lunettes	1			
brassard ou bouée si non nageur				
vêtements de pluie	2			
bonnes chaussures de marche	1			
bottes ou chaussures étanches	1			
<b>Hygiène</b>				
masques jetables (4 par jours minimum)	56			
gants de toilette	3			
serviettes de toilette	3			
draps de plage	2			
nécessaire de toilette : trousse de toilette, brosse à dents, dentifrice, brosse à cheveux, ...	1			
traitement anti-poux	1			
gel douche ou savon	1			
sac à linge sale	1			
savon de Marseille ou lessive biodégradable + brosse	1			
<b>Autres</b>				
lunettes de soleil	1			
chapeau de soleil ou casquette	1			
crème solaire (indice 50)	1			
appareil photos, téléphone				
instrument de musique				
carnet de chants	1			
carnet d'adresses	1			
argent de poche (50 € maxi)				
Traitement médical + ordonnances				