

Trousseau type (à titre indicatif)

Pour les beaux jours

- Crème Solaire
- Casquette ou chapeau
- Des lunettes de soleil

Pour les moins beaux jours

- Un vêtement de pluie ou un coupe vent
- un pull chaud

Vêtements et sous vêtements

- 1 paire de chaussettes par jour
- 1 tee-shirt ou débardeur par jour
- 1 slip ou caleçon par jour
- Pantalon(s) et short(s)
- Des chaussures de sport
- Des chaussures pour la détente
- 1 ou 2 pull léger ou sweat
- 1 veste
- 1 sac de linge sale

Pour la toilette

- Serviette de toilette
- Trousse de toilette

Pour les nuits

- Un sac de couchage
- Un matelas mousse (largeur 50-60 cm max)
- Oreiller si besoin (pas trop gros)
- Tenue de nuit (pyjama, t-shirt et caleçon, comme vous le sentez)
- Une lampe de poche
- Un anti moustique

Pour les activités

- Une paire de chaussures qui ne craint rien (activités nautiques...)
- Une tenue complète qui ne craint pas l'eau
- Gourde
- Un petit sac à dos

Pour la piscine et ou la plage

- Slip de bain/boxer pour la piscine (**pas de caleçon de bain**)
- Short de bain autorisé pour la plage
- Serviette de bain
- Claquettes

Informations pratiques

Départ: lundi **9h30** de la Maison Pour Tous, 10 route de Paimboeuf à St Père en Retz

Prévoir un **pique-nique** pour le premier midi

Retour: vendredi **17h30** même endroit

Nécessite un
Test d'aisance aquatique
pour le Kayak de mer.



Les pharmacies personnelles seront transmises aux animateurs ainsi que les ordonnances en cas de traitement pendant le séjour.

Affaires perso...

Il peut y avoir un peu d'argent de poche pour le séjour (raisonnablement)

Les jeunes peuvent emmener jeux, instruments de musique.

Les portables, jeux vidéo et objets de valeurs restent à la maison

Les jeunes seront responsables de leurs affaires et de leur argent de poche!