

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 7h30 (**à confirmer**) du CSC Mireille Moyon 33 bd Dumesnil dot à Paimboeuf, Prévoir un **pique-nique** pour le premier midi

Retour: vendredi 17h30 (**à confirmer**) à la Maison Pour Tous 10 route de Paimboeuf à St Père en Retz

Nécessite un

Test d'aisance aquatique
pour les activités nautiques.

Vélos

Les déplacements se feront à vélo, prévoir un vélo adapté à la taille du jeune et **en bon état de marche** (freins AV et AR, pneus...).

- un casque
- lumières AV, AR
- Une chambre à air de secours



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!