



## Check-list pour faire votre valise

pour notre expédition du Summer Camp 2022

N'oubliez pas que vous passerez beaucoup de temps dans la nature. C'est pour cela que nous vous recommandons d'apporter en particulier des vêtements thermoactifs et pas trop lourds (il faut que vous puissiez les transporter pendant notre expédition...). Des vêtements en coton, par exemple, mettent du temps à sécher.

N'empORTEZ qu'une seule valise ou un grand sac de voyage. N'oubliez pas que nous devons refaire nos bagages avant de partir en expédition pour pouvoir les transporter.

- Sac de couchage et tapis de couchage \*\*
- Sac à dos (environ 35 à 45 l) \*\*
- Chaussures de randonnée ou des chaussures de sport robustes et adaptées à la randonnée
- Un bol ou une assiette, une tasse, des couverts de camping \*\*
- Deux serviettes (plutôt fines et légères) et un torchon de cuisine
- Pantalons longs et courts (et qui sèchent rapidement)
- Maillot ou slip de bain
- Imperméable, anorak ou autre (pourvu que ce soit étanche)
- Pantalon imperméable (facultatif, pourra vous servir lorsque vous ferez du vélo, entre autres)
- Pull chaud (en molleton si possible)
- T-shirts, t-shirt à manches longues, sous-vêtements
- Baskets ou autres chaussures ou sandales
- Chaussures que vous pourrez porter en faisant du kayak (il faut qu'elles tiennent bien le pied, par exemple des sandales ou des chaussures en néoprène)
- Gants à vélo (facultatifs)
- Une paire de chaussettes longues (il faut qu'elles vous aillent jusqu'à la cheville)
- Lunettes de soleil, casquette, crème solaire
- Bouteille ou gourde (d'un litre minimum, non en verre)
- Une ou deux boîtes à lunch (on s'en servira pour le déjeuner – l'une sera pour des sandwiches, l'autre, pour des fruits et des légumes)
- Appareil photo (facultatif)
- Lampe torche / lampe frontale
- Parapluie (facultatif, pourvu qu'il soit petit et léger)
- Deuxième paire de lunettes / lentilles de contact

*est*

- Carte vitale européenne et passeport / carte d'identité
- Médicaments que vous devez prendre régulièrement ou avoir à votre disposition
- Pansements ampoules
- De quoi écrire

Nous vous recommandons d'emporter votre propre matériel et de ne pas en emprunter à quelqu'un d'autre, vos propres équipements correspondant mieux à vos besoins.

\*\* Nous pouvons également mettre à votre disposition un sac de couchage, un sac à dos, un tapis de couchage et des couverts de camping gratuitement. Il suffira de nous prévenir jusqu'au 01/06 inclus.

Bons préparatifs ! Nous vous attendons avec impatience !