

## Trousseau indicatif

Le trousseau est constitué des vêtements classiques (tee-shirts, shorts, pantalon, pull, sous-vêtements, chaussettes, pyjamas, serviettes de toilette et de bains, trousse de toilette,...) si possible usagés.

Prenez juste le nécessaire, sous une tente, il est difficile d'entreposer beaucoup de choses. Seuls vos sous-vêtements doivent être en nombre suffisant.

### **Indispensables pour le séjour :**

- Sac à dos pour la randonnée (pouvant contenir la gourde, un vêtement de pluie, une crème solaire, un pull, une paire de jumelles, des guides "nature", un pique-nique)
- Un grand sac de sport (pouvant contenir toutes les affaires personnelles qui sont transportées en voiture d'étape en étape)
- Sac de couchage (pour les nuits en montagne, celui-ci doit être suffisamment chaud)
- 1 pull over ou une polaire (en montagne, il peut geler la nuit)
- 1 paire de collants en laine (qui pourront être enfilés si la nuit est fraîche)
- Un pantalon usagé et un large sweat usagé (pour le canoë)
- 1 jogging complet pas trop neuf (pour le soir)
- Chaussures (tenant les chevilles) et deux paires de chaussettes **pour la randonnée**
- Une paire de chaussures de sport usagées tenant au pied et pouvant aller à l'eau (**pour le canoë**)
- Vêtement de pluie type cape à vélo (pour protéger le sac à dos en cas de marche sous la pluie)
- 1 kway ou un anorak bien imperméable (il devra être large pour enfiler des vêtements chauds indispensables contre le froid)
- Gourde d'1 litre ou bouteille plastique type « Badoit » (qui ne goutte pas)
- 1 torchon ou une serviette
- Lampe de poche (si possible une frontale qui permet d'avoir les mains disponibles)
- Casquette ou Chapeau
- Lunettes de soleil
- Crème solaire (indice 30 minimum)
- 1 maillot de bain
- 1 sac pour le linge sale avec un tissu permettant une bonne aération (en tissu synthétique)



**Il est fortement déconseillé d'utiliser des vêtements en coton. Le coton sèche difficilement et sent vite mauvais. Par conséquent, favorisez les tenues en synthétique ou autres tissus très légers.**

Argent de poche conseillé : 25 euros maximum. L'organisateur ne peut être tenu responsable pour la perte et le vol des objets précieux (montre, bijoux, argent, appareils photos, etc...) à moins que ceux-ci ne soient confiés à l'équipe d'animation.

**N'oubliez pas de marquer le nom du jeune (feutre indélébile...) sur les éléments de ce trousseau. De même, il est impératif que les bagages du jeune soient munis d'une étiquette visible où figurent le nom, le prénom et votre adresse ainsi que la mention "Raid et découverte dans le Bugey".**