

TROUSSEAU RAID

1 SAC DE COUCHAGE

1 PYJAMA OU T-SHIRT/SHORT POUR DORMIR

1 MATELAS DE CAMPING (facultatif)

2 SERVIETTES DE BAIN

1 TROUSSE DE TOILETTE

3 T-SHIRTS OU POLOS

4 PAIRES DE CHAUSSETTES

2 SLIPS CALECONS OU CULOTTES

1 PAIRE DE CHAUSSURES DE SPORT

1 SWEAT SHIRTS OU VESTE ZIPPEE

2 SHORTS

1 JOGGING

1 SAC A DOS LEGER

1 GOURDE

1 CASQUETTE OU CHAPEAU

1 LAMPE DE POCHE

1 CREME SOLAIRE

1 VTT ou BMX pour la pratique du Pumptrack (le vélo sera gardé au Spot) il est prévu une deuxième activité en sous-bois pour ceux qui ne font pas de pumptrack l

Traitements médicaux médicaments avec ordonnance .PAI (allergies restrictions alimentaires et traitements médicaux...)