

## LISTE VESTIMENTAIRE COMMUNE pour un séjour «Trapoose» 10 jours

### Un sac de voyage (ou valise) contenant:

- des vêtements et sous vêtements de rechange pour 10 jours (chaussettes, culottes, pantalons, shorts, t-shirts, pulls...). Attention : Prévoir des chaussettes en abondance, deux pantalons et deux pulls chauds pour les soirées,
- 2 serviettes de bain et des sacs pour le linge sale et le ravitaillement en vêtements durant la randonnée.



### **Très important : Un bon sac à dos de randonnée avec ceinture ventrale et bretelles renforcées (environ 45 litres) adapté à la taille de l'enfant, contenant :**

- une bonne veste de pluie,
- Un poncho, ou cape de pluie, assez grand pour couvrir le sac à dos,
- un duvet chaud, degré de confort au moins de -2° (sac de couchage). Nous conseillons aussi le « sac à viande », ou drap de lit double cousu en forme de sac de couchage, qui augmente la chaleur du duvet et est plus hygiénique,
- un tapis de sol (matelas) et 1 couverture de survie,
- un chapeau et des lunettes pour le soleil,
- une trousse de toilette (brosse à dent, crème solaire 50, gant de toilette. Le savon et le dentifrice sont fournis par l'association),
- une gamelle,
- une fourchette,
- une cuillère,
- un gobelet,
- un opinel (taille 6 ou 7),
- une gourde (minimum 1 litre),
- une lampe de poche,
- une paire de chaussures de marche (elles doivent protéger la cheville). Rodez les chaussures avant le séjour pour éviter les ampoules !
- une paire de sandales
- Facultatifs : un pantalon k-way, une paire de jumelles, une boussole, un appareil photo, un bon bouquin, petits jeux de société (cartes, etc...) ...

*L'argent de poche n'est pas indispensable. Une somme de 10 à 15 € nous paraît suffisante, pour l'achat éventuel de cartes postales.*

### **Attention !**

ne prenez que le juste nécessaire ! Ne venez pas surchargés ! Prévoyez des vêtements ne craignant pas la vie en pleine nature ! Veillez aussi particulièrement au confort des chaussures et du sac à dos.

Afin de profiter pleinement de la montagne et de la vie en groupe, nous vous demandons de laisser à la maison téléphones portables, baladeurs, I pod et jeux vidéo. Merci.

Pour des raisons de sécurité, nous nous réservons aussi le droit de refuser un enfant si son matériel n'est pas adapté. (En cas de non possibilités d'équiper l'enfant, n'hésitez pas à contacter l'association au 07 82 82 05 84 qui vous mettra directement en contact avec le directeur du séjour pour trouver une solution).