



# Equipement des participants séjours multisports Loisirs Adaptés

*C'est le minimum à prévoir pour chaque participant*

## Pour la journée

- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée imperméables
- ✓ 1 veste coupe-vent et imperméable (type K-way ou veste de montagne) et cape de pluie
- ✓ Sac à dos de randonnée avec armature et ceinture ventrale de 15 à 20 litres pour porter vos affaires de la journée, soit :
  - 1 bouteille d'eau pleine de 1 à 1,5 litre (ou gourde)
  - Lunettes de soleil, casquette ou bob, crème solaire et protection à lèvres
  - 1 pull en polaire
  - Le pique-nique fourni par nos soins

## Pour le séjour

- ✓ 1 paire de chaussures et chaussons
- ✓ Sac pour le linge sale
- ✓ Nécessaire de toilette
- ✓ 1 drap de lit en 90 et 1 taie d'oreiller / Alèse si besoin
- ✓ 1 sac de couchage été (+ 15°C)
- ✓ Des bouchons d'oreilles pour des nuits plus tranquilles...
- ✓ Pantalon, paires de chaussettes, tee-shirts, sous-vêtements
- ✓ Une lampe de poche
- ✓ Si besoin maillot de bain et serviette de bain

## Vos papiers

- ✓ Carte vitale, pilulier journalier le cas échéant.
- ✓ Argent de poche pour les dépenses personnelles (boissons, cartes postales).

## Pour les séjours de neige

- ✓ Pantalon ou combinaison de ski
- ✓ 1 veste coupe-vent, imperméable et chaude et cape de pluie
- ✓ Dans le sac à dos de randonnée vos affaires pour la journée :
  - 2 paires de gants imperméables, 1 bonnet
  - 1 polaire