

# TROUSSEAU – DU 02 AU 08 JUILLET

## Pension Complète

---

| <b>HANDBALL</b>               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>T-shirt d'entraînement</b> | 10 |
| <b>Short</b>                  | 3  |
| <b>Sweat</b>                  | 2  |
| <b>Pantalon</b>               | 2  |
| <b>Chaussettes de sport</b>   | 10 |
| <b>Chaussures de salle</b>    | 1  |
| <b>Gourde</b>                 | 1  |

| <b>NAUTIQUE</b>                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Maillot de bain</b>               | 1 |
| <b>Serviette de plage</b>            | 1 |
| <b>Chaussures de voile</b>           | 1 |
| <b>Casquette</b>                     | 1 |
| <b>Lunettes de soleil</b>            | 1 |
| <b>Crème solaire</b>                 | 1 |
| <b>Combinaison ou tenue de voile</b> | 1 |
| <b>Coupe-vent</b>                    | 1 |

| <b>NUIT</b>                     |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| <b>Pyjamas</b>                  | 2                   |
| <b>Oreiller</b>                 | 1                   |
| <b>Duvet</b>                    | 1                   |
| <b>Drap housse</b>              | 1                   |
| <b>Tente 2" (Bivouac)</b>       | Si vous en avez une |
| <b>Lampe de poche (Bivouac)</b> | Si vous en avez une |

| <b>TOILETTE</b>                    |     |
|------------------------------------|-----|
| <b>Shampoing</b>                   | 1   |
| <b>Gel douche</b>                  | 1   |
| <b>Après-solaire</b>               | 1   |
| <b>Brosse à dent</b>               | 1   |
| <b>Dentifrice</b>                  | 1   |
| <b>Brosse à cheveux</b>            | 1   |
| <b>Elastiques pour les cheveux</b> | 2-3 |
| <b>Nécessaire de toilette</b>      | 1   |
| <b>Serviettes de toilette</b>      | 2   |

### **MAIS ENCORE ...**

|                                       |                      |
|---------------------------------------|----------------------|
| <b>Chaussures pour marcher</b>        | 1                    |
| <b>Tongs, claquettes</b>              | 1                    |
| <b>Tenue de ville (mauvais temps)</b> | 2                    |
| <b>Tenue de ville (beau temps)</b>    | 2                    |
| <b>Jeux de société</b>                | 1                    |
| <b>Argent de poche</b>                | Maximum 10 €         |
| <b>Appareil photo</b>                 | Option               |
| <b>Téléphone portable</b>             | Option               |
| <b>Sac à dos</b>                      | <b>INDISPENSABLE</b> |

# TROUSSEAU – DU 03 AU 07 JUILLET

## Demi-pension

---

| <b>LUNDI</b>                    |   |
|---------------------------------|---|
| T-shirt d'entraînement          | 2 |
| Short                           | 1 |
| Sweat                           | 1 |
| Pantalon                        | 1 |
| Chaussures de salle             | 1 |
| Gourde                          | 1 |
| Serviette de douche             | 1 |
| Gel douche & Shampoing          | 1 |
| Claquettes, tongs               | 1 |
| Casquette                       | 1 |
| Crème solaire                   | 1 |
| Lunettes de soleil              | 1 |
| Chaussures de sport (extérieur) | 1 |

| <b>MARDI</b>                    |   |
|---------------------------------|---|
| T-shirt d'entraînement          | 3 |
| Short                           | 1 |
| Sweat                           | 1 |
| Pantalon                        | 1 |
| Chaussures de salle             | 1 |
| Gourde                          | 1 |
| Serviette de douche             | 1 |
| Gel douche & Shampoing          | 1 |
| Claquettes, tongs               | 1 |
| Casquette                       | 1 |
| Crème solaire                   | 1 |
| Lunettes de soleil              | 1 |
| Chaussures de sport (extérieur) | 1 |

| <b>MERCREDI</b>                 |   |
|---------------------------------|---|
| T-shirt d'entraînement          | 1 |
| Short                           | 1 |
| Sweat                           | 1 |
| Pantalon                        | 1 |
| Chaussures de salle             | 1 |
| Gourde                          | 1 |
| Serviette de douche             | 1 |
| Gel douche & Shampoing          | 1 |
| Claquettes, tongs               | 1 |
| Chaussures de sport (extérieur) | 1 |

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Maillot de bain</b>               | 1 |
| <b>Serviette de plage</b>            | 1 |
| <b>Sac à dos</b>                     | 1 |
| <b>Tenue de voile ou combinaison</b> | 1 |
| <b>Chaussures de voile</b>           | 1 |
| <b>Casquette</b>                     | 1 |
| <b>Crème solaire</b>                 | 1 |
| <b>Lunettes de soleil</b>            | 1 |

| <b>JEUDI &amp; VENDREDI</b>  |                     |
|--|---------------------|
| <b>T-shirt d'entraînement</b>  | 3                   |
| <b>Short</b>   | 1                   |
| <b>Sweat</b>   | 1                   |
| <b>Pantalon</b>  | 1                   |
| <b>Chaussures de salle</b>   | 1                   |
| <b>Gourde</b>  | 1                   |
| <b>Serviette de douche</b>   | 1                   |
| <b>Brosse à dent</b>   | 1                   |
| <b>Dentifrice</b>  | 1                   |
| <b>Brosse à cheveux</b>  | 1                   |
| <b>Gel douche &amp; Shampoing</b>  | 1                   |
| <b>Claquettes, tongs</b>   | 1                   |
| <b>Casquette</b>   | 1                   |
| <b>Crème solaire</b>   | 1                   |
| <b>Lunettes de soleil</b>  | 1                   |
| <b>Maillot de bain</b>   | 1                   |
| <b>Serviette de plage</b>  | 1                   |
| <b>Chaussures de sport (extérieur)</b>   | 1                   |
| <b>Tenue de ville (selon la météo)</b>   | 1                   |
| <b>Pyjama</b>  | 1                   |
| <b>Duvet</b>   | 1                   |
| <b>Tente 2''</b>   | Si vous en avez une |
| <b>Lampe de poche</b>  | Si vous en avez une |
| <b>Pensez bien que vous allez porter votre sac pour le voyage, pensez léger mais sans rien oublier !</b> |                     |