

# ➤➤ Mon sac à dos pour un camp

## CONSEILS PRÉALABLES

Le poids du sac à dos rempli devrait être environ le quart du poids de la personne qui le porte, et au maximum le tiers du poids de la personne. Il faut répartir également le poids des choses dans le sac à dos pour ne pas qu'il tire sur un des côtés. L'idéal est de préparer tout le matériel à charger, le vérifier une deuxième fois, puis charger le sac à dos.

TOUT ce que tu emmènes doit être étiqueté à ton nom !

N'oublie pas de bien ajuster les sangles du sac à dos : plus le sac à dos colle au dos, plus il est facile à porter.

L'idéal est de partir avec un gros sac et à la rigueur un petit sac à dos en plus (avec ton pique-nique, du papier, un crayon, une gourde...). Mais SURTOUT, évite de prendre 2, 3 ou 4 gros sacs... Tu ne pourras jamais les porter tout seul (par exemple s'il y a des changements en train). Un gros sac à dos où tes affaires sont bien tassées est beaucoup plus facile à transporter que plusieurs sacs à bout de bras.

## CONTENU DU SAC

### INDISPENSABLE

- Un duvet
- Un tapis de sol
- La chemise ET le foulard
- Lampe de poche (+piles)
- Un couteau suisse / opinel
- **MASQUES**

### REPAS

- Popote complète (gamelle, quart, couverts)
- Serviette de table
- 3 torchons

### HYGIÈNE

Une trousse de toilette avec :

- Savon et shampoing biodégradable
- Gants
- Brosse à dents + dentifrice + gobelet
- Brosse à cheveux / peigne
- 1 grande serviette + 1 petite

### VETEMENTS

- 8 paires de chaussettes (+1 bien chaude)
- 8 slips / culottes
- 2 pantalons
- 3 shorts / bermuda / pantacourt
- 7 t-shirts
- 2 sweats
- 2 pulls
- K-way
- 1 pyjama
- Sac de linge sale en TISSU (vide à l'aller, plein au retour !)
- Un maillot de bain

### CHAUSSURE

- Bottes
- Chaussures de rando, selon les activités prévues
- Tennis, baskets,
- Tongs (pratique pour la douche !)

## SOLEIL

- Casquette / bob
- Lunettes de soleil
- Tube de crème solaire

## DIVERS

- Papier journal (pour le feu)
- Papier à lettre + enveloppes timbrées + stylo
- Doudou
- **GOURDE**
- Une bassine (pour la toilette)
- **Petit sac à dos pour les sorties**

## **!! A EVITER !!**

- Bonbons / biscuits
- Baladeurs, console de poche, jouets électroniques
- Argent de poche (on ne vient pas aux scouts pour faire du shopping)
- Les objets de valeurs (bijoux, etc.)
- Téléphone portable

## **AFFAIRES SPECIFIQUES A EMPORTER**

( Pour les CAP de Pio/Cara ou petits travaux, cela sera précisé par les chefs)

- **Gants de manutention**
- **Chaussures de marche montantes**
- **Pantalon qui ne craint rien (NB : pas de short sur le chantier)**
- **T-shirt qui ne craint rien**