

SAC POUR UN WEEK-END



Sur Moi : chemise, foulard. De bonnes chaussures qui ne craignent pas trop et imperméables. (il est préférable d'avoir déjà utilisé ses chaussures durant quelques jours, sinon le risque d'ampoules est plus important)



Dans ton
sac à dos ...

Il faut ranger les affaires dans **un grand sac de randonnée** pour pouvoir marcher sur tout type de terrains. Les valises, valises à roulette... sont déconseillées



🌀 Le vernis à ongle est un bon moyen de marquer ces objets 🌀

Les indispensables :

- Tapis de sol (tapis de sol en mousse ou autogonflant fin)
- Sac de couchage
- Une gourde
- Mouchoirs



S'il fait chaud

CASQUETTE
CREME SOLAIRE
SHORTS
LUNETTES DE SOLEIL



S'il fait froid

BONNET GANTS
(IMPERMEABLE)
ECHARPE
GROS PULLS
GROSSE VESTE IMPERMEABLE
SUR-PANTALON IMPERMEABLE
OU COMBINAISON



🌀 Penser aux affaires de rechange
en cas d'humidité 🌀



Les éventuelles médicaments sont à remettre aux chefs au moment du départ avec une ordonnance du médecin.