

## Dans ma valise il y a...



### Les chaussures:

- Chaussures ouvertes type tongs
- Une paire de chaussures dans lesquelles tu es à l'aise.
- Une paire de baskets pour les activités

### Pour dormir:

- Oreiller
- Duvet/ sac de couchage
- Tapis ou mousse de sol
- Lampe torche

### Pour les ballades:

- Sac à dos
- Gourde
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Casquette

### Dans ma trousse de toilette:

- Shampoing
- Savon
- Dentifrice et brosse à dents
- Cotons tige
- Mouchoirs
- Peigne ou brosse à cheveux
- Serviettes de toilette(x2)
- Gant de toilette

### Les vêtements:

- Sous-vêtements (6)
- Chaussettes (6)
- Shorts (4)
- Tee-shirts(6)
- Pantalon (1)
- Survêtement (1)
- Pulls (2 dont 1 chaud)
- Vêtement de pluie(1)
- Pyjama(2)
- Sac à linge sale (1)

### Pharmacie:

La pharmacie est prise en charge par l'équipe d'animation. Les médicaments seront délivrés par les animateurs et seulement s'il y a ordonnance. L'ordonnance est à remettre à l'assistant sanitaire du séjour le jour du départ.

### Des astuces pour un séjour

respectueux  
de l'environnement

?

- Lundi 19 Juillet.  
DEFI ramène ton pique-nique Zéro déchet, à toi de jouer!
- Un shampoing et un savon solide = moins de plastique, plus de place et de légèreté.
- De bon repas fait maison, miam, tu goutes et tu prends des quantités raisonnables, si tu as encore faim et bien tu te ressers !
- Des personnes et un environnement tu découvriras.

