

## TROUSSEAU TYPE – SEJOURS juillet et août

### Été 2021 – Espace Jeunes « Le Repaire » - MJC Manosque

- Tenue de nuit
- Lampe de poche, idéalement frontale pour avoir les mains libres (en veillée)
- Claquettes
- Duvet
- Tapis de sol (*pour août – campisme*)
- Drap housse et taie oreiller (*pour juillet – gîte*)
  
- Serviette de toilette
- Trousse de toilette : savon, shampoing, brosse à dents, dentifrice, déodorant, brosse à cheveux,
- Chaussures de marche
- Baskets
- Vieilles baskets ou chaussures d'eau (*pour août – activités eaux-vives*)
- Tenues de rechange complètes pour quatre jours :
  - 4 t-shirts
  - 4 paires de chaussettes
  - 4 dessous (slip/caleçon, culotte + soutien-gorge)
  - 1 pantalon de marche / sport
  - 1 short
  - 1 pantalon à la cool + sweat (hors activités)
- Pull ou sweat chaud et léger (extérieur)
- Veste légère, coupe-vent et imperméable
  
- Casquette ou autre chapeau
- Lunette de soleil
- Maillot de bain et serviette de bain
- crème solaire, anti-moustique...
  
- Serviette de table
- Popotte = assiette creuse en plastique, couverts, verre en plastique (*pour août - campisme*)
  
- Jeux divers (cartes, de rôle, etc.)
- Enceinte bluetooth transportable

**ATTENTION :** Des activités en extérieur seront proposées = via ferrata, VTT, balades, sports d'eaux-vives, veillée astronomie, course d'orientation... **PREVOIR une tenue chaude** , car nous serons en altitude !

**PREVOIR EGALEMENT UN PETIT SAC A DOS**, indispensable pour le transport de l'eau notamment lors des sorties et activités !

**REMARQUE :** Les jeunes sont responsables de leurs affaires. L'équipe d'encadrement et la MJC décline toute responsabilité en cas de casse, perte, vol...