



Sport Nature Découverte

2 rue des Rolliers

30820 CAVEIRAC

Email : contact@snd30.fr

Tél. 06 61 48 53 22

TROUSSEAU

Séjour multisports du 16 au 23 juillet 2017

Voici une liste d'affaires à prévoir. Les quantités sont données à titre indicatif pour une durée de 8 jours. Il est possible de laver du linge sur place (prévoir environ 5 € / lavage).

Bien que nous soyons au beau milieu de l'été, St-Sauveur-Camprieu se trouve à 1100 mètres d'altitude, au cœur d'un climat de montagne, prévoir donc des vêtements chauds.

Tenues vestimentaires :

- 8 T-shirts
- 2 Pulls / gilets
- 4 Shorts
- 2 Pantalons de sport
- 10 Paires de chaussettes
- 8 Sous-vêtements
- 1 Paire de chaussures

Equipement hygiène et toilette :

- 2 Gants de toilette
- 2 Serviettes de toilette
- 1 Savon ou gel-douche
- 1 Brosse à dents
- 1 Tube de dentifrice
- 2 Sacs plastique pour le linge sale
- 1 Serviette de table
- 1 Crème solaire
- Ordonnance médicale si traitement médical en cours

Equipement nuit :

- 1 Pyjama
- 1 Paire de pantoufles
- 1 Sac de couchage

Equipement activités :

- 2 Paires de chaussures de sport
- 1 Gourde
- 1 Casquette
- 1 Paire de lunettes de soleil
- 1 Imperméable
- 1 Lampe frontale (avec les piles)
- 1 Maillot et drap de bain
- 1 VTT en bon état de fonctionnement : vérifier tous les réglages (vitesses, freins, serrages, pressions, etc.)
- 1 Casque de vélo homologué
- 1 ou 4¹ Tenues de vélo (maillots + cuissards)
- 1 ou 2¹ Paires de gants longs de vélo
- 1 ou 2¹ Chambres à air de rechange

¹ Quantité à prévoir pour l'option VTT.



Sport Nature Découverte

2 rue des Rolliers

30820 CAVEIRAC

Email : contact@snd30.fr

Tél. 06 61 48 53 22

Equipement activités (suite) :

- 1 Paire de chaussures adaptées au vélo
- 1 Paire de lunettes de sport (protection)
- 1 Kit éclairage vélo (avec les piles)
- 1 Huile pour chaîne (en spray ou burette fermable)
- 1 Kit nettoyage vélo : chiffon, nettoyant, pinceau ou vieille brosse à dents

Autre :

- 1 Carte d'adhérent SND

Equipement facultatif :

- Appareil photos de poche
- Argent de poche
- Enveloppes timbrées
- Equipement enduro (casque intégral, dorsale, coudières, genouillères)¹
- Kit de réparation vélo : rustines, démonte-pneu, pompe
- Antivol

¹ Matériel à prévoir pour l'option VTT.

Attention ! L'organisation se décharge de toute responsabilité en cas de perte ou de détérioration du matériel personnel apporté. Téléphones portables interdits.