



TROUSSEAU ETE

« La traversée NØrdique en Suède »

▪ QUEL SAC CHOISIR ?

Une aventure réussie commence par un sac adapté et bien préparé. Pour ce séjour, un sac-à-dos (volume 60 à 80 litres) permettant de contenir l'ensemble de ses affaires est préférable.

▪ QUE METTRE DANS LE SAC ?

Pensez à emmener suffisamment d'affaires pour pouvoir vous habiller pendant une semaine sans laver vos affaires mais ne surchargez pas inutilement votre sac. Le lavage du linge sera fait dans des laveries automatiques ou à la main.

Voici donc un trousseau à titre indicatif; vous le réajusterez en fonction de vos habitudes vestimentaires.

Vous serez responsables de vos affaires. Nous vous conseillons d'emmener du linge résistant et sport et d'éviter les effets de valeur car un incident ou une perte est toujours possible.

Indicatif	Dénomination
VETEMENTS	
7	Sous-vêtement
7	Paire de chaussettes
6	Débardeur ou tee-shirt à manches courtes
2	Pyjama
3	Sweat-shirt, polaire ou pull chaud
2	Pantalon (confortables et résistants)
2	Bermuda ou short
1	Vêtement de pluie (type K-way)
2	Maillot de bain
1	Tee-shirt à manches longues (ou lycra)
1	Tenue adaptée pour le Vélo
CHAUSSURES	
1	Chaussures de sport
1	Tongs ou sandales
HYGIENE	
1	Trousse de toilette complète (Brosse à dents, dentifrice, shampoing, gel douche, ...)
1	Serviette de toilette
1	Serviette de plage
ACCESSOIRES	
1	Chapeau de soleil ou casquette
1	Lunettes de soleil
1	Crème solaire résistante à l'eau + stick à lèvres
1	Spray ou crème anti-moustique
1	Sac à linge sale
1	Gourde + assiette en plastique solide + gobelet + bol + couverts (cuillère, fourchette, couteau)
1	Sac de couchage
1	Lampe frontale
1	Tapis de sol ou matelas bivouac
1	Sac à dos

A prévoir :

- Carte d'identité **ou** Passeport individuel en cours de validité
- Dossier d'autorisation de sortie du territoire
- Carte européenne d'assurance maladie
- Attestation d'aptitude à la pratique des activités nautiques.