

**Le trousseau recommandé est : (idéal pour une semaine)**

- 8 slips ou culottes
- 8 tee-shirts ou polos
- 8 paires de chaussettes
- 1 tenues pour la nuit (pyjamas fortement conseillé)
- 3 pantalons ou survêtements
- 2 shorts
- 2 à 3 pulls polaires
- 1 paire de « tongs » ou sandales en plastique fermées aux chevilles
- 1 paire de chaussures de sport
- 1 serviette de plage
- 2 slips de bain ou maillots
- 1 sac à linge sale
- 2 gants de toilette
- 2 serviettes de toilette
- 2 grandes serviettes de douche
- papier à lettres, timbres, enveloppes (pré adressées) et un crayon
- 1 trousse de toilette
- 1 brosse à dent
- 1 tube de dentifrice
- 1 gel shampoing/douche
- cotons tiges
- peigne/brosses
- 1 shampoing antiparasitaire
- Mouchoirs
- 1 casquette ou bob
- 1 crème solaire
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 k-way ou ciré
- 1 blouson coupe vent
- **1 sac à dos**
- **1 gourde + 1 lampe torche**
- **1 nécessaire de camping** (assiette, bol, verre et couverts)
- **1 matelas de camping 1 place**
- **1 duvet + oreiller** (conseillé)



**Activité équitation:**

un jogging & des bottes



**Important :**

- Le trousseau doit être composé d'affaires qui ne craignent rien et ne doit pas comporter d'objets de valeur.
- Si vous désirez apporter un instrument de musique, des jeux de société ou autres..., vous pourrez les confier à la direction lors de l'accueil.
- Le linge doit être marqué à votre nom.
- Ta liste d'affaires doit être à l'intérieur de ta valise.
- Possibilité de laver du linge, en priorité le linge de corps, pour les séjours de plus d'une semaine.

Association Séjours Plein-Air – Centre « La Rose Des Vents » –

Route de Port Kennet - 44420 PIRIAC SUR MER

Tél. 02 40 91 78 70 - email : meraspa@orange.fr

