

PETIT RAPPEL DU MATÉRIEL À APPORTER POUR LA MARCHÉ

(SELON VOS BESOINS)

CHANDAILS, À MANCHES COURTES ET LONGUES

PANTALON ET CULOTTE COURTE

SOUS-VÊTEMENTS DE RECHANGE

BAS DE RECHANGE ET BAS CHAUD

PYJAMA

VESTE

MAILLOT DE BAIN

CHAUSSURE CONFORTABLE POUR LA MARCHÉ

CASQUETTE OU CHAPEAU (pour le soleil) et LUNETTE DE SOLEIL

IMPERMÉABLE OU PONCHO (en cas de pluie)

COUPE VENT, CHANDAIL CHAUD, GANT ET FOULARD (dans la soirée, en camping)

BÂTON DE MARCHÉ

PETIT SAC À DOS (pour mettre gourde, papiers d'identités, etc., à garder sur soi en tout temps)

LAMPE FRONTALE OU LAMPE DE POCHE

CHASSE-MOUSTIQUE

CRÈME SOLAIRE

SAVON, SHAMPOING

DÉBARBOUILLETTE, SERVIETTE

LINGETTES HUMIDES (type pour bébé)

PÂTE À DENT, BROSE À DENT

RASOIR

BROSE À CHEVEUX

TROUSSE DE SOINS POUR LES PIEDS (LIME, COUPE ONGLE , CISEAUX, PANSEMENTS, ETC.)

MÉDICAMENTS PERSONNELS

BOUTEILLE D'EAU (GOURDE)

SAC DE COUCHAGE, PETIT MATELAS DE SOL

POUR OREILLER (utiliser l'enveloppe du sac de couchage)

PAPIER D'IDENTITÉ (carte d'assurance maladie), ARGENT

