



# Trousseau Maré' Ventura

## Colonie d'été en nuitée

Chaque élément du trousseau et chaque vêtement portera le nom et le prénom de l'enfant

### Équipement pour le séjour :

- 2 serviettes de toilette
- 2 serviettes de bain
- Trousse de toilette (savon, shampoing, brosse à dent,
- Dentifrice, déodorant, brosse à cheveux, protection hygiénique, élastiques pour cheveux...)
- 1 ou 2 maillots de bain
- 1 paire de tongs pour l'intérieur des locaux
- 1 paire de tongs pour la plage
- 2 paquets de mouchoirs en papier
- 1 pyjama
- 6 paires de chaussettes
- 6 slips / caleçons
- 1 sac plastique pour le linge sale
- 1 tenue pour la boum (*facultatif*)
- 1 Tupperware (*pour pique-nique du midi*)
- 6 tee-shirts
- 6 shorts, bermuda
- 2 pantalons
- 1 jogging
- 2 pulls à manches longues/sweat-shirts à manches longues
- 1 casquette ou chapeau

### Pour les nuitées :

- draps pour le lit : drap housse+sac de couchage
- 1 lampe de poche
- 1 oreiller + taie d'oreiller

### Équipement pour les activités :

- 1 paire de lunettes de soleil filtrant les UV
- 1 tube de crème solaire protection maximum (écran total)
- 1 stick à lèvres
- 1 coupe vent imperméable avec capuche ou k-way
- 1 gourde d'un litre de contenance minimum ou 1 poche à eau souple avec pipette
- 1 sac à dos de randonnée d'une contenance de 20 litres environ
- 1 bonne paire de baskets pour les sports « outdoor/tout terrain » (VTT, sports en plein air...)
- 1 paire de chaussures aquatiques
- 1 sac pour ranger les affaires mouillées dans le sac à dos
- 1 test d'aisance aquatique\* : En l'absence de ce certificat, le jeune ne pourra pas participer aux activités aquatiques.

### Argent de poche (*facultatif*):

L'argent de poche doit être dans un porte monnaie au nom de l'ado et ne pas dépasser 20€. (Utilisé si sorties en ville pour glace, socca...) Il pourra être gardé par l'équipe d'animation.

### Repas :

- Un pack de glace réfrigèrent étiqueté au nom de l'enfant
- Un petit sac isotherme (afin de mettre le sandwich)
  - Structure non adaptée aux PAI alimentaires.
  - Les repas proposés seront uniquement :
  - Standard ou Sans Viande pour les 11-13 et 14-17 ans.



## Documents obligatoires\* à remettre en main propre le premier jour du stage.

Pour chaque semaine de colonie :

- \*un **test d'aisance aquatique** est obligatoire.

Vous pourrez facilement trouver une personne diplômée du Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique (BNSSA), qui est suffisant pour valider ce test, en vous rendant à la piscine municipale ou en vous adressant aux surveillants de baignade d'une plage surveillée.

« Sous réserve d'avoir satisfait au test d'aisance aquatique conformément aux modalités prévues par l'article A. 322-3-2 du code du sport ».

- \*un **certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique de la plongée en apnée et en bouteille.**

Datant de moins d'un an, ce certificat peut être réalisé par votre médecin traitant généraliste.

- Fiche de renseignements remplie.

