



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*)
- 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 (avec piles ou cable d'alimentation)
- 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

Repas :

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

objets de valeur:

- L'argent de poche (*facultatif*) 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.
- Téléphones et objets de valeur : se référer à la Charte 100% Ados.

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

- *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.

- Pour chaque semaine de colonie, merci de fournir la **fiche de renseignements remplie**, reçue par mail et téléchargeable sur la page de Maré Ventura de Nice.fr.

