

Check-list pour le camp

Aux sports d'extérieur, l'idéal est de respecter la règle des 3 couches:

- couche 1 : pour évacuer la transpiration (fibres séchant très vite, comme la laine de mérinos, Odlo, Craft....)
- couche 2 : pour tenir chaud (pull ou veste polaire)
- couche 3 : pour lutter contre le froid et l'humidité (veste coupe-vent)

Vêtements:

- Pantalon long (leggings training...)
- Veste imperméable
- Sous-vêtements respirant
- Veste polaire
- Bonnet, bandeau ... selon votre degré de frilosité
- Gants
- Chaussettes bien épaisses et assez haute pour le ski roues ou roller
- Vêtements pour la halle de gym
- Vêtements pour la piscine

... et n'oubliez pas vos vêtements de rechange et pour l'« après-entraînement » !

Equipement et matériel:

- Skis roues (classique, skate) ou rollers, chaussures classique, skate), bâtons (classique, skate et marche)
- Casque : obligatoire pour tout le monde

- Chaussures de sport d'extérieur (course / marche)
- Chaussures d'intérieur (halle) ou ballerines.



- Lampe frontale
- Gilet réfléchissant
- Lunette solaire
- Petit sac à dos
- Porte-gourde
- Baskets pour l'extérieur et intérieur
- Crocs

Les autres indispensables :

- Trousse de toilette et linge
- Pyjama
- Jeux de société
- 1 carton « je suis gentil »
- 1 boîte « j'obéis »
- 1 bouteille « les copains d'abord » (avant le portable)
- **1 grand sac « Rangetonbordel »**

