

NOM du participant (en majuscule) : _____

Prénom : _____

Composition du trousseau	Quantité indicative	Quantité mise dans la valise	Vérification à l'arrivée	Vérification au départ
Sous-vêtements				
Culottes / slips	10			
Chaussettes (y compris de randonnée)	10			
Soutien-gorge	10			
Hauts				
Tee-shirt / Chemises / Débardeur (dont 1 à 2 usagés)	8			
Pull / Sweat / Gilets (dont 1 très chaud pour la montagne type laine polaire)	5			
Bas				
Pantalons / Jeans)	3			
Shorts / Bermudas	3			
Jupe / Robe	1 ou 2			
Pantalon de sport (survêtement ou jogging dont 1 usagé)	2			
Chaussures	1 paire			
Chaussure de sports (type baskets)	1 paire			
Chaussure ouverte (type sandales)	1 paire			
Vie quotidienne				
Chausson d'intérieur obligatoire (pantoufles)	1 paire			
Pyjama (dont 1 chaud pour le camping)	2			
Nécessaire de toilette (brosse à dent, dentifrice, savon, shampoing, brosse à cheveux ou peigne)	1			
Serviette de toilette + gant (si nécessaire)	2			
Sac à linge sale (obligatoire)	1			
Vêtements pour activités spécifiques¹				
Chaussure de randonnée ou baskets	1 paire			
Vêtement de pluie (type K-way) [°]	1			
Lunettes de soleil	1 paire			
Crème solaire (écran total)	1			
Casquette ou chapeau	1			
Drap de bain	1			
Petit sac à dos	1			
Un tee-shirt BLANC en coton	1			
Une lampe de poche	1			
Maillot de bain	1			
Gourde	1			
Autre ne figurant pas ci-dessus				