

# LISTE DES EFFETS PERSONNELS - SAISON 2019



L'ERE DE L'ESTUAIRE 8996 PLACE DES COOPÉRATIVES, MONTRÉAL, H2M 2H1

Pour les inscriptions : 514-385-0438 Au camp d'été : 418-434-2280 www.eredelestuaire.com – eredelestuaire@sympatico.ca

## L'expérience nous a permis de relever 4 principes concernant la vie en plein-air

- |    |                      |  |
|----|----------------------|--|
| 1- | <b>être au sec</b>   | (imperméable et bottes)                          |
| 2- | <b>être au chaud</b> | (chandails en quantité = multicouche = confort)  |
| 3- | <b>bien dormir</b> ( | bon sac de couchage + capuchon)                  |
| 4- | <b>bien voir</b>     | (bonne lampe de poche = se simplifier la vie...) |

### POUR LA NUIT

sac de couchage et oreiller  
couverture de laine/ polaire/ de camp  
lampe de poche (celle qui dure...)  
batteries et ampoule de rechange  
vêtements de nuit (genre coton ouaté avec capuchon)

### POUR S'HABILLER

2 paires de pantalons / jeans  
2 paires de shorts / bermudas  
5 T-shirts  
2 chemises / ou  
chandails manches longues  
(genre rugby / col roulé)  
3 chandails chauds  
(polar / laine / kangourou)  
sous-vêtements  
7 paires de bas de coton  
3 paires de bas de laine  
1 paire d'espadrille  
1 paire de sandale  
1 chapeau ou casquette

### POUR LA TOILETTE

brosse à dent et dentifrice  
savon et shampoing  
débarbouillette et serviette à main  
brosse et peigne  
déodorant  
papier- mouchoirs  
lotion solaire

### POUR LE THÉÂTRE :

1 pantalon noir et 1 chandail noir

### POUR LA PLAGES

costume de bain et serviette de plage  
sandale ou soulier pour la baignade

### POUR LA PLUIE

imperméable  
(modèle "étanche" avec capuchon)  
botte de marche ou de caoutchouc

### POUR RAJOUTER

petit sac à dos pour excursion  
papier + crayon  
chasse moustique (pas d'aérosol)  
foulard/gants (pour les soirées fraîches...)  
argent de poche

### POUR LE FUN (FACULTATIF)

caméra  
lunette soleil  
jumelles (ornithologie)  
bidon ou gourde ou  
(bouteille de vélo / nalgène)  
lecture/ jeu de cartes

### POUR LAISSER À LA MAISON

montre/bijoux  
canif/couteau de chasse/machette  
jeu électronique/ baladeur  
cigarettes/ allumettes  
bonbons \*

### **IMPORTANT:**

- N'hésitez pas à ajuster les quantités selon la durée du séjour.
- Il est préférable de marquer chaque pièce de linge de votre enfant.
- Mettre le tout dans un sac à dos ou sac de sport (pas de valise si possible).
- **CARTE D'ASSURANCE-MALADIE** et médicament si nécessaire ( à remettre à l'arrivée ).
- \* La nourriture est abondante au Camp.  
Les bestioles qui fouillent dans les bagages aussi...

Le camp est non fumeur

