

Le trousseau du sportif



Comment prévoir ce dont je vais avoir besoin ?



- 2 tee-shirts de sport
- 2 shorts de sport
- 1 tee-shirt de change pour le soir
- 1 bas de change (short, bermuda, jupe...)
- 1 bas de survêtement
- 1 haut chaud (survêtement, polaire, veste du club)
- 2/3 paires de chaussettes
- 3 slips/culottes
- 1 pyjama
- 1 casquette/bob/chapeau...
- 1 imperméable/coupe-vent/K-way
- 1 paire de basket
- 1 paire de chaussure pour le soir (claquettes éventuellement)
- 1 trousse de toilette (savon/shampooing, brosse à dents, dentifrice, peigne...)
- 1 sac de linge sale

Il faut aussi s'adapter aux activités du stage, donc je pense à prendre :

- 1 crème solaire
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 imperméable
- 1 gourde

- 1 duvet
- 1 Lampe de poche (Frontale de préférence)



Si j'ai des médicaments à prendre, je les donne à mon responsable de stage qui les garde pour moi.

Je n'oublie pas mon pique-nique du samedi !