



Comité Régional de Cyclotourisme

Ardennes - Aube - Marne - Haute-Marne - Meurthe-Et-Moselle -
Meuse - Moselle – Bas-Rhin - Haut-Rhin - Vosges

SNEJ

Objet : consignes et trousseau

Madame, Monsieur, voici la liste des affaires à ne pas oublier pour une participation à la SNEJ. Celles-ci seront contenues en deux sacs de sport maximum, ne pas oublier de mettre une étiquette à chaque sac pour identifier l'appartenance (nom-prénom, adresse, n° de téléphone).

Le vélo sera mis dans un carton vélo pour le voyage (guidon tourné, roue avant, tige/selle et pédales démontées), prévoir une étiquette pour l'identification.

Matériel d'hébergement à prévoir

Une toile de tente de taille raisonnable + un matelas gonflable + un duvet. La cohabitation avec un camarade est conseillée pour limiter le nombre de toiles de tente. La mixité dans les tentes n'est pas autorisée.

TROUSSEAU-TYPE

	Qté	Trousseau pour 9 jours
Linge de corps	9	Paires de chaussettes
	9	Slips
	9	Tee-shirts
Vêtements de jour	1	Sweet-shirt
	2	Shorts
	1	Pantalon
	1	Survêtement ou jogging
	1	Imperméable
Pour l'activité vélo	1	VTT ou vélo de route en parfait état
	3	Cuissards courts
	1	Cuissard long
	2 à 5	Maillots cyclistes

	1	Veste mi-saison ou coupe-vent
	1	Chasuble jaune fluo
	1	Antivol
	1	Barres de céréales ou pâtes de fruit
	1	Casque et gants
	1	Sac à dos ou sacoche (12 litres mini pour le transport des pique-niques)
	1	Nécessaire de réparation sur le vélo dont 2 chambres à air, plaquettes/patins de frein et une patte de dérailleur pour les VTT
	1	Paire de chaussures adaptée à la pratique du vélo
	1	Bidon ou camelback
	1	Kit Lumière en état de fonctionnement
Toilette et nuit	1	Nécessaire de toilette (pochette) avec savon, gel-douche, shampoing, peigne, brosse à dents, dentifrice
	1 à 2	Gant / serviette de toilette
	1	Pyjama
Chaussures	1	Paire de baskets
	1	Claquettes pour aller à la douche
Divers		Mouchoirs en papier
		Sac pour linge sale
		Lampe de poche
		Lunettes de soleil
		Crème solaire / Casquette ou chapeau
		Maillot de bain / serviette de bain
		Argent de poche
		Photocopie de la carte d'identité, photocopie de la licence FFCT



Interdits : pétards, briquets, couteaux, tabac, alcool, drogues.

Médicaments : si le jeune suit un traitement, ses médicaments devront être confiés au début du séjour au responsable de l'accueil, accompagnés de l'ordonnance.

