

## CONTENU DE LA VALISE DU PARTICIPANT

### Documents à mettre dans la valise :

- Carte vitale + mutuelle + copie dernière(s) ordonnance(s) en cours
- Papiers d'identité
- Autorisation parentale ou certificat d'autorisation de participation au raid (uniquement pour personne mineure et/ou sous tutelle)
- Un peu d'argent de poche (si besoin)

### Vêtements :

#### ATTENTION :

- \* 1 T-shirt (manches courtes) est fourni quotidiennement
- \* **PRÉVOIR DES VÊTEMENTS AMPLES**

- 2 polaires
- 2 vestes
- 2 pyjamas
- 12 slips ou culottes
- 5 paires de chaussettes
- 2 pantalons + 1 pantalon imperméable
- 5 shorts ou bermudas ou pantacourts
- 1 coupe-vent
- 1 poncho (pour mettre sur le bateau en cas de pluie)
- 1 **plaid en polaire pour le bateau**
- 2 paires de chaussures (1 ouverte et 1 fermée)
- 1 bonnet + 1 écharpe + 1 paire de gants
- 2 bavoirs si besoin

**Ni carton, ni sac poubelle avec affaires personnelles ne seront acceptés pour le raid. Prévoir un grand sac en tissu pour le linge sale !**

### Nécessaire pour le couchage :

- 1 duvet qui s'ouvre entièrement (au niveau des pieds)
- 1 oreiller si besoin
- 1 lampe de poche



### Trousse de toilette :

- 1 gel douche shampooing
- 1 brosse à dent + dentifrice + gobelet
- 1 peigne ou 1 brosse à cheveux
- 1 crème solaire indice 50
- 2 sticks à lèvres
- 1 crème hydratante pour le visage (très important)
- 1 produit anti moustique
- Nécessaire intime pour les filles
- 2 à 3 serviettes de toilette + 2 gants de toilette en tissu ou 1 paquet de gants jetables

### Divers indispensables :

- 1 sac à dos à prendre avec soi impérativement toute la journée pour transporter les effets personnels et surtout le traitement médical pour 8 jours
- 1 chapeau ou 1 casquette mais avec élastique (obligatoire car risque d'envol sur le bateau)
- 1 paire de lunettes de soleil assez larges avec lien ou élastique pour les maintenir (obligatoire)
- 1 gros paquet de lingettes

### Et suivant la nécessité du participant :

- 1 appareil photo (jetable)
- Un jouet/objet fétiche
- Une coque en double
- Matériel nécessaire et adapté pour boire
- **Eau gélifiée et/ou poudre épaississante en quantité suffisante**
- Quelques attaches pour les poches à urines
- Prévoir un peu plus de protections (même si la personne est continente) car un changement de lieu de vie entraîne souvent quelques problèmes d'incontinence.