

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

- 1 polaire
- 1 veste imperméable
- 2 pyjamas
- 10 slips ou culottes
- 5 paires de chaussettes
- 2 pantalons + 1 pantalon **imperméable**
- 5 bermudas ou pantacourts
- * PREVOIR DES VETEMENTS AMPLES ***
- 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 frontale

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
- 1 stick à lèvres
- 1 crème hydratante pour le visage (très important)
- 1 produit anti moustique
- Nécessaire intime pour les filles
- 2 serviettes de bain + 1 serviette de toilette + 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 + mouchoirs jetables
- 1 flacon gel hydroalcoolique de 100ml et 20 masques jetables
- 1 brumisateur rechargeable
- 1 gourde isotherme

Et suivant la nécessité du participant :

- 1 appareil photo (jetable)
- Un jouet/objet fétiche
- Une pochette plastique pour le portable
- 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.