



**PETIT SOLEIL SAC A DOS** 

- ✓ 1 sortie de bain
- ✓ 1 serviette de bain + 1 savonnette
- ✓ 1 gant
- ✓ 2 bavoirs
- ✓ 1 pyjama manches longues
- ✓ 1 pyjama court
- ✓ 1 body manches longues
- ✓ 3 caleçons
- ✓ 3 paires de chaussettes
- ✓ 1 maillot + slip de piscine
- ✓ 2 maillots manches courtes
- ✓ 2 maillots manches longues
- ✓ 2 shorts en coton léger
- ✓ 1 jogging en coton chaud
- ✓ 1 pantalon long en coton léger
- ✓ 1 blouson anti-pluie
- ✓ 1 crème solaire

**Dans la carriole**

- ✓ **1 polaire** 
- ✓ **1 casque**
- ✓ **1 bouteille de gaz Primus 975ml**
- ✓ **1 chapeau + 1 paire de lunettes**
- ✓ **1 paire de chaussure (grise)**
- ✓ **1 Manduca + 1 sling**

**SACOCHE POUR DORMIR ! (2 adultes, 1 enfant 34 mois)**

- ✓ 1 tapis de sol (enfant) + **1 duvet maison dans sac orange** 
- ✓ 2 matelas adultes
- ✓ 2 duvets adultes
- ✓ 3 oreillers
- ✓ 2 draps de soie
- ✓ 1 kit de réparation (matelas Thermarest)
- ✓ 1 couverture de survie
- ✓ **1 tente XT Vaude**

**MAMAN SACOCHE VETEMENT** 

- ✓ 2 culottes
- ✓ 1 maillot de bain
- ✓ 1 paire de chaussette en laine (dormir)
- ✓ 3 paires de chaussettes
- ✓ 1 robe longue manches courtes
- ✓ 1 pantalon zen en coton
- ✓ 1 tunique en soie longue
- ✓ 1 marcel en coton (dormir)
- ✓ 1 maillot manches courtes
- ✓ 1 maillot manches longues
- ✓ 1 châle
- ✓ 1 polaire en plume légère

**Pour le vélo**

- ✓ 1 cuissard court
- ✓ 2 maillots manches courtes
- ✓ 1 maillot manches longues
- ✓ 1 K-way
- ✓ 1 casque

**PAPA SACOCHE VETEMENT** 

- ✓ 1 maillot manches longues
- ✓ 2 chemises manches courtes en lin
- ✓ 1 chemise manches courtes en lin
- ✓ 1 pantalon zen en coton
- ✓ 1 pantalon-short
- ✓ 3 caleçons
- ✓ 3 paires de chaussettes
- ✓ 1 maillot de bain

**Pour le vélo**

- ✓ 2 cuissards courts
- ✓ 1 maillot manches courtes
- ✓ 1 maillot manches longues
- ✓ 1 maillot fluo
- ✓ 1 casque
- ✓ **1 k-way**

**POUR NOS REPAS** 

- ✓ 1 réchaud multifuel Primus II
- ✓ 1 kit adaptateur bouteille Camping gaz à système fileté + pare-feu
- ✓ 1 bouteille combustible
- ✓ 3 récipients pliables (eau, tisane, soupe)
- ✓ 3 assiettes dont 2 pliables

- ✓ 1 casserole 1,4L revêtement adhésif + couvercle (pour servir de poêle) + bandana pour protéger le fond
- ✓ 1 poignet pour poêle
- ✓ 1 faitout revêtement acier galvanisé Tatonka 1,6L
- ✓ 1 petit faitout 900 ml Snow Peak en titane
- ✓ 1 égoutte-légume en silicone
- ✓ 1 filtre permanent (tisane/thé)

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 cuvette Frendo (10L)</li> <li>✓ 3 fourchettes + 3 petites cuillères</li> <li>✓ 1 couteau Suisse + 2 couteaux</li> <li>✓ 1 spatule en bois</li> <li>✓ 1 couteau économe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 ouvre-boîte</li> <li>✓ 1 nappe pliable</li> <li>✓ 1 briquet</li> <li>✓ <b>1 leatherman</b></li> </ul>
<p><b>SACOCHE VAISSELLE + REPAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 torchon</li> <li>✓ 1 éponge</li> <li>✓ 1 gourde</li> <li>✓ Corde à linge + 17 pinces</li> <li>✓ 1 flacon produit vaisselle + 1 savonnette</li> <li>✓ Sacs poubelles</li> <li>✓ 1 lotion désinfectante</li> <li>✓ 1 récipient cube légumes</li> <li>✓ 1 récipient (sucre complet)</li> <li>✓ 1 récipient (sel marin)</li> <li>✓ 1 récipient huile d'olive</li> <li>✓ 1 récipient vinaigre balsamique</li> <li>✓ 4 compotes à boire</li> <li>✓ 2 récipients vides</li> <li>✓ 1 boîte à œufs</li> <li>✓ <b>1 paquet de pâtes semi-complètes</b></li> </ul>	<p><b>SACOCHE PETITS SOINS GUIDON MAMAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 lotion HE mélangées dans 50 ml huile d'amade douce avec HE pour les douleurs musculaires : 1ml Hélichryse Italienne, 0,5 ml Menthe poivrée, 2ml Romarin Camphre</li> <li><b>3 gouttes HE pure dans 1 cuillère à café huile neutre</b></li> <li>✓ 1 HE <b>Ciste</b> (cicatrisation cutanée), 1 HE <b>Lavande aspic</b> (piqûre urgence si gonfle = cataplasme avec argile + 3 gouttes laisser sécher rincer, coup de soleil, courbature, entorse, coupure : 2 gouttes en direct + après 1 goutte Ciste pour activer cicatrisationca), 1 HE <b>Menthe poivrée</b> (puissante contre les douleurs, maux de tête/vertige = sur tempe, troubles digestifs = une trace dans la bouche ou sur ventre sens aiguille, nausée = sur plexus ou poignet), 1 HE <b>Eucalyptus citronné</b> (anti-inflammatoire, antispasmodique, pour moustiques, répulsif et curatif, pour confort articulaire et musculaire)</li> <li>✓ Gel trauma Fleurs de Bach</li> <li>✓ 1 tube argile verte prête à l'emploi</li> <li>✓ 1 paire de gants de vélo</li> <li>✓ 1 chapeau Stetson</li> <li>✓ 1 thermomètre</li> <li>✓ 1 lampe frontale</li> <li>✓ 1 couverture de survie</li> <li>✓ 1 chargeur de téléphone portable</li> <li>✓ Trousse Klorane : 1 spray biseptine, 1 spray alcool modifié, 3 compresses, 2 aspégic 500, Collyre, 2 Calmosine enfant, 3 pipette boisson douceur</li> <li>✓ <b>Homéo</b> :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arnica montana (contusion, bleu)</li> <li>○ Nux vomica (douleurs intestinales)</li> <li>○ Aconitum napellus (insolation, coup de soleil)</li> <li>○ Rhus toxicodendron (entorse, anti-inflammatoire, herpès, urticaire, tendinite)</li> <li>○ Apis mellifica (piqûre, brûlure 1<sup>er</sup> degré)</li> </ul> </li> <li>✓ 1 tire-tique</li> <li>✓ Eau de javel (trousse marron)</li> <li>✓ 1 enceinte</li> </ul>
<p><b>SAC ORANGE POUR SE LAVER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3 serviettes adultes microfibre</li> <li>✓ 3 gants</li> <li>✓ 1 savonnette Ayruvéda</li> <li>✓ 1 déodorant</li> <li>✓ Coton-tige</li> <li>✓ 1 crayon bleu pour les yeux</li> </ul>	<p><b>SACOCHE GUIDON PAPA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 lampe torche</li> <li>✓ 1 lotion désinfectante</li> <li>✓ 1 appareil photo</li> <li>✓ <b>1 chapeau Stetson</b></li> <li>✓ <b>1 carte du Cher</b></li> <li>✓ <b>1 chargeur de téléphone portable</b></li> <li>✓ <b>1 lampe frontale</b></li> <li>✓ <b>Kit de réparation vélo (si pneu crève)</b></li> <li>✓ <b>1 pompe à vélo (mini)</b></li> </ul>

