

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

