



TROUSSEAU pour les **externes** AIX MAURIENNE SUMMER CAMP

Ce que je dois mettre dans ma valise :

Pour les entraînements :

- Des affaires de basket pour **3 entraînements** : t-shirts, shorts, paires de chaussettes de basket et sous-vêtements
- 1 Sac à dos pour les affaires de sport (pour aller à l'entraînement)
- 2 paires de basket : intérieur / extérieur (éviter chaussures neuves = ampoules !!)
- 1 petite trousse pharmacie individuelle : **ATTENTION : pas de médicament sans ordonnance !**
 - Pansements
 - Pansements pour les ampoules (style Compeed)
 - 2 boîtes de bande élastique adhésive (strap ; style Elastoplast) : 6 cm et 3 cm
 - Du talc (en option : pour sécher les pieds)

Pour la vie quotidienne :

- 1 paire de claquettes ou mules permettant aux pieds de respirer
- 1 sweat ou veste de sport
- 1 pull ou veste (pour soirées fraîches)
- 1 survêtement, 1 vêtement en cas de pluie (style Kway)
- Des lunettes de soleil, de la crème solaire, 1 casquette
- Un maillot ou shorty de bain (short de bain interdit) pour la sortie du milieu de semaine
- 1 ou 2 serviettes de toilette ou de bain (prévoir 3 douches quotidiennes)
- Le nécessaire pour les douches (savon, shampooing, peigne ou brosse...)
- **Du nécessaire pour le couchage de la sieste : draps ou duvet**, oreiller et taie éventuellement

NB : Les objets de valeur (téléphones, consoles, bijoux, ...) ne sont pas nécessaires pendant la durée du Summer Camp, l'encadrement et les structures qui mettent leurs locaux à disposition déclinent toutes responsabilités en cas de perte, vol ou casse. L'argent de poche devra être confié au foyer en début de camp !



TROUSSEAU pour les internes AIX MAURIENNE SUMMER CAMP

Ce que je dois mettre dans ma valise :

Pour les entraînements :

- Des affaires de basket pour **15 entraînements** : t-shirts, shorts, paires de chaussettes de basket et sous-vêtements
- 1 Sac à dos pour les affaires de sport (pour aller à l'entraînement)
- 2 paires de basket : intérieur / extérieur (éviter chaussures neuves = ampoules !!)
- 1 petite trousse pharmacie individuelle : **ATTENTION : pas de médicament sans ordonnance !**
 - Pansements
 - Pansements pour les ampoules (style Compeed)
 - 2 boîtes de bande élastique adhésive (strap ; style Elastoplast) : 6 cm et 3 cm
 - Du talc (en option : pour sécher les pieds)

Pour la vie quotidienne :

- 1 sac pour le linge sale
- 1 paire de claquettes ou mules permettant aux pieds de respirer
- 1 sweat ou veste de sport
- 1 pull ou veste (pour soirées fraîches)
- 1 pyjama
- 1 survêtement
- 1 vêtement en cas de pluie (style Kway)
- 1 casquette, des lunettes de soleil, de la crème solaire
- 2 serviettes de toilette
- 2 serviettes de bain
- 1 trousse de toilette (brosse à dent, dentifrice, savon, shampoing, peigne ou brosse ... **ATTENTION les déodorants aérosols ne sont pas acceptés**)
- **Du nécessaire pour le couchage : Oreiller, taie d'oreiller, draps ou duvet**
- Un cadenas (l'internat met PARFOIS des casiers à notre disposition, attention, ce n'est pas systématique)

Pour l'extra-basket :

- 1 paire de basket (training ou tennis)
- 1 serviette de plage
- 1 maillot ou shorty de bain (short de bain interdit)

Un sac à dos avec le nécessaire pour la 1^{ère} journée :

- La paire de basket pour intérieur, Serviette et nécessaire pour la douche, short, chaussette, T-shirt pour la séance sur le terrain, vêtements de rechange propres

Siège social : Halle des sports de Marlioz – Chemin du Lycée – 73100 AIX LES BAINS – BP40412

www.amsb.pro / / summercamp@amsb.pro



- Les papiers pour l'inscription (oublis éventuels dans les envois préalables, argent de poche)

NB : Les objets de valeur (téléphones, consoles, bijoux, ...) ne sont pas nécessaires pendant la durée du Summer Camp, l'encadrement et les structures qui mettent leurs locaux à disposition déclinent toutes responsabilités en cas de perte, vol ou casse. L'argent de poche devra être confié au foyer en début de camp !