



TROUSSEAU

du séjour qui se déroulera
du 14 au 28 juillet 2013
à St-Sauveur-Camprieu

Voici une liste d'affaires à prévoir. Les quantités sont données à titre indicatif pour une durée d'une semaine. Pour ceux qui restent pendant les deux semaines, il sera possible de laver du linge sur place (prévoir environ 5 € / lavage).

Bien que nous soyons au beau milieu de l'été, St-Sauveur-Camprieu se trouve à 1100 mètres d'altitude, au cœur d'un climat de montagne, prévoir donc des vêtements chauds.

Pour toutes les activités sportives :

- 5 tenues de sport (prévoir du court et du long)
- 2 paires de chaussures de sport
- 1 sac à dos
- 1 gourde ou 1 sac à eau
- 1 casquette
- 1 veste de sport
- 1 K-way
- 1 lampe frontale (avec les piles adaptées)
- Des barres de céréales ou autre ravitaillement

Pour le quotidien :

- 2 tenues civiles
- 10 paires de chaussettes
- 8 slips ou culottes
- 1 pyjama
- 1 paire de pantoufles
- 1 gant de toilette
- 2 serviettes de toilette
- 1 savon ou 1 gel-douche
- 1 brosse à dents
- 1 tube de dentifrice
- 2 sacs plastiques pour le linge sale
- 1 sac de couchage

Facultatif :

- 1 appareil photos de poche
- 1 boussole
- De l'argent de poche

Pour l'activité VTT :

- 1 VTT en bon état de fonctionnement :
vérifier tous les réglages (vitesses, freins, serrages, pressions, etc.)
- 1 casque de vélo homologué
- Des tenues de vélo (cuissards + maillots) :
 - 7 pour le groupe spécifique VTT
 - 4 pour le groupe multi-activités
- 1 paire de chaussures adaptées au vélo
- 2 paires de gants longs de vélo
- 1 paire de lunettes de vélo ou de soleil
- 1 veste de vélo
- 2 chambres à air de rechange
adaptées à la taille des roues de votre vélo
- 2 démonte-pneus
- 1 petite pompe à vélo (pour mettre dans le sac)
- 1 kit d'éclairage vélo (avec les piles adaptées)
- 1 huile pour chaîne (spray ou burette fermable !)
- 1 chiffon
- 1 pinceau ou 1 vieille brosse à dents

Facultatif :

- 1 antivol avec la clef
- 1 nettoyant vélo
- Des sous-vêtements thermiques
- 1 paire de manchettes et/ou jambières

Attention ! L'organisation se décharge de toute responsabilité en cas de perte ou de détérioration du matériel personnel apporté.



CASTRIES CYCLES

Vente - Location
Réparation toutes marques





Tél. 09 51 22 78 59 - Site web : www.castriescycles.fr



Notre partenaire **Castries Cycles** offre aux participants de ce séjour des réductions de :

- 10 % sur l'achat d'un VTT,
- minimum 20 % sur l'ensemble du magasin, sur les éléments indiqués sur le trousseau.

(Vous avez la possibilité de choisir des articles différents de ceux présentés sur la liste ci-dessous.)

Élément	Exemples d'articles	Photo	Caract.	Référence	Prix magasin	Réduc.	Tarif réduit	
Maillot	Maillot enfant manches courtes XLC Kid rouge, fermeture éclair réfléchissante		T. 128 (6 ans)	2510101500	24 €	-20%	19 €	
			T.140 (8 ans)	2510101600				
			T.156 (10 ans)	2510101700				
	Maillot XLC Comp manches courtes 3 poches arrières, fermetures éclair réfléchissantes		Blanc S	2510100000	25 €	-20%	20 €	
			Blanc M	2510100100				
			Blanc L	2510100200				
			Blanc XL	2510100300				
			Blanc XXL	2510100400				
			Bleu L	2510101200				
			Bleu XL	2510101300				
Bleu XXL			2510101400					
S			2500135100					
M			2500135200					
L	2500135300							
	XL	2500135400						
	XXL	2500135500						
	Cuissard	Cuissard court enfant XLC Kid noir, rembourrage 170 g, élastique d'arrêt		T. 128 (6 ans)	2510103100	26 €	-23%	20 €
				T.140 (8 ans)	2510103200			
				T.156 (10 ans)	2510103300			
		Cuissard court XLC Comp noir, rembourrage bi-élastique 200 gr lycra		S	2510102500	35 €	-20%	28 €
M	2510102600							
L	2510102700							
XL	2510102900							
XXL	2510103000							
Casque	Casque Ado XLC BH-C14, taille unique (53-60 cm)		Rouge	2500179000	30 €	-33%	20 €	
			Bleu	2500179100				

Lunettes	Lunettes solaires XLC Tahiti Verres miroités Monture Soft Flex Patins de nez caoutchoutés 2 verres interchangeables en transparent et jaune Housse en microfibres Protection UV 100%		Bleu	2500150900	20 €	-20%	16 €
			Rouge	2500151000			
			Argent	2500151100			
Gants	Gants longs XLC CG-L06 blanc/noir		XS	2500135000	29 €	-20%	23 €
Coupe-vent imperméable	Blouson coupe-vent XLC JA- W01 blanc		S	2510130100	40 €	-20%	32 €
			M	2510130200			
			L	2510130300			
			XL	2510130400			
			XXL	2510130500			
Chambre à air	Chambre à air Michelin Airstop		24"	198948 1132210200	5 €	-40%	3 €
			26"	125194 1132613000			
			29"	102185 1132816000			
Pompe	Mini pompe télescopique XLC Alpha		Noir	2501922000	10 €	-20%	8 €
Lampes	Micro lampe frontale ARCAS			ARCAS 5 LED 2027041000	10 €	-20%	8 €
	Set éclairage à piles LED MONZ			62924 2022034500	13 €	-23%	10 €
Huile	Huile universelle BALLISTOL, spray 50 ml			21459 2172800500	5 €	-20%	4 €
Antivol	Antivol spirale XLC LO-L06 Ø 6 x 1200 mm VE 12		Ø 6	2502320000	5 €	-20%	4 €
Gilet de sécurité	Gilet de sécurité 3 M Scotchlite jaune, 2 bandes réfléchissantes		Enfant taille M	402133 2028007700	13 €	-23%	10 €
			Enfant taille L	402134 2028007900			
			Adulte taille M	402123 2028008100			
			Adulte taille L	402124 2028008300			
			Adulte taille XL	402125 2028008500			



CASTRIES CYCLES

Vente - Location
Réparation toutes marques

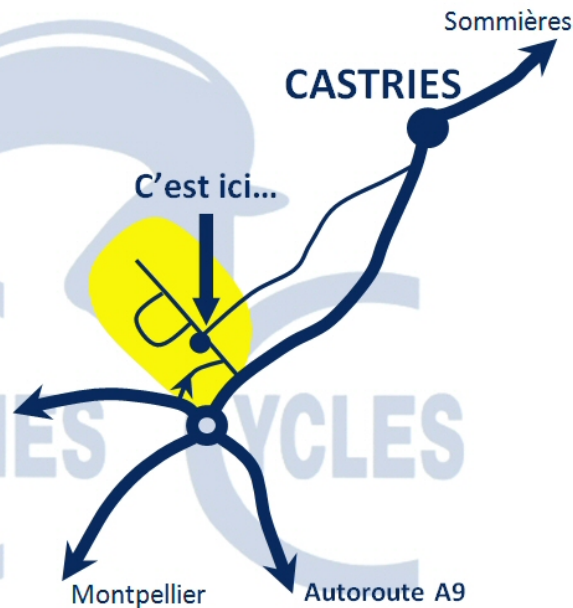
Tél. 09 51 22 78 59 - Site web : www.castriescycles.fr

Pour passer commande, veuillez contacter **Thierry** au magasin Castries Cycles :

CASTRIES CYCLES

Zone des Cousteliers
201 avenue de la Royale
34160 Castries
Tél. 09 51 22 78 59
www.castriescycles.fr
Email : contact@castriescycles.fr

Le lundi : 15h-19h
Du mardi au samedi :
9h30-12h30 / 15h-19h



Selon disponibilité des stocks, les articles seront disponibles après commande de votre part, soit en magasin ou bien livrés directement sur le lieu du séjour au début de votre semaine.