



Camp de jour préscolaire YMCA – Été 2021

# Trousse de préparation

YMCA Westmount

# SOMMAIRE

<b>MOT DE BIENVENUE</b>	<b>2</b>
<b>NOS CAMPS DE JOUR PRÉSCOLAIRES</b>	<b>3</b>
NOTRE PHILOSOPHIE	3
PROGRAMMATION JOURNÉES COMPLÈTES POUR LES 3 À 5 ANS, 9 H – 16 H	3
(ANNULÉ) PROGRAMMATION DEMI-JOURNÉES (2-3 ANS 9 H - 13 H)	4
<b>INSCRIPTION – EN LIGNE</b>	<b>5</b>
INFORMATIONS GÉNÉRALES POUR L’INSCRIPTION	5
(ANNULÉ) SERVICE DE GARDE AVANT ET APRÈS LE CAMP	5
RETARDS	5
<b>SÉCURITÉ, POLITIQUES ET PROCÉDURES</b>	<b>6</b>
NOTRE PERSONNEL	6
RESPONSABILITÉS DES PARENTS/TUTEURS.TRICES	6
DE FAIBLES RATIOS	7
ADMINISTRATION DE MÉDICAMENTS	7
MALADIE	8
INFORMATIONS EN CAS D’INCIDENT OU D’ACCIDENT	8
EN CAS DE POUX	8
<b>NOUVELLES PROCÉDURES D’ARRIVÉE/DE DÉPART</b>	<b>9</b>
ARRIVÉE AU CENTRE	9
PROCÉDURE D’ACCUEIL DES ENFANTS	10
PROCÉDURE DE DÉPART	10
<b>DÎNER ET INFORMATIONS GÉNÉRALES</b>	<b>11</b>
BOÎTE À LUNCH SANTÉ	11
QUE METTRE DANS LE SAC À DOS DE MON CAMPEUR/MA CAMPEUSE?	12
<b>EFFETS PERSONNELS INTERDITS AU CAMP</b>	<b>12</b>
<b>PRISE DE PHOTOS ET UTILISATION DU MATÉRIEL PROMOTIONNEL</b>	<b>12</b>
<b>CONCLUSION ET NOS COORDONNÉES</b>	<b>13</b>

## MOT DE BIENVENUE

On vous remercie d'avoir inscrit votre campeur ou campeuse aux camps de jour préscolaires des YMCA du Québec. On vous invite à lire attentivement l'information contenue dans ce document afin qu'on puisse répondre au mieux aux besoins de votre campeur ou campeuse. Cette trousse de préparation vous aidera notamment à mieux comprendre le fonctionnement quotidien de nos camps de jour préscolaires.

Grâce à notre tradition de recruter du personnel compétent, de fixer un faible ratio campeurs.euses:moniteur.trice, d'intégrer de la diversité dans nos activités et d'offrir des installations d'excellente qualité, on vous promet de garder vos campeurs et campeuses actifs, stimulés et en sécurité pendant tout l'été!

Chaque semaine de camp et tout au long de l'été, on vous tiendra informés de toute activité spéciale ou de tout changement à notre programmation afin de vous permettre de bien préparer votre campeur ou campeuse.

Le moniteur ou la monitrice de votre campeur.euse prendra contact avec vous avant la première journée de camp (généralement le jeudi ou le vendredi de la semaine précédente). Cet appel lui permettra de vous souhaiter la bienvenue parmi nous ainsi que de se présenter et de vous informer des choses dont votre campeur.euse aura besoin pour son séjour parmi nous. Vous pourrez aussi en profiter pour nous poser vos questions ou nous communiquer vos préoccupations ou suggestions concernant nos camps de jour préscolaires.

Vous recevrez également un courriel avec ce dont votre campeur.euse aura besoin en même temps que l'horaire provisoire de la semaine.

N'hésitez pas à nous contacter à tout autre moment, lorsque nécessaire. On vous répondra avec plaisir.

### Les YMCA du Québec

Pionniers dans le domaine du développement de l'enfant, les YMCA du Québec offrent des programmes et services de qualité aux enfants depuis plus de 100 ans. Chaque YMCA propose des activités et programmes variés qui répondent aux besoins de sa collectivité (semaine de relâche, journées pédagogiques, fêtes d'enfants, etc.). Pour tous les détails, consultez notre site Web : [ymcaquebec.org](http://ymcaquebec.org).

***Les YMCA du Québec sont un organisme de bienfaisance dont la mission est d'inspirer et d'engager chaque personne à se réaliser, à s'épanouir et à contribuer à sa collectivité.***

## NOS CAMPS DE JOUR PRÉSCOLAIRES

### NOTRE PHILOSOPHIE

L'objectif premier de nos camps de jour préscolaires est de **créer une atmosphère accueillante et conviviale où les enfants, âgés de 3 à 5 ans, pourront apprendre et jouer dans un milieu supervisé, bienveillant et sécuritaire.**

Nos activités favorisent le bien-être des enfants dans leur tête, leur corps et leur cœur. On sait que chaque campeur et chaque campeuse sont uniques et importants. Leur développement de l'estime de soi est au cœur de notre mission. On met donc l'accent sur des activités physiques et récréatives et sur des événements spéciaux qui permettent à chaque enfant de réaliser son plein potentiel.

***Afin que chaque enfant puisse vivre l'expérience la plus positive possible dans nos camps préscolaires, il est essentiel qu'il ou elle ait déjà franchi le processus de séparation avec ses parents/tuteurs.trices. Ce n'est pas l'endroit idéal pour entreprendre ce processus pour la première fois.***

### PROGRAMMATION « JOURNÉES COMPLÈTES », POUR LES 3 À 5 ANS, 9 H – 16 H

Notre programmation « Journées complètes » comprend l'exploration de toutes sortes d'activités : sports individuels ou collectifs, activités scientifiques, arts plastiques, arts dramatiques, musique, jeux coopératifs et danse.

#### **Natation**

À déterminer : On discute toujours de la possibilité que les enfants fassent de la natation cet été. Une période de bain libre peut être possible si les réglementations gouvernementales le permettent.

Cet été, en raison des restrictions reliées à la COVID-19, les cours de natation pour les enfants de 3 à 5 ans sont annulés.

#### **Activités physiques et communautaires**

On connaît les bienfaits sur la santé d'un mode de vie physiquement actif. Les enfants auront donc l'occasion de prendre part à des activités qui les font bouger, tout en respectant les restrictions de santé publique imposées par l'INSPQ! La programmation a été modifiée pour inclure des cours de danse, des sports d'équipe, des olympiades, des courses de relais, etc.

De plus, les enfants développent une identité propre qui passe par la découverte de la diversité qui les entoure. Parmi les activités prévues à cette fin, on trouve :

- des initiatives scientifiques;
- des sorties locales (parcs, pataugeoires, marchés, etc.),
- des cours de sciences;
- ainsi que des activités qui favorisent la sensibilisation à l'environnement (activités artistiques ayant recours à des matériaux recyclables, jardinage, compostage, etc.).

L'horaire détaillé de la semaine pour le groupe dans lequel votre campeur ou campeuse est inscrit.e peut être consulté en tout temps auprès du moniteur ou de la monitrice de votre campeur.euse.

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

### INSCRIPTIONS

La période d'inscription débute à la fin du mois de mars 2021 et se poursuit tout au long de l'été s'il reste des places disponibles. Pour inscrire votre campeur ou campeuse à un camp de jour, vous pouvez le faire en ligne à : [ymcaquebec.org/camps](http://ymcaquebec.org/camps).

Lors de l'inscription, vous devrez fournir tous les renseignements nécessaires afin de compléter le dossier de votre campeur.euse :

- l'adresse complète de l'enfant;
- le numéro d'assurance maladie de l'enfant;
- le numéro d'assurance sociale du parent/tuteur.trice qui paye;
- le nom et les coordonnées d'une personne à contacter en cas d'urgence (deux parents/tuteurs.trices et deux autres adultes joignables à un numéro local);
- toute information concernant l'état de santé de l'enfant.

### Modification ou ajout de semaines de camp

Il est possible d'ajouter en tout temps des semaines de camp pourvu qu'il reste des places disponibles. Aucuns frais additionnels, autres que le paiement de la(des) session(s) ajoutée(s), ne s'appliqueront.

**Veillez prendre note qu'il est aussi possible d'interchanger des semaines de camp moyennant des frais supplémentaires de 20 \$.**

### SERVICE DE GARDE AVANT ET APRÈS LE CAMP (ANNULÉ)

Ce service est annulé cette année en raison des restrictions reliées à la COVID-19.

### RETARDS

Les horaires de notre camp de jour doivent être respectés. En fin de journée, les enfants doivent quitter à l'heure de fin du camp de jour, à savoir 16 h.

Des frais de 5 \$ par tranche de 5 minutes de retard seront exigés.

## SÉCURITÉ, POLITIQUES ET PROCÉDURES

### NOTRE PERSONNEL

Les membres de notre personnel ont été choisis avec rigueur. Avec notre équipe de moniteurs et monitrices bienveillants, patients, responsables et bilingues, votre campeur ou campeuse sera entre bonnes mains cet été.

Adhérent aux valeurs et à l'énoncé de mission du YMCA, nos employé.e.s établiront des liens étroits avec chaque campeur et chaque campeuse afin de favoriser son développement et son épanouissement. Nos employé.e.s sont tous âgés de plus de 18 ans.

Ayant toujours la sécurité et le bien-être de votre campeur ou campeuse en tête, une semaine de préparation avant le camp nous permet de bien former nos employé.e.s sur tous les aspects de la sécurité au camp, par exemple :

- les procédures d'évacuation du centre en cas d'urgence;
- les déplacements en groupe;
- la sécurité en milieu aquatique;
- nos normes et standards de qualité;
- **et un segment complet sur les mesures de santé et de sécurité reliées à la COVID-19 mises en place par l'ACQ, la CNESST et l'INSPQ.**

De plus, tous nos employé.e.s possèdent une attestation en premiers soins et en RCR.

### RESPONSABILITÉS DES PARENTS/TUTEURS.TRICES

Afin d'assurer la pleine sécurité de votre campeur ou campeuse, on vous demande d'informer le/la responsable du camp de toute modification aux informations personnelles de votre campeur.euse le plus rapidement possible (personne à contacter en cas d'urgence, changement de numéro de téléphone, etc.).

Les YMCA du Québec portent une attention particulière à la sécurité des enfants qui fréquentent leurs installations. Ainsi, un parent/tuteur.trice doit signer le registre au début et à la fin de chaque journée, conformément à la politique des camps de jour. Cette année, puisque nous avons des directives strictes, il est fortement recommandé que, dans la mesure du possible, la même personne dépose et vienne chercher l'enfant tous les jours.

À titre exceptionnel, il est aussi permis que des personnes autres que les parents/tuteurs.trices viennent chercher l'enfant à la fin de la journée de camp. Par contre, le nom de ces personnes **doit** être clairement indiqué sur la fiche d'inscription de

l'enfant et elles devront présenter une pièce d'identité avec photo à l'administrateur.trice du camp de jour avant de quitter avec l'enfant.

Seules les personnes dont les noms apparaîtront sur le formulaire d'inscription pourront signer le registre. Si, pour quelque raison que ce soit, une personne autre que celles dont les noms apparaissent sur le formulaire d'inscription doit venir chercher l'enfant, le/la parent/tuteur.trice doit en informer le camp en plus de nous faire parvenir une autorisation par courriel. On vous demande de nous informer de toute modification concernant les personnes autorisées à venir chercher votre campeur ou campeuse au camp de jour.

## DE FAIBLES RATIOS

Le faible ratio enfant:adulte qu'on a mis en place dans nos camps préscolaires nous permet d'apporter le maximum d'attention à votre campeur.euse et d'assurer sa sécurité en tout temps.

- 3 ans : 1 moniteur.trice pour 8 enfants
- 4 ans : 1 moniteur.trice pour 8 enfants
- 5 ans : 1 moniteur.trice pour 10 enfants

## ADMINISTRATION DE MÉDICAMENTS

Le consentement des parents/tuteurs.trices, une ordonnance valide et un formulaire d'autorisation médicale entièrement rempli sont requis pour l'administration d'un médicament à un.e participant.e du camp de jour préscolaire.

Le médicament d'ordonnance doit être dans son contenant original avec les informations suivantes mentionnées : nom de l'enfant, date de l'ordonnance, nom du médecin, dosage requis et nom du médicament. Ce médicament doit être remis le matin en main propre à la direction du camp. Seuls les membres de l'équipe désignés par la direction du camp de jour seront autorisés à administrer le médicament.

Aucun médicament en vente libre (Tylenol, Advil, etc.) ne sera administré à un.e enfant, sous aucun prétexte.

**Si votre campeur ou campeuse utilise un EpiPen ou un inhalateur pour l'asthme, il/elle doit le remettre directement au membre du personnel désigné du camp de jour.** L'administration du camp de jour et le/la moniteur.trice de l'enfant doivent en être avisés.

Si l'enfant a un **bracelet d'alerte médicale, le/la parent/tuteur.trice doit s'assurer qu'il/elle le porte en tout temps.**



De façon générale, on vous demande de vous assurer de **clairement indiquer sur le formulaire d'inscription toute allergie sévère, condition médicale ou tout autre facteur relevant de l'état physique et émotif de votre campeur ou campeuse**. Il est essentiel de garder cette information à jour et de nous informer de tout changement aussitôt qu'il se présente afin qu'on puisse prodiguer les soins nécessaires à votre campeur ou campeuse.

## MALADIE

Un campeur ou une campeuse présentant l'un ou plusieurs des symptômes importants de maladie listés ci-dessous se verra refuser l'accès au camp (pour plus de détails, veuillez vous référer à la nouvelle procédure d'arrivée) :

- température corporelle supérieure à 38° C;
- toux;
- diarrhée ou vomissements;
- pâleur ou rougeur, réaction cutanée ou état physique inhabituel.

Advenant la nécessité d'une consultation à la suite d'un incident, les YMCA du Québec peuvent exiger un certificat du médecin attestant que l'enfant est en mesure de participer aux activités de la journée, sans complication attribuable à cet incident.

## INFORMATIONS EN CAS D'INCIDENT OU D'ACCIDENT

On vous informera de tout changement dans l'état de santé de votre campeur ou campeuse et, s'il/elle présente l'un des symptômes mentionnés ci-dessus, vous devrez venir le/la récupérer le plus tôt possible.

En cas d'incident ou d'accident impliquant votre campeur ou campeuse, l'administration du camp de jour vous informera dans les plus brefs délais.

## EN CAS DE POUX

Si l'on découvre qu'un.e enfant qui fréquente le camp de jour a des poux, on demandera aux parents/tuteurs.trices de venir le/la chercher dès que possible.

Afin d'empêcher la propagation des parasites, les parents/tuteurs.trices devront administrer le traitement suggéré contre les poux avant que l'enfant puisse revenir au camp. Si les poux persistent après le traitement initial, on se réserve le droit de refuser à l'enfant l'accès au camp.

## NOUVELLES PROCÉDURES D'ARRIVÉE/DE DÉPART

Il est **impératif de déposer et de récupérer votre campeur ou campeuse à l'heure**. Si vous ne pouvez pas amener votre campeur ou campeuse à l'heure et que le groupe a quitté le bâtiment, vous serez responsable de trouver quelqu'un pour s'occuper de votre campeur ou campeuse pour la journée. Veuillez noter que vous n'obtiendrez pas de remboursement pour cette journée.

**Les parents/tuteurs.trices n'auront pas accès au centre** afin de limiter le nombre de personnes dans notre établissement. Si vous devez venir chercher votre campeur ou campeuse avant la fin de la journée de camp, vous devez en informer l'administration du camp de jour dès que possible.

Des directives strictes du gouvernement ont été mises en place et indiquent que les enfants doivent rester avec le même groupe et moniteur.trice pendant leur temps avec nous.

Si vous le souhaitez, vous pouvez consulter les normes gouvernementales concernant les camps de jour [ici](#).

### ARRIVÉE AU CENTRE

- Les parents/tuteurs.trices n'auront pas accès au centre et ils doivent porter un masque aux abords du centre.
- Un membre du personnel, portant un masque médical, accueillera le parent/tuteur.trice et l'enfant dans la zone désignée à l'extérieur du bâtiment du YMCA Westmount. Une table sera mise en place et sera clairement visible.
- Le membre du personnel demandera aux parents/tuteurs.trice et aux enfants de se désinfecter les mains dès leur arrivée en utilisant un poste de désinfection.
- Quotidiennement, ces questions de santé vous seront posées :
  1. Est-ce que vous, ou une personne résidant sous le même toit que vous, présentez des symptômes reliés à la COVID-19? Toux, fièvre, difficultés respiratoires, perte subite d'odorat ou du goût (chez l'adulte).
  2. Est-ce que vous, ou une personne résidant sous le même toit que vous, avez de la température?
  3. Avez-vous donné à votre campeur ou campeuse un médicament pour faire baisser sa température au cours des 12 dernières heures?
  4. Est-ce que vous, ou une personne résidant sous le même toit que vous, êtes en attente d'un rendez-vous pour passer un test ou en attente d'un résultat de test de dépistage de la COVID-19?
  5. Est-ce que vous, ou une personne résidant sous le même toit que vous, avez reçu un test positif de dépistage de la COVID-19?

6. Est-ce que vous, ou une personne résidant sous le même toit que vous, avez reçu une lettre de la Santé publique vous demandant de porter une attention particulière à vos symptômes ou de vous placer en isolement?
7. Est-ce que vous, ou une personne résidant sous le même toit que vous, avez voyagé ou avez été en contact avec une personne qui a voyagé dans les 14 derniers jours?

Veillez noter que si la réponse est oui à l'une de ces questions, votre campeur ou campeuse se verra refuser l'accès au camp.

### PROCÉDURE D'ACCUEIL DES ENFANTS

- Une fois que la vérification est effectuée et que l'enfant peut avoir accès à la garderie, un membre du personnel accompagnera l'enfant à l'intérieur.
- L'enfant sera accompagné.e à un casier vide et ses vêtements d'extérieur et ses effets personnels seront placés dans un bac ou un sac personnel dans son casier.
- L'enfant sera accompagné.e pour le lavage des mains (20 secondes) avant d'aller dans les locaux ou avant d'aller jouer.
- L'enfant sera accompagné.e à son local, (toujours le même local) avec le/la même moniteur.trice. Prévoir un seul local par tandem enfants-moniteur.trice et éviter les changements ou le partage des locaux.
- Le membre du personnel doit également se désinfecter les mains entre chaque accompagnement.

### PROCÉDURE DE DÉPART

- Les parents/tuteurs.trices ne sont pas autorisés à l'intérieur du centre et ils doivent porter un masque aux abords du centre. La même table sera installée à l'extérieur du centre pour le départ des enfants, et un membre du personnel sera là pour accompagner chaque enfant.
- On procédera à une identification à l'entrée du centre (nom de l'enfant et dans quel groupe il/elle est).
- Un membre du personnel signera le registre avec l'heure du départ.
- Attendez à l'extérieur jusqu'à ce que l'enfant soit accompagné.e à la sortie.
- Le personnel assurera que l'enfant se lave/désinfecte les mains et met ses effets personnels dans son sac à dos.
- Le membre du personnel se désinfectera les mains après le départ de l'enfant et avant de reprendre ses fonctions.

## DÎNER ET INFORMATIONS GÉNÉRALES

### BOÎTE À LUNCH SANTÉ

Pour la sécurité, la santé et le bien-être de nos campeurs et campeuses, vous devez respecter les points suivants lors de la préparation du dîner de votre campeur ou campeuse pour son séjour au camp de jour :

- En raison de très graves allergies alimentaires, le camp de jour est une zone **sans noix/arachides**. Les parents/tuteurs.trices doivent absolument éviter de mettre des aliments qui contiennent, ou pourraient contenir, des arachides ou tout type de noix (noix de pécan, amandes, pistaches, etc.) dans la boîte à lunch de leur campeur ou campeuse.
- Le nom du campeur ou de la campeuse doit clairement être indiqué sur les boîtes à lunch ou sacs repas. Aucun dîner ou collation ne pourra être réfrigéré ou réchauffé. Il est donc important de munir le sac à lunch de votre campeur ou campeuse d'un contenant réfrigérant de type Ice Pack ou d'un jus congelé.
- Les enfants seront actifs toute la journée. Par conséquent il est important que vous leur prépariez une quantité suffisante d'aliments. **Vous devez prévoir un dîner et deux collations ainsi que deux bouteilles d'eau réutilisables**. Les moniteurs et monitrices s'assureront que les enfants remplissent leur bouteille au cours de la journée. Veuillez noter que, dans le centre, les fontaines d'eau ne peuvent être utilisées que pour remplir une bouteille d'eau et non pour boire directement. De plus, les fontaines d'eau dans les parcs sont interdites, il est donc important de fournir à votre campeur ou campeuse suffisamment d'eau pour la journée.
- Afin de promouvoir de saines habitudes alimentaires, il est interdit que les enfants apportent des boissons gazeuses, des tablettes de chocolat, des croustilles, de la gomme à mâcher ni des friandises.
- Les enfants ne pourront acheter quoi que ce soit dans les machines distributrices ou les casse-croûtes.
- Pour des raisons de sécurité, les bouteilles en verre et les thermos comportant du verre sont interdits au camp.

## QUE METTRE DANS LE SAC À DOS DE MON CAMPEUR/MA CAMPEUSE?

Tous les jours, en plus de porter des vêtements confortables adaptés à la pratique d'activités de camp de jour, chaque enfant doit apporter dans un sac à dos sur lequel son nom est clairement indiqué :

1. un lunch santé et deux collations;
2. deux bouteilles d'eau réutilisables;
3. des souliers fermés et antidérapants (ou sandales sportives);
4. des vêtements de rechange (2-3) et un sac réutilisable pour les vêtements mouillés ou souillés;
5. une petite bouteille de gel désinfectant pour les mains;
6. un petit paquet de mouchoirs en papier;
7. de la **crème solaire aérosol** FPS 30 sans PABA. La protection des enfants contre le soleil est très importante . On vous demande de mettre de la crème solaire à votre campeur ou campeuse avant de l'amener au camp, et nos moniteurs et monitrices en appliqueront de nouveau au besoin. On recommande fortement l'utilisation d'un écran solaire en aérosol pour permettre au personnel de respecter plus facilement les directives reliées à la COVID-19 concernant la distanciation lors de son application.
8. un maillot de bain, une serviette ainsi qu'un sac en plastique pour mettre les effets mouillés;
9. et un chapeau.

## EFFETS PERSONNELS INTERDITS AU CAMP

Cet été, on doit limiter les articles personnels qui passent de la maison au centre, alors assurez-vous que votre campeur ou campeuse n'apporte ni jouets, ni argent, ni livres, ni cartes, ni animaux en peluche, ni figurines, ni tout autre objet de valeur. Le camp n'est pas responsable des objets perdus ou volés.

Les parents/tuteurs.trices ne seront pas autorisés à accéder au centre et ne pourront donc pas rentrer pour récupérer des effets personnels perdus. Veuillez clairement indiquer le nom de votre campeur ou campeuse sur ses effets personnels.

## PRISE DE PHOTOS ET UTILISATION DU MATÉRIEL PROMOTIONNEL

Les YMCA du Québec désirent vous aviser que dans le cadre de leurs camps de jour, des photos et des vidéos dans lesquelles pourrait apparaître votre campeur ou campeuse seront prises afin de produire du matériel promotionnel, à moins que vous n'y ayez pas consenti dans le formulaire d'inscription.

## CONCLUSION ET NOS COORDONNÉES

On vous remercie d'avoir pris le temps de lire cette trousse de préparation. On vous souhaite, à vous et surtout à votre campeur.euse, de passer de beaux moments pendant son séjour au camp préscolaire cet été!

Afin de rester au courant des dates spécifiques, des activités spéciales et des informations importantes, assurez-vous de lire la documentation fournie.

Si vous avez besoin de plus d'informations et/ou de détails spécifiques à propos de la procédure d'arrivée/de départ, du déroulement d'une journée typique, ou autre, ou si vous avez des questions, des commentaires ou des préoccupations concernant nos procédures reliées à la COVID-19, n'hésitez pas à nous contacter :

### **YMCA Westmount**

4585, rue Sherbrooke, Westmount  
H3Z 1E9  
514 931-8046, poste 17224

L'équipe des camps de jour des YMCA du Québec

## N'oubliez pas d'inclure dans le sac à dos

---

VEUILLEZ GARDER CETTE LISTE À TITRE DE RÉFÉRENCE

Le nom de votre campeur ou campeuse doit clairement être indiqué sur tous ces articles, qui devront être placés dans un sac à dos :

- DEUX BOUTEILLES D'EAU RÉUTILISABLES
- UN DÎNER SANTÉ, SANS NOIX
- DEUX COLLATIONS
- DE LA CRÈME SOLAIRE AÉROSOL (FPS 30)
- DEUX VÊTEMENTS DE RECHANGE
- UN CHAPEAU POUR LE SOLEIL
- UNE PETITE BOUTEILLE DE GEL DÉSINFECTANT
- UN PETIT PAQUET DE PAPIERS-MOUCHOIRS
- UN MAILLOT DE BAIN
- UNE SERVIETTE
- DES CHAUSSURES DE COURSE OU DES SANDALES DE SPORT
- UN SAC RÉUTILISABLE POUR LES VÊTEMENTS MOUILLÉS OU SOUILLÉS