

## Trousseau pour les stages à Mulhouse :

- ➔ Linge de corps suffisant (tee-shirt, caleçons, chaussettes, etc...)
- ➔ Nécessaire de toilette (gel douche, savon, etc...), 1 Serviette de toilette, 1 peignoir (éventuellement)
- ➔ Vêtements de sports (shorts, maillots, chaussettes, survêtement)
- ➔ 1 ballon de votre discipline
- ➔ Petite trousse médicale (pas obligatoire mais vivement conseillée)
- ➔ Prévoir des vêtements en cas de mauvais temps (type k-way)
- ➔ Casquette
- ➔ Crème solaire
- ➔ Serviette de bain pour la piscine
- ➔ Claquette ou Paire de chaussons pour l'internat
- ➔ Pour la piscine : un bonnet de bain, un slip de bain ou boxer (bermuda interdit), claquettes
- ➔ Votre sourire et votre bonne humeur

### **Pour les séances d'entraînement : (2 par jour)**

- ➔ 6 maillots ou tee-shirts
- ➔ 6 shorts
- ➔ 8 paires de chaussettes
- ➔ 1 paire de basket de salle (éviter les chaussures neuves, risque d'ampoule ou blessure)
- ➔ « Compeed » (double peau pour ampoule)
- ➔ 1 paire de claquette
- ➔ 1 sac de sport
- ➔ 1 paire de basket d'extérieure (pour le footing)
- ➔ 1 paire de crampons, protège tibia (foot/rugby)
- ➔ 1 ballon

### **Lors de l'entraînement, mon sac doit contenir:**

- ◇ 1 maillot ou tee-shirt, 1 short, 1 paire de chaussette de sport, 1 paire de basket de salle, une paire de basket d'extérieur.
- ◇ 1 serviette de bain, Gel douche, Sous-vêtements de rechange, claquette,
- ◇ 1 sac plastique (pour séparer le sale du propre)
- ◇ 1 ballon

### A rajouter en cas de mauvais temps :

- ◇ 1 Survêtement, 1 k-way

### **Communication téléphonique**

Les jeunes peuvent appeler ou être appelés dans les créneaux horaires suivant :

**De 12h00 à 13h00**

**De 18h30 à 19h00**

**De 20h00 à 20h30**

Permanence : **06 61 47 44 90**

### **Argent de poche et objet de valeur :**

Un système de banque est mis en place à votre arrivée. Evitez les objets de valeur (bijoux, portable, console de jeux...).

L'association déclinera toute responsabilité en cas de vol ou de casse.

### **Rendez-vous Le Dimanche à 14h00**

**Centre Sportif Régional Alsace  
5, rue des frères Lumière  
68 200 Mulhouse**

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter : **06 08 53 76 83**

E-mail : [contact@abcamps.fr](mailto:contact@abcamps.fr)

### **Pendant les séances pédagogiques :**

Encadrement par des éducateurs diplômés d'état ou fédéraux.

### **En dehors des séances d'entraînements :**

Encadrement par des animateurs BAFA et des éducateurs diplômés.

**ENCADREMENT PRESENT 24H / 24**