



## LA BASE

- Sac de couchage et couverture de polar
- Oreiller, taies d'oreiller et drap contour
- Pantalons (3)
- Shorts (4)
- Chandails à manches courtes (1 par jour)
- Chandails chauds (2)
- Coupe-vent
- Imperméable 2 pièces
- Casquette ou chapeau (**obligatoire**)
- Vêtements de nuit (2 dont 1 plus chaud)
- Sous-vêtements (1 par jour)
- Bas (1 par jour) + Bas chauds (2)
- Maillots de bain (2 si possible)
- Serviettes (2) et débarbouillettes (4)
- Sandales (avec ganse idéalement, les babouches sont à éviter)
- Espadrilles (2 paires, les espadrilles sont les meilleurs souliers au camp)
- Bottes de pluie
- Sac à buanderie
- Trousse de toilette (savon, shampoing, brosse ou peigne)
- Brosse à dents et dentifrice
- Élastiques à cheveux
- Lampe de poche ou frontale

## L'ÉQUIPEMENT DE CAMPING

- Sac à dos (format sac d'école)
- Ustensiles de camping
- Gobelet ou tasse
- Assiette et/ou bol en plastique ou gamelle
- Gourdes (2) (**obligatoire**)

## LES «INDISPENSABLES»

- Insectifuge en lotion (**obligatoire**), marque suggérée : Ungava (pas d'aérosol, ni de liquide)
- Crème solaire (**obligatoire**) (pas d'aérosol)
- Papeterie (papier à lettre, enveloppes, timbres et crayons)
- 5 grands sacs poubelles (26"X36")
- 5 petits sacs poubelles (20"X22")

Si les bulletins météorologiques prévoient des jours froids et de la pluie, ajuster cette liste en conséquence.

## ARTICLES FACULTATIFS

Appareil photo (jetable de préférence), livres, ou magazines, instrument de musique, toutous ou poupées.

## ARTICLES À ÉVITER

Objets de grande valeur : montre, chaîne, bijoux, appareil photo numérique, etc.

## ARTICLES PROHIBÉS ET INTERDITS

Téléphone cellulaire, jeux électroniques, baladeur numérique, tablette électronique, fer à friser et fer plat, couteau, canif, hachette, briquet ou allumettes, canne à pêche, crayon feutre permanent, matelas pneumatique ou autres accessoires de piscine, friandises ou toute autre nourriture, crème solaire ou insectifuge en aérosol.

## MÉDICAMENTS ET FOURNITURES MÉDICALES

Se référer aux listes de matériel médical. À CHACUN SA LISTE : **INJECTIONS - POMPES - SGC**

Pour des raisons de sécurité, aucun jeune ne sera autorisé à garder avec lui, dans son endroit de logement, ses médicaments ou autres fournitures médicales. À l'arrivée au camp, ces articles devront être remis à l'équipe médicale du Pavillon. Aussi, n'oubliez pas d'apporter avec vous la carte d'assurance maladie des enfants. Vous devrez nous la laisser au secrétariat pour la durée du séjour et elle vous sera rendue le jour du départ.

## AUCUN SERVICE DE BUANDERIE

Il n'y aura pas de service de buanderie pendant le séjour d'une semaine du Camp Jeunesse. Il faut donc prévoir des vêtements pour toute la durée du séjour.

## IDENTIFICATION DES VÊTEMENTS ET AUTRES ARTICLES

Puisqu'il y a plus de 300 enfants au Camp Trois-Saumons en même temps, il est essentiel que tous les vêtements, équipements de camping et autres effets personnels (incluant les valises, chaussures, etc.) des campeurs soient clairement identifiés au nom de leur propriétaire.

Le CEDEQ et les Camps Odyssée déclinent toute responsabilité quant à la perte, au vol ou au bri de vêtements, effets personnels, lunettes, verres de contact, appareils orthodontiques, pompe à insuline, système de surveillance du glucose, etc.

Les participants au Camp Jeunesse du CEDEQ reconnaissent qu'ils sont individuellement responsables de tous les biens, équipements, effets personnels ou médicaments qu'ils apportent avec eux pendant la durée du camp.

**NOTE IMPORTANTE** : Si votre enfant présente des symptômes de GASTRO-ENTÉRITE 48 HEURES AVANT SON ENTRÉE AU CAMP JEUNESSE, nous vous demandons de retarder son arrivée au camp. Afin de protéger les autres campeurs, attendre une période de 48 heures suite aux derniers symptômes et informer le bureau du CEDEQ par courriel : [info@cedeq.org](mailto:info@cedeq.org) de l'évolution de son état de santé. Nous vous remercions de votre compréhension.

Camp pour enfants diabétiques de l'Est du Québec

[www.cedeq.org](http://www.cedeq.org)