



e-motion surfshop

# Beauduc Check List

Beauduc étant situé à plus d'une heure de piste du village le plus proche, le séjour se passe en totale autarcie.

*Il n'y a ni magasin, ni restaurant, ni douche, ni toilettes, rien que du sable, du sable et encore du sable...*

## Hébergement :

- Tente
- Matelas
- Sac de couchage
- Tampons auriculaires (boules Quiès)

## Habits :

- Pullover (les soirées peuvent être fraîches)
- Coupe-vent
- (Bonnet)

## Nourriture :

- Prendre de quoi se nourrir durant tout le séjour  
Attention à la conservation des produits (produits réfrigérés !)
- Des grillades sont organisées deux fois durant le séjour  
Ne prendre que la viande, le reste est organisé

## Boisson :

- Eau (l'eau de mer est salée et déshydrate...)
- Bière, vin,...

## Toilette :

- Affaires de toilette (brosse à dents, savon,...)
- Rouleau de papier toilette (les besoins se font dans les dunes...)
- (Lingettes humides)

## Divers :

- Lunettes de soleil pour le kite (en vente au shop pour 39 CHF, elles flottent et évitent la buée...)
- Crème solaire (le soleil tape fort sur l'eau en été !)
- Lotion anti-moustiques (les moustiques sont nombreux et agressifs en l'absence de vent...)
- Trousse de premiers secours (les coquillages sont coupants...)
- Sacs poubelles

**Et n'oublie pas ta bonne humeur !!!**