

Cette liste peut être complétée mais doit quand même tenir dans une valise, un sac de voyage ou un sac à dos!

LES CHAUSSURES

- 1 paire de chaussures pour marcher, faire du sport (baskets...)
- 1 paire de chaussures de détente (sandales, chaussures de plage...)
- 1 paire de tongs ou claquettes pour les douches

LES VETEMENTS

- 2 serviettes de toilette
- 2 gants de toilette
- 2 pyjamas
- 6-7 slips ou culottes
- 5 paires de chaussettes plus 2 de marche
- 5 bermudas ou shorts ou jupes
- 2 pantalons ou jeans
- 1 survêtement
- 5 chemisettes ou polos ou tee-shirts (prévoir manches courtes et longues)
- 2 pulls ou sweat-shirts
- 1 vêtement de pluie ou K-WAY® + 1 polaire si possible

LA PLAGE

- 2 draps de bain
- 2 maillots de bain dont un slip de bain (garçon)/ une pièce sport (fille) pour la piscine et la plage
- 1 bonnet de bain (si nécessaire pour la piscine), éventuellement lunettes de plongée et bouchons d'oreille
- 1 tube de crème solaire d'indice assez élevé
- 1 casquette ou chapeau de soleil
- 1 petit sac à dos (dans lequel vous pouvez mettre le pique-nique du voyage)
- 1 attestation natation 50m (si possible)
- 1 test anti-panique (à faire en piscine, indispensable pour les activités nautiques type kayak ou catamaran)

LA TROUSSE DE TOILETTE

- Brosse à dents, dentifrice
- Savon - shampoing
- Peigne ou brosse
- Coton-tige - mouchoirs en papier – protections périodiques pour les filles si besoin

LE COUCHER

- 1 oreiller (si besoin) + 1 housse d'oreiller (si besoin)
- 1 sac de couchage
- 1 matelas gonflable **ou** 1 tapis de sol **ou** 1 carry mat (fin matelas en mousse pour le camping)
- 1 lampe de poche

LE REPAS

- 1 « popote » (assiette, fourchette, cuillère et tasse, 7€95 chez Décathlon) + 1 couteau à bout rond
- 2 serviettes de table
- 1 gourde (min 75 cl, mais pas trop grosse : pensez que vous allez la porter pleine...)

DIVERS

- 1 tube de lessive à la main, type « Génie »
- nécessaire de correspondance (enveloppes avec les adresses) (timbres étrangers achetés sur place= 1€)
- 1 appareil photo éventuellement
- 1 instrument de musique si vous désirez : guitare, flûte...
- Carte européenne d'assurance maladie** (à demander au mois 3 semaines avant le départ)

http://www.ameli.fr/assures/votre-caisse-vosges/en-ce-moment/carte-europeenne-d-assurance-maladie_vosges.php

Évitez les MP3, consoles, Smartphones et autres objets « de valeur » qui pourraient être détériorés, perdus, ou volés.

Si vous suivez un traitement médical (allergies, asthme...), celui-ci doit être dans une trousse spécifique marquée à votre nom, comportant les ordonnances et la prescription médicale précisant la posologie exacte.