



Vacances d'été à la mer



Vêtements :

En hauts : débardeurs, t-shirts à manches courtes.

En bas : des shorts, bermudas, jupes, robes, paréo.

En sous-vêtements : pyjamas, slips, culottes, soutien-gorge,

En cas de mauvaise météo ou de nuits fraîches : des T-shirts à manches longues, des gilets, des blousons de pluie, des pantalons, des chaussettes.

Chaussures :

1 ou deux paires pour se balader, 1 paire pour sortir, des tongs.

En cas de mauvaise météo : des bottes en plastique pour la pêche si l'eau est vraiment trop froide et 1 paire de chaussures fermées.

Hygiène/beauté :

Nécessaire de toilette : brosse à dents, dentifrice, savon, parfum, déodorant, crème de jour, crème de nuit, coton, coton-tige, nécessaire pour le rasage, ciseaux à ongles, hygiène féminine, gel douche, shampooing, après-shampooing.

Maquillage : rouge à lèvres, gloss, mascara, fond de teint, eye liner, crayon khôl, fard à paupières, démaquillant

Détente :

Jeux : cartes, jeux de société,

Activités physiques : ballon, boules de pétanque, raquettes pour la plage

Lecture : livres, magazines

Accessoires :

Pour l'été : casquettes, chapeaux, lunettes de soleil, draps de plage, bouée, parasol, glacière avec bac réfrigéré,

Pour les accros : le câble de recharge du téléphone portable, l'appareil photo avec accessoires, batterie de recharge et carte mémoire

Pour la route : GPS ou chemin imprimé, guide de voyage, bouteille d'eau, biscuits, sandwichs

Au cas où : une paire de vieux gants pour changer la roue de secours, couverture de survie

Pharmacie ambulante :

Médicaments de base : paracétamol, anti diarrhéiques, anti-vomitif, crème anti moustiques, pommade contre les coups, contre le mal des voyages, carnet de santé et traitement en cours

Trousse de secours : pansements, désinfectant, ciseaux, compresses stériles,

Nécessaire d'été : crème solaire, crème après soleil, aspi venin