

# Check-list

POUR UNE VALISE D'ÉTÉ  
À LA CAMPAGNE

Pour ne plus jamais  
rien oublier ...

## Vêtements



- **Hauts** : débardeurs, T-Shirts à manches courtes
- **Bas** : shorts, bermudas, jupes, robes
- **Sous-vêtements** : pyjamas, slips, culottes, soutien-gorge
- **En cas de mauvaise météo ou nuits fraîches** : T-Shirts à manches longues, gilets, pulls, blousons de pluie, pantalons, chaussettes

## Pharmacie



- **Médicaments de base** : paracétamol, anti-diarrhéique, anti-vomitif, crème anti-moustiques, pommade contre les coups, anti mal des transports, carnet de santé te traitement en cours.
- **Trousse de secours** : pansements, désinfectant, ciseaux, compresses stériles, pince à épiler
- **Nécessaire d'été** : crème solaire, après-soleil, aspi venin

## Chaussures



- 1 ou 2 paires pour se balader, 1 paire pour sortir, 1 paire pour la marche
- **En cas de mauvaise météo** : des bottes pour la pêche en rivière si l'eau est trop froide, 1 paire de chaussures fermées

## Détente



- **Jeux** : cartes, jeux de société, mots croisés
- **Activités physiques** : ballon, boules de pétanque, jeux de plein air, vélos
- **Lecture** : livres, magazines

## Hygiène/beauté



- **Nécessaire de toilette** : brosse à dents, dentifrice, savon, parfum, déodorant, crèmes de jour et de nuit, coton, coton-tige, nécessaire pour le rasage, hygiène féminine, ge ldouche, shampooing, après-shampooing, nécessaire pour épilation, nécessaire à ongles
- **Maquillage** : rouge à lèvres, mascara, fond de teint, poudre, eye liner, crayon khôl, fard à paupières, démaquillant

## Accessoires



- **Pour la chaleur** : casquettes, lunettes de soleil, glacière et bac réfrigéré, grand sac, plaid pour pique-niquer, gourde, sac à dos pour les balades
- **Pour les accros** : chargeur de téléphone, appareil photo avec accessoires, batterie de rechange, nécessaire waterproof
- **Pour la route** : GPS/appli route/chemin imprimé, guide de voyage, eau, en-cas
- **Au cas où** : vieux gants pour changer la roue, bombe pour pneu crevé