

Check-list

POUR UNE VALISE D'HIVER
À LA MONTAGNE

Pour ne plus jamais
rien oublier ...

Vêtements



- **Hauts** : T-Shirts à manches courtes, sous-pulls, polaires, pulls en laine, deux paires de gants
- **Bas** : pantalons, pantalons de ski
- **Sous-vêtements** : pyjamas, slips, culottes, soutien-gorge, chaussettes, collants

Pharmacie



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

Chaussures



- 1 bonne paire d'après-ski en cas de neige, 1 paire de chaussures de montagne
- une paire de chaussures classiques
- des chaussons

Détente



- **Jeux** : cartes, jeux de société, mots croisés
- **Activités physiques** : ballon, boules de pétanque, raquettes de badminton
- **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, gel douche, 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
- **Spécial hiver** : crème très hydratante, baume à lèvres

Accessoires



- **Pour les balades** : bonnet, lunettes de soleil, gants, sac à dos, bâton de randonnée, gourde, barres de céréales, couverture de survie
- **Pour les accros** : chargeur de téléphone, appareil photo avec accessoires, batterie de rechange
- **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, couverture de survie