

Check-list pour une valise d'été à la montagne

Vêtements :

- En hauts : débardeurs, t-shirts à manches courtes.
- En bas : des shorts, bermudas, jupes, robes.
- 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 pulls, des blousons de pluie, des pantalons, des chaussettes.

Chaussures :

- 1 ou deux paires pour se balader sur terrain plat, 1 paire pour sortir, 1 paire pour la randonnée.
- En cas de mauvaise météo : 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, kit pour épilation, stick pour les lèvres.
- Maquillage : rouge à lèvres, gloss, mascara, fond de teint, eye liner, crayon khôl, fard à paupières, démaquillant.

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, pince à épiler.
- Nécessaire d'été : crème solaire, crème après soleil, aspi venin.

Détente :

- Jeux : cartes, jeux de société.
- Activités physiques : ballon, boules de pétanque, raquettes de badmington.
- Lecture : livres, magazines.

Accessoires :

- Pour les balades : casquettes, chapeaux, lunettes de soleil, glacière avec bac réfrigéré, sac à dos, bâton de randonnée, gourde, barres de céréales, couverture de survie.
- Pour les accros : le câble de recharge du téléphone portable, l'appareil photo avec accessoires, batterie de rechange et carte mémoire.
- Pour la route : GPS ou chemin imprimé, guide de voyage, bouteille d'eau, biscuits, sandwiches.
- Au cas où : 1 paire de vieux gants pour changer la roue de secours, bombe pour pneu crevé, couverture de survie.

Bonnes vacances