

Check-list

POUR UNE VALISE D'ÉTÉ
À LA MER

Pour ne plus jamais
rien oublier ...

Vêtements



- **Hauts** : débardeurs, T-Shirts à manches courtes
- **Bas** : shorts, bermudas, jupes, robes, paréos
- **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
- maillots de bain

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 plage
- **En cas de mauvaise météo** : des bottes pour la pêche 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, raquettes pour la plage, bouées
- **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, shampoing, après-shampoing, 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 plage** : casquettes, lunettes de soleil, glacière et bac réfrigéré, grand sac, serviettes de bain, parasol, gourde, T-shirt anti-UV
- **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