

# CHECK-LIST

## de valise été à la montagne

### Vêtements

- Hauts : débardeurs, T-Shirts à manches courtes
- Bas : shorts, bermudas, jupes, robes
- Sous-vêtements : pyjamas, slips, culottes, soutien-gorge, chaussettes
- En cas de mauvaise météo ou nuits fraîches : T-Shirts à manches longues, gilets, pulls, blousons de pluie, pantalons
- S'il y a un lac ou rivière : 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 et traitement en cours.
- Trousse de secours : pansements, désinfectant, ciseaux, compresses stériles, pince à épiler
- Nécessaire d'été : crème solaire, après-soleil, aspi venin, anti moustiques

### Dormir

- 1 ou 2 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

### 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

### Accessoires

- Pour les balades : casquettes, lunettes de soleil, glacière et bac réfrigéré, 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