

CHECK-LIST

valise d'hiver à la mer

Vêtements



- Hauts : T-Shirts à manches longues, pulls, polaires, pulls en laine
- Bas : pantalons chauds
- Sous-vêtements : pyjamas, slips, culottes, soutien-gorge, chaussettes
- Pour sortir : manteau ou blouson, voire blouson de pluie pour se protéger des embruns

Pharmacie



- Médicaments de base : paracétamol, anti-diarrhéique, anti-vomitif, 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 (en cas de neige) et baume pour les lèvres

Chaussures



- 1 ou 2 paires pour se balader, 1 paire pour sortir
- En cas de promenade sur la plage : des chaussures bien étanches et chaudes

Détente



- Jeux : cartes, jeux de société, mots croisés
- Activités physiques : ballon, cerf volant, ballon, raquettes pour jouer sur la plage
- 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, sac à dos, gourde, barres de céréales, épuisette
- 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