

La valise type

DOCUMENTS ESSENTIELS

- ❖ **Passeport et carnet de vaccination (on ne sait jamais)**
- ❖ **Photocopies du passeport**
- ❖ Carte d'assurance-maladie
- ❖ **Carte étudiante**
- ❖ **Ordonnance pour médicaments**
- ❖ **Argent comptant**
- ❖ Carte de crédit et carte de débit

ARTICLES DE TOILETTE

Mettez tous les liquides dans des ZIPLOC pour éviter les surprises.

- ❖ Sac de plastique (ZIPLOC)
- ❖ Brosse à dents
- ❖ Coupe-ongles
- ❖ Peigne ou brosse
- ❖ Miroir de poche
- ❖ 1 débarbouillette
- ❖ 1 serviette (qui sèche rapidement)
- ❖ Porte-savon en plastique
- ❖ Pâte dentifrice, savon, shampoing (petite bouteille 2 dans 1)
- ❖ Pour les hommes, rasoir
- ❖ Pour les femmes, serviettes ou tampons hygiéniques
- ❖ 1 rouleau de papier de toilette
- ❖ Mouchoir
- ❖ Insecticide

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Les accompagnateurs apporteront deux troussees complètes de premiers soins. Mais nous vous demandons apporter quelques produits de base comme des pansements, Aspirine, Tylenol, Immodium, etc.

Si vous avez une allergie alimentaire, portez toujours attention à la nourriture dans les marchés ou les petits restos. Ayez toujours de la nourriture sèche dans vos bagages.

- ❖ Crème solaire protectrice (30 et plus)
- ❖ Crème anti-insecte à base de DEET (ex. Watkins)
- ❖ Allergie alimentaire : Bénédril et deux épipens obligatoires

VÊTEMENTS

Les vêtements délavés, déchirés ou rapiécés ne sont pas acceptables. Il convient de ne pas apporter de vêtements serrés ou provocants ni de vêtements portant des inscriptions ou des dessins pouvant offenser. Les vêtements amples vous permettront de mieux supporter la chaleur. Apportez des vêtements légers qui sèchent vite, en polyester (le coton garde l'humidité.). Nous ne ferons pas de lavage dans une buanderie.

- ❖ Pour les gars : 1 pantalon et 1 chemise propre
- ❖ Pour les filles : 1 jupe (ou robe ou jupe-culotte) et une blouse
- ❖ 2 pantalons pour tous les jours
- ❖ 2 ou 3 chemises
- ❖ 3 t-shirts
- ❖ Bermuda
- ❖ 1 chapeau
- ❖ 7 ou 8 paires de bas confortables pour la marche (pas de coton)
- ❖ 3 paires de bas léger pour le soir
- ❖ 9 sous-vêtements
- ❖ 1 paire de souliers propres, des sandales
- ❖ 1 paire de soulier confortable pour marcher
- ❖ Babouches
- ❖ Maillot de bain (pas de bikinis)
- ❖ Pyjama ou chemise de nuit
- ❖ 1 barre de savon à lessive
- ❖ 1 gilet coton ouaté
- ❖ 1 coupe-vent imperméable

- ❖ 1 polar ou 1 gilet chaud
- ❖ Sac de plastique vide pour le linge sale
- ❖ 1 doudou pour les déplacements en train ou en autobus.

OBJETS DIVERS

- ❖ Sac à dos ou valise de taille moyenne
- ❖ Sac à dos pour l'avion
- ❖ Gourde pour de l'eau
- ❖ Petit dictionnaire de poche
- ❖ Sac-ceinture pour le passeport et l'argent
- ❖ Lunettes de soleil
- ❖ Lecture personnelle
- ❖ Bouchons pour les oreilles
- ❖ Corde – ficelle
- ❖ 1 frontale pour lire
- ❖ 1 adaptateur et des piles de rechange

N'oubliez pas votre passeport, votre carnet de santé et votre carte d'étudiant

Sites Internet sur la préparation du voyage

- ❖ routard.com
- ❖ wikipedia
- ❖ **mackoo.com**
- ❖ voyager léger
- ❖ bivouac.qc.ca

Sit Internet du gouvernement du Canada

- ❖ maeci.gc.ca