8888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888

CONTENU DU SAC DE VOYAGE DU PARTICIPANT

8888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888888

PRIVILEGIER UN SAC DE VOYAGE ET UN SAC EN TISSU POUR LE LINGE SALE
Tous les éléments doivent être marqués au nom et prénom de la personne

Divers indispensables :

- 1 sac à dos à garder avec soi (type EASTPAK) impérativement toute la journée pour transporter :

1. **carte vitale, attestation de mutuelle, carte d'identité**
2. **un peu d'argent de poche**
3. **le traitement médical préparé pour 8 jours pleins dans un semainier ou des pochettes avec jour et heure de prise notifiée**
4. **chapeau ou casquette avec élastique (risque d'envol)**
5. **lunettes de soleil avec élastique**
6. **lingettes et mouchoirs en quantité suffisante**
7. **brumisateur**
8. **gourde isotherme souhaitable**
9. **appareil photo si souhaité**
10. **portable avec housse protectrice si souhaité**
11. **matériel adapté pour repas ou pour boire,si besoin avec gélifiants**
12. **1 ou 2 protections supplémentaires si besoin.**
13. **1 urinal si nécessaire**

– **Vêtements : attention, un Tshirt est fourni pour chaque jour de la semaine**

1 veste polaire et/ou 1 veste imperméable (ou poncho)
2 pyjamas
10 slips ou culottes
5 paires de chaussettes
2 pantalons dont 1 imperméable (ou mieux 1 poncho)
5 shorts (bermudas ou pantacourts
2 bavoirs si besoin

– **Couchage : 1 duvet qui s'ouvre entièrement**
1 oreiller si besoin
1 lampe frontale si possible

- **Toilette : 1 gel douche**
1 brosse à dents avec dentifrice et gobelet
1 brosse à cheveux
2 crèmes solaires indice 50 + stick à lèvres
1 crème hydratante de type DEXERYL (Glycérol/Vaseline/Paraffine)
1 produit antimoustiques
1 nécessaire intime pour les femmes
2 serviettes de bain avec gants de toilette (jetables si possible)
1 serviette de toilette ou drap de bain

NB : les documents (carte vitale, attestation de mutuelle, argent de poche et surtout le médicaments)seront gérés par l'accompagnant(e), même si avez l'habitude de le faire vous même