

CHECK-LIST : « TROUSSEAU CLASSIQUE »
Carnet de Voyages Chris2neuX : <http://chri2neux.free.fr>

Liste non exhaustive pour sac à dos, adaptable aux valises, des affaires à emporter selon les climats pour un voyage itinérant de 3 semaines environs dans des hébergements (hôtel, pension, gîte, habitant...).

Conseil simple : gardez toujours à l'esprit que votre sac ne devra pas excéder 15 kg (pèse-personne de la maison !) et que vous pourrez sans doute laver vos vêtements sur place. Suivant le séjour, ne prenait pas forcément des produits dont le conditionnement est maximale (toujours cela de gagner !).

Légende :

☺ Des infos supplémentaires sont accessibles à partir de « Check-List » :

http://chri2neux.free.fr/w_check_liste.html

➔ Interdit en cabine d'avion, objet qui doit aller en soute (liquide, contenant, gaz)

L'INDISPENSABLE			
Sac à dos entre 35/80 litre		Petit sac à dos 10/15 len ventral	☺
Sac à viande / housse de couette	ou	Sac de couchage sarcophage	
Chaussures de randonnée confortables	et	Sandales de randonnée / « Tongs »	
Pochette ceinture ventrale plate		Papier(s) d'identité (sous film plastique)	
Porte(s) monnaie		Carte de retrait d'argent (guichet automatique)	
Titre de transport		Guide(s) de voyage / cartes géographiques...	☺
VÊTEMENTS			
Veste légère multi poches (très pratique)		Veste / blouson (selon le climat)	
Poncho plastique souple ou « K-Way »			
Casquette	ou	Bonnet (gants selon le climat)	
Tee Shirts en coton		Sweat en coton	
Polaire(s)	ou	Pull-over	
Pantalon(s)		Bermuda(s)	
Chaussettes coton		Sous-vêtements coton	
HYGIÈNE			
Trousse de toilette (suspension possible)		Gant de toilette	
Boîte à savon		Savon de Marseille neutre (antiseptique)	
Brosse à dents		Dentifrice	➔
Shampoing	➔	Serviette de toilette	
Flacon miniature mousse à raser (facultatif)	➔	Rasoir manuel (facultatif)	➔
TROUSSE DE SECOURS			☺
Pince à épiler	➔	Épingle de sûreté	➔
Thermomètre	➔	Crème solaire (indice selon climat)	➔
Compresses stériles grand modèle		Sparadrapp auto-adhésif (différentes tailles)	
Bande élastique (10 cm delargeur, Velpeau)		Bande élastique (5 cm de largeur)	
Biogaze		Comprimés d'analgésique (Aspro)	
Comprimés Coramine-glucose, Heptamil, Kola		Comprimés parégoriques	
Comprimés anti-gastralgiques		Comprimés anti-tussifs	
Sérum antivenimeux (auto-injectable)	➔	Collyre anti-ultra violets (Uveline)	➔
Flacon plastique antiseptique non coloré		Tube d'alphachymotrypsine (Choay)	
Baume révilstif (Deet 50 %)		Tube Cetavlon, crème désinfectante + brûlure	
Bandes de gaze hydrophyle		Médicaments spécifiques au pays (palu...)	
L'UTILE			
Couverture de survie		Lunette de soleil (UV selon le climat)	
Gourde plastique 1 litre	➔	Comprimés désinfectant l'eau (selon pays)	
Couteau pliable multi fonctions	➔	Lacets de rechange	
Sangle multi usages		Stylo	
Lampe de poche (piles rechargeables)		Adaptateur électrique international	☺
Photos d'identité (sous film plastique)		Photocopie des pièces d'identité (sous film)	
Tube de lessive liquide	➔	Petit cadenas à code (sac à dos, selon pays)	
Appareil photos (piles rechargeables)		Jumelle (selon activité)	
Plan(s) des transports (métro, bus, RER...)		Réveil de poche / Montre	
Sac à linge sale		Téléphone portable	☺

L'AGRÉABLE		
Chargeur de piles / batteries appareil photos		Lampe frontale + pile(s) + ampoule
Sac de compression pour sac de couchage		Dictionnaire de poche (selon pays)
Cotons tige		Peigne ou brosse
Serviette de plage		Maillot de bain (facultatif)
Stick lèvres (selon climat)		Enveloppes postales internationales
Boussole (selon activité)		Altimètre (sert aussi de baromètre) selon activité
Baladeur musical (piles rechargeables)		Carte téléphonique
Barres céréalières		Coussin gonflable pour les transports (facultatif)
2 à 3 mètres de cordelette		Quelques pinces à linge
LE PLAISIR DE PARTAGER (selon les lois, us et coutumes du pays !)		
Objet(s) à offrir / troquer (penser avant d'agir !)		Livre(s) ou revue(s) du pays / région
Cartes postales de votre pays / région		Photos de votre famille
Produits alimentaires régionaux / pays		Jeu(x) de société léger(s) à partager

NOTES PERSONNELLES :