Proposition liste valise Martinique

Q = quantité recommandée / colonne suivante: validé, dans ma valise

	Q	✓
MÉDICAMENTS		
Boîte de pansements anti-ampoules	1	
Petite boîte de compresses stériles	1	
Désinfectant "en pschitt"	1	
Boîte de Doliprane pour maux de tête	1	
Arnica ou autre pour petit bobo	1	
Protection solaire type écran total waterproof (grand tube)	1	
Tube Biafine	1	
Lotion anti moustique peau	1	
Eventuellement lotion anti-moustique vêtements	1	
Apaysil ou autre crème pour soulager les piqures éventuelles	1	
Traitement médicamenteux en cours	1	
Otipax: Traitement symptomatique local de certains états douloureux de l'oreille *(pour personnes sensibles après baignade ou clim en avion)*	1	
Pastilles pour la gorge (clim avion ou dans les habitations)	1	
Anti-diarrhériques pour personnes sensibles	1	
PAPIERS OFFICIELS		
Cartes d'identité + Passeport	1	
Convocation	1	
MATÉRIEL TOILETTE		
Brosse à cheveux / Peigne	1	
Petite réserve de coton-tiges (utile après baignade eau de mer)	1	
Savon ou produit douche	1	
Shampooing	1	
Brosse à dents	1	
Dentifrice	1	
Lingettes hydratantes / rafraîchissantes (éventuellement)	1	
Séchoir à cheveux ?	1	
Serviettes hygiéniques ou autre		
LINGE		
Serviettes de toilette	2	
Gant de toilette	2	
Drap de bain (2 recommandés)	2	
Sacs à linge sale	1	
Paquets de mouchoirs jetables	3	
Sac étanche plastique pour mettre maillot + chaussants de plage	1	

	Q	✓
MATÉRIEL DIVERS		
Petit sac à dos randonnée	1	
Gourde avec protection isotherme	1	
Stylos	1	
Papier	1	
Argent de poche + pour 3 repas: (2 à Orly et pour le 27 avril à midi)		
Appareil photo+chargeur (si souhaité)	1	
MP3 ou/et livres pour patienter (si souhaité)	1	
Petit jeu de poche ou de carte pour patienter à l'aéroport (si souhaité)	1	
Cadeaux d'amitié de remerciements hébergement familles		
Sac avec palmes, Masque, Tuba (recommandé si vous en avez)	1	
Shorty (idem ci-dessus)	1	
Chaussons de plage (pouvant aller dans l'eau)	1	
Bouée d'aide à la flotabilité très pratique, rangement ultra facile (tout petit): 4,95 € *: très utile pour la randonnée palmée, pour éviter les crampes et pour être rassuré* http://www.tribord.com/fr/prod/377210/aides-la-flottabilit/bou-e-snorkeling-sb100-jaune-8156778 *disponible à Décathlon Dornach rayon palmes près du Tir à l'arc*	1	
Chaussures de randonnée	1	
1 paire de chaussures de sport	1	
1 paire de chaussons ou tongs pour le soir à la maison	1	
Téléphone portable+ chargeur	1	
VÊTEMENTS		
Pyjamas	2	
Soutiens gorges		
S vêtements		
Tenues de jour		
Pantalon long (au moins 1 pour le soir)	1	
Chaussettes		
Lainage surtout pour l'avion	1	
Vêtement de pluie type poncho de rando très léger (Nombreuses averses possibles)	1	
et/ou petit parapluie compact facilement rangeable	1	
Chapeau à bords larges	1	
Lunettes de soleil (obligatoire)	1	
Paréo	1	
Maillots de bain	2	
Shorts / Robe etc…		
Pantacourt blanc ou gris pour tenue "scolaire" pour présentation le matin		
Tenue de concert+ partitions	1	
Chaussures de concert	1	
Tee-shirts colorés du chœur de filles		
Autres tee-shirts personnels Y COMPRIS MANCHES LONGUES anti-moustiques		