

# LA VALISE TYPE (À TITRE INDICATIF)

## RÈGLE DE BASE

Il ne faut pas dépasser votre capacité physique pour le transport à pied de vos bagages!

## ARTICLES DE TOILETTE

- Sac de plastique résistant pour transporter les articles de toilette (ZIPLOC)
- Brosse à dents
- Coupe-ongles
- Peigne ou brosse
- Miroir de poche
- 2 débarbouillettes
- 1 serviette (qui peut sécher assez rapidement)
- Porte-savon en plastique
- Pâte dentifrice, savon, shampooing (petite bouteille 2 dans 1)
- Pour les hommes, un rasoir, des lames et de la crème à raser
- Pour les femmes, des serviettes ou tampons hygiéniques
- 1 rouleau de papier de toilette
- Mouchoir
- Insecticide

## TROUSSE DE PREMIERS SOINS TYPE

Il devrait y avoir une trousse complète pour le groupe. Chacun doit cependant prévoir ce qui lui sera indispensable personnellement.

- Sac de plastique résistant pour la trousse de premiers soins
- Petite bouteille d'Aspirine, Tylenol ou Atasol
- Crème solaire protectrice (15 et plus)
- Crème anti-insecte à base de DEET (ex : Watkins)
- Tout médicament qu'il te faut prendre
- Médicaments anti-malaria (selon la destination)
- Médicament contre les douleurs menstruelles (s'il y a lieu)
- Laxatif (s'il y a lieu)
- Médicament anti-diarrhée (Immodium, Cypro, Kaopectate, pilules de Yogourt)

## 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. Choisissez de préférence des vêtements de coton avec un peu de synthétique, des vêtements de couleur pâle.

- Pour les hommes : 1 pantalon et 1 chemise propre
- Pour les femmes : 1 jupe (ou robe ou jupe-culotte) et 1 blouse
- 2 pantalons moins "propres" dont 1 pour le travail (si communautaire)
- chemise sport ou blouse (si nécessaire)
- t-shirts
- paires de bas
- sous-vêtements
- 1 paire de souliers "propres"
- 1 paire de souliers de marche (qui pourront aussi servir pour le travail si besoin)
- "Babouches"

## LA VALISE TYPE (Suite ...)

- Maillot de bain genre Speedo (pas de bikinis)
- Pyjama ou chemise de nuit (léger et si nécessaire)
- culotte courte (pas trop court - bermuda de préférence)
- 1 barre de savon à lessive
- 1 gilet coton ouaté
- 1 manteau imperméable

### OBJETS DIVERS

- Sac à dos (tout ton matériel doit y entrer)
- Petit sac à dos pour l'avion (où tu placeras pour le voyage en avion les documents importants et le nécessaire au cas où ton bagage « se perdait »)
- Cadenas pour ton bagage
- Gourde pour l'eau
- Petit dictionnaire de poche
- Journal personnel de voyage
- Sac-ceinture pour le passeport et l'argent
- Lunettes de soleil
- Moustiquaire pour la nuit (selon la destination)
- Lecture personnelle (un peu)
- Bouchons pour les oreilles
- Corde - ficelle
- Sac de poubelle (pour les bagages en cas de pluie)
- Petite lampe de poche avec batteries

### DOCUMENTS ESSENTIELS

- Passeport (en remettre une photocopie pour garder ici)
- 2 photocopies de ton passeport : une que vous garderez toujours sur vous et l'autre dans vos bagages
- Carte d'assurance maladie
- Carte étudiante
- Ordonnance pour lunettes ou lentilles cornéennes
- Carnet jaune de vaccination internationale
- Copie du certificat de naissance (l'original recommandé)
- 2 photos format passeport si vous en avez déjà (facultatif)

### ARGENT

- Argent comptant.
- Carte de guichet automatique.

### ON N'APPORTE SURTOUT PAS

- Armes à feu, armes blanches, couteau de chasse
- Drogues, tranquillisants, somnifères et stimulants
- Livres, brochures ou documents de nature politique qui risquent de choquer
- Produits alimentaires
- Fruits et plantes
- Animaux domestiques
- Modération sur les parfums

### POIDS MAXIMUM

- Vérifiez le poids permis avec votre compagnie aérienne.