**Dans votre valise : Checklist**

**Vêtements**

* vêtements en coton léger
* pantalons de trek, jeans, shorts/jupes
* T-shirts en coton
* veste légère/petit pull
* K-way
* chaussures rando (pas neuves !) si vous faites un trek
* vêtements plus "classes" pour les soirées
* sous-vêtements et paires de chaussettes + chaussettes de rando
* pyjama/chemise de nuit

Conseil : prendre des vêtements que vous pourrez facilement assortir et qui ne se froissent pas trop

**Pour la plage**

* claquettes
* crème solaire
* lunettes de soleil
* casquette/bob
* maillot de bain/serviette de plage
* masque et tuba (pour le snorkeling)

**Pharmacie et Hygiène**

* petite pharmacie (pansements, Biafine, Baume du Tigre, traitements contre colique et constipation...)
* spray anti-moustiques (à acheter en pharmacie)

Note: le spray est à utiliser dès la tombée de la nuit

* traitement anti-paludéen (si vous décidez de le prendre)
* pastilles pour désinfecter l'eau (si vous ne souhaitez pas acheter de l'eau sur place)
* lessive-lavage à la main
* trousse de toilette (shampoing, gel douche, dentifrice, brosse à dents, brosse à cheveux, rasoir/mousse à raser, déodorant, coupe ongles, stick lèvres, pince à épiler, maquillage...)
* mouchoirs
* boules Quies (pour ne pas être réveillé par le chant

de coqs)

* hygiène intime : tampons/serviettes, pilule, préservatifs...

**Divers**

* sac à dos
* lampe de poche si possible frontale + piles
* gourde (idéalement 2 gourdes de 1 litre chacune par personne)
* appareil photo/caméra/carte mémoire/recharge batterie
* réveil
* mp3 pour écouter un peu de musique + chargeur
* guide de voyage/cartes touristiques
* paréo (sarong) pour la visite des temples (possibilité de l'acheter sur place)
* stylo et du papier/bloc note
* rouleau de papier WC
* lunettes de vue/lentilles + produit pour lentilles (si vous en avez)
* adresses de vos proches pour envoyer des cartes postales
* un sac plastique pour le linge sale et affaires mouillées
* quelques barres de céréales
* sac de couchage + sac à viande (selon type de séjour)
* cadenas pour protéger vos sacs
* fil et aiguille pour couture d'urgence, épingles à nourrisse
* paire de jumelles

**Mes notes**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_