



Séjour itinérant
ILES GRECQUES

IDÉE DE TROUSSEAU

à mettre dans un SAC A DOS
PAS DE VALISE, NI SAC DE VOYAGE

**Attention : poids idéal ... à plein : 10-12 kg, de 12 à 14 kg, c'est encore bon...
Au delà de 14 kg... Vous avez des affaires en trop :
réfléchissez, c'est vous qui portez votre sac !**

Inscrire votre adresse sur l'étiquette ci-jointe et l'accrocher au sac à dos

- | | |
|--|---|
| 1 Jogging + 1 pantalon de toile | 1 Rouleau de papier toilette |
| 1 Pull et 1 sweat shirt | 1 Nécessaire de toilette |
| 4 Tee shirts | 1 Serviette de toilette + gants |
| 4 Shorts ou bermudas | Lunettes de soleil |
| 1 K-way ou poncho | Crème solaire HAUTE PROTECTION |
| 5 Sous-vêtements (chaussettes comprises) | Crème pour coups de soleil (type BIAFINE) |
| 2 Maillots de bain | Crème anti-moustiques |
| 1 Serviette de bain ou paréo | Lampe de poche avec pile (ou à dynamo) |
| 1 Bob ou casquette | Paire de "tongs" ou chaussures pour aller dans l'eau |
| 1 Duvet + tapis de sol | Paire de chaussures de marche (tennis montantes) |
| 10 Épingles à linge et 3 m de ficelle | Ceinture de sécurité (pour protéger argent, papiers...) |

Lessive ou savon de Marseille

1 Petit sac à dos pour les balades et pique-niques

Faire prescrire en prévision médicaments pour "tourista" ou maux de tête possibles

Popote individuelle: couverts, assiette, bol, verre de camping, couteau genre Opinel, gourde 1 litre -isotherme si possible-

LE JOUR DU DÉPART, PRENDRE AVEC VOUS :

- **VOTRE CARTE D'IDENTITÉ** (en cours de validité) et
L'AUTORISATION DE SORTIE DU TERRITOIRE (délivrée par votre Mairie)
OU VOTRE PASSEPORT
- **LA CARTE EUROPÉENNE DE LA SÉCURITÉ SOCIALE** (à demander à votre Centre de Paiement)
- **ARGENT DE POCHE** : prévoir un budget de 50 à 100 €.
Il vaut mieux partir avec des travellers chèques en Euros.

N'EMPORTEZ PAS D'OBJET DE VALEUR (bijoux, MP3...).