



## Liste d'affaires à emporter

---

- Sac à dos pas trop lourd plutôt qu'une valise + étiquette bagage
- Petit sac à dos d'appoint pour la journée
- Matelas mousse nécessaire sur la plage et éventuellement en hôtel pour compléter les chambres.
- Sac à viande (sac de couchage pas vraiment nécessaire à moins qu'il ne soit très léger)
- Casquette ou chapeau
- Crème scolaire
- Lunettes de soleil
- 2 Gourdes
- Anti-moustique ou Essence de Géranium contre les moustiques
- Moustiquaire pour la nuit au bord du lac
- Lampe de poche ou lampe frontale plus pratique
- Boules Quiès
- Chaussures de marche
- Maillot de bain
- Serviette de toilette
- Vêtements longs (en coton ou en lin) pour le soleil et pour l'entrée dans les lieux saints
- Médicaments usuels (avec ordonnance) *A mettre en bagage cabine*
- Trousse à pharmacie de base comprenant une épingle pour ampoules et Urgo Seconde Peau, huile de massage à l'arnica pour la récupération musculaire.
- Barres céréales si certains veulent prendre des réserves
- Instruments de musique (*attention à signaler à Terralto pour le transport – il y a un risque de surcoût à régler à l'aéroport*)