

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!

Truc #1 : un vêtement roulé prend moins de place.

Truc #2 : pour apporter seulement le nécessaire, faire des ensembles de vêtements en faisant sa valise

ARTICLES DE TOILETTE

- Sac de plastique résistant pour transporter les articles de toilette (ZIPLOC)
- Brosse à dents et soie dentaire
- Coupe-ongles
- Peigne ou brosse à cheveux
- 2 débarbouillettes
- 1 serviette (qui peut sécher assez rapidement)
- Anti-sudorifiques
- Dentifrice, savon, shampooing (petits formats)
- 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

TROUSSE DE PREMIERS SOINS TYPE

Il faudrait vous assurer d'avoir une trousse complète pour le groupe (par les professeurs). Voici un lien qui peut vous aider pour la trousse complète : <https://voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/trousse>
Chacun doit cependant prévoir ce qui lui sera indispensable; selon sa condition et la destination.

- Sac de plastique résistant pour la trousse de premiers soins
- Crème anti-insecte à base de DEET (ex : Watkins)
- Petite bouteille d'acétaminophène (Tylenol), d'ibuprofène (Advil) ou d'aspirine contre la fièvre
- Crème solaire protectrice (FPS 15 et plus)
- Gel d'aloès pour apaiser les coups de soleil
- Tout médicament qu'il te faut prendre - dans son contenant original, bien identifié. Une attestation médicale peut être nécessaire pour l'utilisation de certains médicaments (seringues par exemple).
- Médicaments anti-malaria, sous prescription (selon la destination)
- Antibiotiques pour auto traitement ou diarrhée sévère (Cypro), sous prescription (selon la destination)
- Médicament anti-diarrhée (Immodium), anti-nausée (Gravol) et laxatif (s'il y a lieu)
- Antihistaminique et décongestionnant (contre les allergies) (s'il y a lieu)
- Onguent antibactérien, antifongique ou antibiotique (Polysporin)
- Médicament contre les douleurs menstruelles, Antiacide, Expectorant ou antitussif, pastilles pour la gorge (s'il y a lieu)
- Thermomètre digital
- Solution de réhydratation orale (Gastrolyte)

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 long 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 communautaire
- t-shirts
- 1 ou 2 chandails à manche longues
- culotte courte (pas trop court - bermuda de préférence)
- 1 gilet coton ouaté
- sous-vêtements et paires de bas
- 1 paire de souliers de marche (qui pourront aussi servir pour le travail si besoin)
- Sandales confortables
- "Gougounes" pour la douche
- Maillot de bain
- Pyjama
- 1 manteau imperméable
- Chapeau ou casquette

OBJETS DIVERS

- Petit sac à dos pour l'avion
- Cadenas pour ta valise
- Gourde vide pour l'eau (à remplir à l'aéroport après avoir passé les douanes)
- Petit dictionnaire de poche
- Journal personnel de voyage
- Sac-ceinture pour le passeport et l'argent
- Lunettes de soleil
- Moustiquaire pour la nuit (si nécessaire, selon la destination)
- Lecture personnelle, musique (avec écouteurs), jeux de cartes
- Bouchons pour les oreilles
- Sac de poubelle (pour les bagages en cas de pluie)
- Adaptateur électrique (pour la prise de courant) et transformateur (si applicable)
- Lampe frontale ou petite lampe de poche
- Réveille-matin ou montre
- Appareil photo avec piles et/ou chargeur
- Quelques « ziplocs » et sacs de plastique (pour le linge mouillé)

DOCUMENTS ESSENTIELS

- Passeport + 2 photocopies de ton passeport : une à garder avec soi et l'autre dans la valise (ou à donner au professeur) +1 photocopie à laisser à la maison
- Carte d'assurance maladie
- Carte étudiante
- Ordonnance pour lunettes ou lentilles cornéennes
- Carnet de vaccination internationale (selon la destination)

PETIT SAC À DOS POUR L'AVION
(QUI DEVIENDRA TON SAC À DOS DE JOUR POUR LE VOYAGE)

- Documents de voyage (passeport, visa, billet d'avion)
- Appareil photo
- Lecture et musique (écouteurs)
- Gomme à mâcher, gravol, médicaments d'ordonnance
- Barres tendres et grignotines
- Gourde d'eau vide
- Ensemble de vêtements de rechange
- Argent

ARGENT

- Argent comptant de la devise locale (ou argent accepté presque partout comme l'euro ou le dollar américain)
- 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.