



CHECKLIST



Tour du Monde



VÊTEMENTS

- 4 T-shirts manches courtes
- 1 T-shirt manches longues
- 1 doudoune
- 1 veste imperméable
- 1 pantalon convertible
- 1 legging
- 1 jean
- 2 shorts
- 5 culottes/boxers
- 4 paires de chaussettes courtes
- 2 paires de chaussettes rando
- 1 soutien-gorge (ou haut de bikini)
- 1 tenue habillée
- 1 maillot de bain
- 1 casquette
- 1 bonnet (selon itinéraire)
- 1 paire de gants (selon itinéraire)
- 1 tour de cou (selon itinéraire)
- 3 p. de chaussures (rando, baskets, tongs)



BIVOUAC

- 1 tente
- 1 sac de couchage
- 1 matelas de sol
- 1 brûleur + 1 briquet
- 1 kit de casseroles



MATÉRIEL QUOTIDIEN

- 1 gourde filtrante
- 3 pochettes de rangement
- 1 serviette microfibre
- 1 corde à linge
- 1 sac à viande
- 1 paire de bâtons de randonnée
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 pochette ventrale secrète
- 1 cadenas
- Kit de couture
- Kit pour dormir (boules Quies, masque, oreiller gonflable)



TROUSSE DE TOILETTE

- 1 savon (solide)
- 1 shampooing (solide)
- 1 déodorant
- 1 brosse à dents
- 1 dentifrice
- 1 boîte de fil dentaire
- 1 peigne/brosse à cheveux
- 1 paire de ciseaux/coupe-ongles
- 1 crème hydratante
- 1 stick pour les lèvres
- 1 oriculi
- 1 pince à épiler



CHECKLIST



Tour du Monde

TRUCS DE FILLE

- 1 cup
- Serviettes hygiéniques lavables
- Rasoir/épilateur
- Barrettes et élastiques
- Mascara ou petit make-up



TROUSSE À PHARMACIE

MÉDICAMENTS

- Antipaludique
- Imodium (contre les diarrhées)
- Vogalene Lyoc (contre les nausées)
- Spasfon
- Dafalgan
- Antihistaminique
- Antibiotiques à large spectre
- Traitement habituel, contraception

PREMIERS SECOURS

- 1 spray antiseptique
- 1 gel hydroalcoolique
- Pansements, compresses et petits ciseaux
- Bandes, épingles à nourrice, sparadrap
- Pince à épiler + pince à tiques
- Pastilles Micropur
- Produit antimoustiques
- 1 tube d'aloé vera
- Crème solaire
- 1 couverture de survie



ADMINISTRATIF

- Passeport (+ copie)
- Cartes bancaires
- Permis de conduire national & international
- Certificats de vaccination (+ copie)
- Attestation d'assurance voyage
- Photos d'identité



DIVERS

- 1 lampe frontale
- 1 carnet de route + stylo
- 1 tote bag + 1 tupperware
- 1 jeu de cartes
- 1 couteau suisse
- 1 livre ou liseuse
- 1 audio splitter Jack + écouteurs



MATÉRIEL ÉLECTRONIQUE

PHOTO/VIDÉO & INFORMATIQUE

- 1 appareil photo (+ 3 objectifs + 1 trépied)
- 1 caméra
- 1 ordinateur portable
- 1 smartphone

DIVERS

- 1 batterie externe
- 1 mini disque dur externe
- 1 adaptateur universel
- 1 multiprise