



# Que dois-je mettre dans mon sac à dos ?

## Pour dodo :

- Un tapis de sol
- Un sac de couchage
- Pyjama
- Petit oreiller de voyage pour le bus et la veillée du samedi soir en plein air
- Boules quiès (si si y'en a qui ronflent...) / masque pour dormir

## Pour la toilette :

- Maillot de bain obligatoire pour la douche (et tongs recommandées)
- Affaires de toilette
- Serviettes de toilette
- Lingettes ou gel désinfectant
- Petite trousse de secours : pansements (pour les petits bobos, les ampoules), médicaments pour les maux de tête, les maux de gorge, antimoustique et antihistaminique pour les personnes sensibles

## Vêtements :

- Rechanges pour toute la durée du séjour. Il sera normalement possible de faire des lessives la première semaine dans les familles d'accueil, sinon lessive à la main.
- Sac de linge sale
- Prévoir un bon pull, le climat à Lisbonne peut être frais le soir. Nous aurons une marinière manche longue aux couleurs des JMJ
- Des chaussures confortables pour marcher (2 paires idéalement, éviter les chaussures neuves). On va marcher tous les jours, surtout la 2ème semaine à Lisbonne.

## Manger et boire :

- Éco-cup (possibilité de prêt si nécessaire)
- Gamelle/assiette (pas obligatoire, mais pourrait servir)
- Couverts
- Serviette en tissu

## Soleil et pluie :

- Crème solaire
- Casquette / chapeau / bob
- Un k-way ou poncho, vêtement de pluie

## Divers :

- Sac plastique pour les objets qui craignent l'eau
- Sac poubelle pour servir de poncho et couvrir le sac s'il pleut
- Gourde

## Recommandés :

- Lampe de poche (frontale si possible)
- Mp3 portable ou petite radio FM (pour suivre les traductions pendant les messes)
- Chargeur et batterie externe de téléphone. Nous ferons un usage modéré du téléphone et nous aurons peu de prises.
- Un rouleau de papier toilette ou des paquets de mouchoirs

## Les indispensables :

- Ton instrument de musique (si ce n'est pas une batterie pour la place) pour mettre l'ambiance
- Pensez à emporter avec vous un petit cadeau pour la famille qui vous accueillera (normalement que la 1ère semaine)

