

## Liste des bagages

Pour vos bagages, prévoyez un sac à dos ou un sac de voyage, plutôt qu'une valise. C'est plus pratique. Vous allez porter vous-mêmes vos sacs donc emportez le strict nécessaire !

### Vêtements et chaussures :

- sous-vêtements (pour 11 jours)
- chaussettes (quelques paires)
- pyjama
- t-shirts, chemises, sweat-shirts
- jeans/joggings/shorts
- 2 pulls bien chauds pour les soirées
- coupe-vent imperméable (type K-way)
- maillots de bain (x2)
- une paire de baskets
- une paire de tongs et/ou sandales
- chaussures de sport qui ne craignent pas l'eau** pour le canyoning (par exemple de vieilles baskets avec semelle épaisse et antidérapante)
- si vous portez des lunettes, nous vous conseillons d'apporter un système d'attache approprié pour les sports nautiques

### Affaires de toilette :

- 1 grande serviette de toilette
- 1 serviette de plage/piscine
- gel douche/savon/shampooing
- brosse à dent et dentifrice
- brosse à cheveux / peigne
- lotion anti-moustique
- stick de protection pour les lèvres
- crème solaire haute protection

### Autres :

- sac de couchage** (ou éventuellement un drap plat 1 personne)
- lampe de poche
- lunettes de soleil
- casquette/chapeau contre le soleil
- gourde ou bouteille d'eau réutilisable** pour les excursions
- petit sac à dos** pour les excursions
- un sac pour le linge sale
- un cadenas pour pouvoir fermer votre sac de voyage dans votre chambre
- 2 stylos pour les ateliers de langue
- un **adaptateur** pour les branchements électriques selon votre pays (les chambres sont équipées de multiprises)
- éventuellement votre instrument de musique
- argent de poche (env. 60/80 Euros par participant et par séjour)

### Important :

- votre **passport** ou carte d'identité (selon les pays) en cours de validité / **Visa** au besoin
- votre numéro de sécurité sociale / **carte d'assurance médicale**
- adresse et numéro de téléphone de FIL (à mettre dans votre portefeuille)
- Si vous apportez des médicaments, veillez à venir avec une **ordonnance médicale** faite par un médecin (**datant de moins de 3 mois au moment du séjour**) pour chaque médicament (contenu dans sa boîte d'origine, avec la notice). Ils seront remis à l'assistant(e) sanitaire de FIL qui se chargera de les donner à l'enfant concerné aux heures précisées sur l'ordonnance. **La réglementation française interdit les accueils collectifs de mineurs comme FIL d'administrer quelconque médicament sans ordonnance !**

Les objets de valeurs (comme les billets de train, les cartes de paiement, l'argent) seront récupérés par les animateurs de FIL afin de les garder dans un endroit sécurisé. Vous n'aurez ainsi pas besoin de les apporter partout avec vous durant votre séjour.

### Seulement pour le séjour "CHEVAL":

- pantalon d'équitation ou confortable (type jogging)
- bottes ou chaussures de sport (pas de fermeture "Velcro")
- bombe (si vous n'en avez pas, le centre équestre vous en prêtera une gratuitement)

**NB : Nous faisons des lessives de linge uniquement pour les jeunes qui restent plus d'un séjour à FIL.**