

Bien s'équiper
pour les



pistes
de ski

Équipement



<input type="checkbox"/> Casque de ski	1	
<input type="checkbox"/> Masque de ski	1 ou 2	Si vous avez un masque spécial jour blanc, pensez-y, c'est toujours utile. Avoir 2 masques : super pratique en cas de casse ou de buée impossible à enlever !
<input type="checkbox"/> Gants, moufles	2	1 paire + 1 de rechange à laisser dans le sac-à-dos
<input type="checkbox"/> Protège-cou, snood	1	Le cou : très important, c'est souvent par là que le froid rentre !
<input type="checkbox"/> Sac-à-dos	1	Vous pouvez en garder un toujours prêt pour le ski (avec pelle, sonde, DVA, gants de rechange et autres choses utiles) et un qui servira pour les sorties, le voyage, etc...
<input type="checkbox"/> Pelle	1	Pour les amoureux du freeride
<input type="checkbox"/> Sonde	1	Pour les amoureux du freeride
<input type="checkbox"/> DVA	1	Pour les amoureux du freeride

Vêtements



<input type="checkbox"/> Veste ski / snowboard	1	2 si différentes technicités, permettra aussi de les faire sécher au besoin
<input type="checkbox"/> Sous-veste ski / snowboard	1	Si vous en avez une
<input type="checkbox"/> Pantalon ski / snowboard	1 ou 2	Si différents, ou pour permettre de sécher
<input type="checkbox"/> Première couche, sous-vêtement ski	6	Dans l'idéal, 1 par jour. Mais 3 à 4 peuvent suffire
<input type="checkbox"/> 2 ^{ème} couche, polaire ou autre	2 à 4	Serviront pour le ski autant que pour l'après-ski
<input type="checkbox"/> Legging technique, première couche jambes	1 ou 2	Le top ? en avoir 2 avec un bon apport de chaleur et 1 un peu moins chaud
<input type="checkbox"/> Chaussettes de ski ou collants	6 paires	

*Bien s'équiper
pour les*



pistes
de ski

Matériel de Ski

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Skis | Pensez à la housse pour les transporter, tellement plus confortable ! |
| <input type="checkbox"/> Chaussures de ski | Et la housse à chaussures, vous connaissez ? Pratique, idéale pour le transport |
| <input type="checkbox"/> Bâtons de ski | Dans la housse et hop, on embarque |
| <input type="checkbox"/> Snowboard | Idem pour la housse |
| <input type="checkbox"/> Boots de snowboard | Idem pour la housse |



... Sans oublier



l'après-ski !



Pour l'après-ski, la maison et les soirées

<input type="checkbox"/>	Bonnet(s)	1 à 2	
<input type="checkbox"/>	Lunettes de soleil	1 paire	
<input type="checkbox"/>	Pantalon	2	1 pantalon pour sortir type jean 1 pantalon confortable de votre choix : legging, jogging ou autre
<input type="checkbox"/>	Pull	1 / 2	En fonction du nombre de polaires, vous pouvez prendre 1 ou 2 pulls plus «habillés»
<input type="checkbox"/>	T-shirts ou tops	6	Pour la maison et pour sortir
<input type="checkbox"/>	Paire de chaussures	1	Confortables et chaudes, si possible avec des crampons pour ne pas glisser. Pas la peine de vous encombrer, choisissez une paire qui pourra servir pour tout (voyage, maison, sorties)
<input type="checkbox"/>	Chaussons	1	Des chaussettes épaisses pourront faire l'affaire et prendront moins de place
<input type="checkbox"/>	Pyjamas	1 / 2	
<input type="checkbox"/>	Sous-vêtements (culottes/caleçon)	8	
<input type="checkbox"/>	Soutien-gorge	3 / 4	Ne pas oublier celui spécial sport
<input type="checkbox"/>	Paires de chaussettes	8	Dont 2 paires pour le voyage (aller+retour)

Enfants

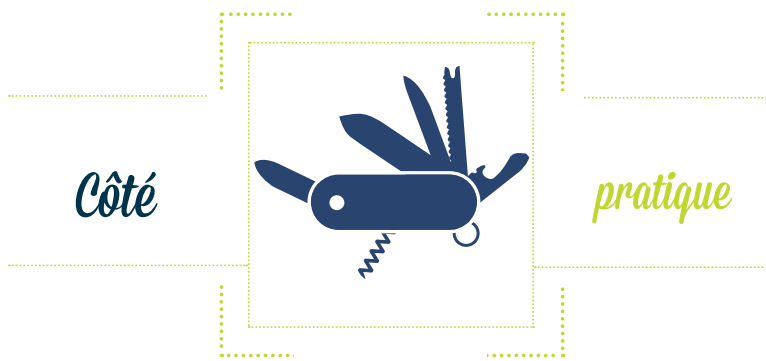


- Pour l'équipement et les vêtements, tout comme les grands
- Doudou

1,2,3...ou 10 !

Bébé

<input type="checkbox"/>	Doudou	1,2,3...ou 10 !	
<input type="checkbox"/>	Bodies	10	Dont 2 pour le voyage
<input type="checkbox"/>	Grenouillère, Pyjama	3 ou 8	Si vous l'habillez la journée, ne prenez que 3 pyjamas Sinon, mettez le paquet et oubliez les pantalons.
<input type="checkbox"/>	Collants, leggings	6	
<input type="checkbox"/>	Pantalons	2 ou 3	Prenez du chaud et confortable : jogging, pantalon en velours ou en polaire.
<input type="checkbox"/>	Polaires, pulls	2 ou 3	
<input type="checkbox"/>	Chaussettes	6 paires	Toujours utiles, même si vous lui mettez des collants.
<input type="checkbox"/>	Turbulette	2	Dodo bien au chaud
<input type="checkbox"/>	Combinaison de ski	1	
<input type="checkbox"/>	Lunettes de soleil	1 paire	
<input type="checkbox"/>	Bonnet	2	
<input type="checkbox"/>	Gants	1 paire	



Pour se faire **BEAU** et les **BOBOS**

Trousse de toilette

Les Indispensables

- Brosse à dent
- Dentifrice
- Savon ou gel douche
- Shampoing, après-shampoing au besoin
- Crème hydratante visage et corps
- Brosse à cheveux
- Déodorant
- Rasoir
- Mousse à raser
- Crème solaire
- Coton (Servira aussi pour bébé)

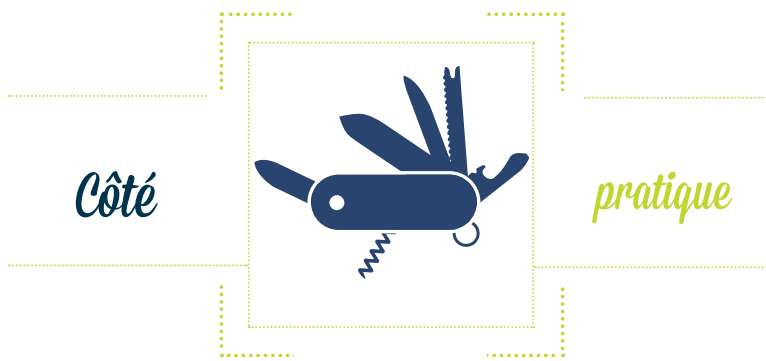
Les «qui peuvent servir»

- Parfum
- Maquillage
- Démaquillant
- Coupe-ongle (Peut servir en cas de bobo)
- Pince à épiler (Peut servir en cas de bobo)



Bébé

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Savon/shampoing bébé | Prenez le savon de bébé pour toute la famille |
| <input type="checkbox"/> Crème ultra hydratante pour sa peau fragile | Type crème au cold cream |
| <input type="checkbox"/> Coton | Même si vous prenez des lingettes, ça sert toujours pour nettoyer le visage ou autre |
| <input type="checkbox"/> Liniment pour le change ou lingettes | C'est les vacances, autorisez-vous les lingettes, surtout pour pouvoir sortir avec bébé, c'est pratique. En plus il en existe des entièrement bio et biodégradables, pas d'hésitation. |
| <input type="checkbox"/> Sérum physiologique | En cas de nez qui coule, œil qui pique, etc... |
| <input type="checkbox"/> Quelques compresses en non tissé | Pour nettoyer toutes les peaux et les bobos |



Pour se faire **BEAU** et les **BOBOS**

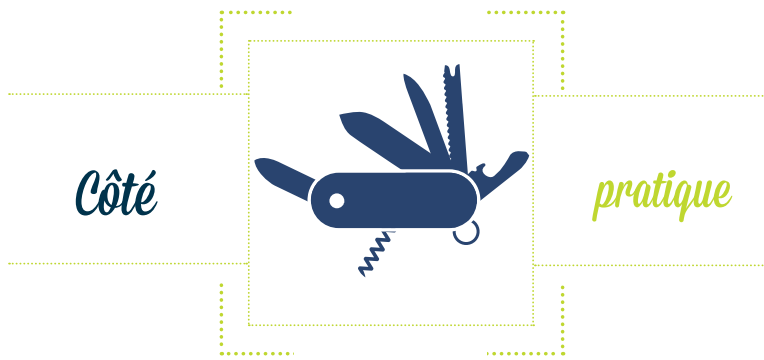
Trousse à pharmacie

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Antipyrétique / antidouleur | Pour les bobos, le mal au dos, les muscles pas chauds... |
| <input type="checkbox"/> Antiseptique | En lingette, léger, pratique et facile à transporter |
| <input type="checkbox"/> Crème à l'arnica pour les bobos des plus grands | Super pour toutes les douleurs musculaires comme pour les coups et bosses |
| <input type="checkbox"/> Pansements | Pour tous les bobos et les ampoules |

Bébé

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Thermomètre | |
| <input type="checkbox"/> Antipyrétique / antidouleur | Type doliprane ou advil, en sirop ou en suppositoire |
| <input type="checkbox"/> Granules d'arnica | En dose ou en granules, parfait pour les douleurs musculaires, les bleus, les bosses |





Pour la MAISON

Matos maison

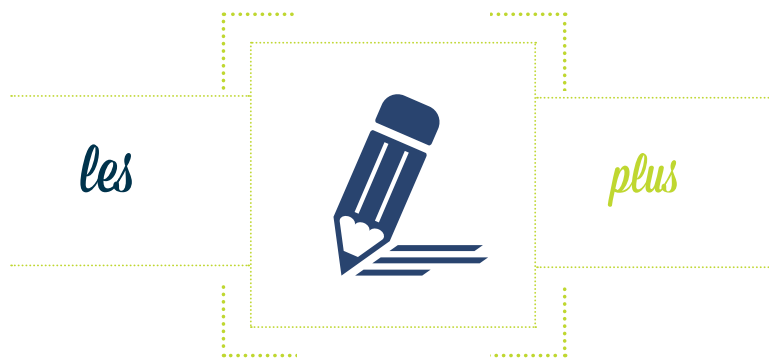
- | | | |
|--------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> | Lessive liquide | Pour laver en cas de besoin, évite de prendre trop de fringues ou de se suréquiper mais permet de sauver la journée ! |
| <input type="checkbox"/> | Torchons | 1 ou 2 |
| <input type="checkbox"/> | Draps pour les lits, s'ils ne sont pas fournis dans votre location | Draps housse, housses de couette, taies d'oreiller
Renseignez-vous, il est souvent possible de les louer sur place |
| <input type="checkbox"/> | Serviette de bain | 1 par personne |
| <input type="checkbox"/> | Liquide vaisselle | |
| <input type="checkbox"/> | Eponge | |
| <input type="checkbox"/> | Café moulu | 1 paquet, en racheter sur place au besoin |
| <input type="checkbox"/> | Filtres à café | |
| <input type="checkbox"/> | Sachets de thé | |



Bébé

- | | | |
|--------------------------|---------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Goupillon | Pour laver les biberons |
| <input type="checkbox"/> | Lait et biberons | |
| <input type="checkbox"/> | Couches | Au moins 1 paquet, vous pourrez toujours vous dépanner sur place |
| <input type="checkbox"/> | Cuillères spéciales | Si votre bébé mange déjà |
| <input type="checkbox"/> | Poussette | Vous pourrez certainement la louer sur place |
| <input type="checkbox"/> | Porte-bébé | Porte-bébé ergonomique ou sac-à-dos, très pratique pour ces endroits où les poussettes ne passent pas toujours
Renseignez-vous, il est souvent possible de les louer sur place |
| <input type="checkbox"/> | Baignoire gonflable | Un must si vous n'êtes pas sûr d'avoir une baignoire sur place |





Pour la maison

- Jeux Prenez des jeux de voiture, autant faire d'une pierre deux coups !
- Livres, lecture
- Appareil photo
- Tablette avec films
- Cartes SD
- Musique
- Téléphone
- Chargeurs pour tous ces appareils



Spécial bébé/enfant

- La veilleuse

Pour la voiture

- Les chaînes à neige
- Une balayette Pour déneiger la voiture
- Le gratte pare-brise
- Une pelle Comme celle pour le ski, avec un manche amovible pour ne pas prendre de place... Pour dégager la neige, on ne sait jamais !
- Couverture de survie

