

Dans le sac à dos de Marie-Thérèse		
vêtements	Sur soi	1 pantalon dont on peut enlever les jambes
		1 chemise manches 3/4
		1 soutien-gorge
		1 culotte
		1 paire de chaussettes
		1 paire de chaussures de marche(1ou 1,5 taille au-dessus de la taille habituelle)
		2 bâtons
	sur soi ou dans le sac	1 chapeau
		1 pull ou polaire
		1 kway ou poncho
		1 doudoune
		1 protège-sac
	dans le sac (tiennent dans une carré grillagé de 35x25x10)	une chemise pour le soir qui peut servir pour la journée
		un pantalon pour le soir qui peut servir pour la journée
		ou de pantalon de pyjama pour la nuit
		1 pyjama short
		1 paire de chaussettes pour le soir
		2 culottes
		1 soutien-gorge
		2 paires de chaussettes
		1 couverture de survie
1 serviette de toilette en microfibre (est-ce bien utile ?)		
1 ou 2 carrés éponge ou carré et un gant de toilette		
1 serviette de table		
1 paire de chaussettes de contention (si on prend l'avion)		
1 oldo (si prévision de froid)		
1 protège-matelas - Est-ce utile ?		
1 sac à rêves - Est-ce utile ?		
1 protège oreiller (en soie) - Est-ce utile ?		
dans la banane (portée devant)	1 tube crème solaire	
	1 baume à lèvres	
	1 gel hydroalcoolique	
	1 ou 2 pochettes papiers (passeport ou CI, credencial, carte vitale, carte européenne, carte bleue, enveloppe, carnet)	
	Photocopie des papiers	
	Porte-monnaie (ne pas laisser tout l'argent au même endroit)	
	Pochette avec masques	
	Crayons	
	Cahier (si nécessaire)	
	Téléphone portable	
	Sifflet	
	1/2 l d'eau	
	Gobelet	
	Mouchoirs en papier	
	Poche avec amandes, noix, bonbons menthe, ...	
	Lampe frontale - Est-ce utile ?	
	Recharge téléphone	
	Saint-Christophe, dizainier	
	Lunettes de soleil	
Boîte nourriture (ancienne boîte glace)	couteau avec couverts intégrés	
	feuilles de sopalin	
	Serviette de table	
	nourriture de la journée ou restes, privilégier les fruits	

Trousse toilette	poche principale	Dentifrice - échantillon
		Brosse à dents
		savon de marseille
		shampoing solide
		Petit sac en coton pour les savons
		Poche plastique pour le gant de toilette humide
		Peigne
		crème pour le visage
		parfum - Est-ce utile ?
		quelques coton-tiges
	Autre poche	aiguilles
		Petit nécessaire à couture
		Boules quies
		pince à épiler et ressort
		Coupe-ongles
		Briquet-Allumettes
		épingles de sureté
		1 ou 2 pinces à linge, liens <i>ou fil à linge ou ficelle</i>
		Lacets de rechange
ravintsara		
Trousse pour les soins des pieds	Désinfectant	
	Sparadrap (rouleau), tape, cross tape	
	Crème NOC	
	Vicks Vaporub	
	Ciseaux	
Trousse rouge	pansements	
	compeed	
	compresses stériles	
	tire-tiques	
	1 plaquette ibuprofène	
	1 plaquette doliprane	
	1 bandelette	
	1 miroir de poche	
	<i>granules arnica</i>	
	<i>huile de massage</i>	
<i>occilo</i>		
Dans le sac (doublé d'un sac poubelle)	Poche des vêtements	
	Pull	
	Kway	
	Doudoune	
	Boîte nourriture	
	Trousse de toilette	
	Trousse pour les soins des pieds	
	Trousse rouge	
Sous le poche du haut	réserve mouchoirs	
	réserve sacs plastiques	
	réserve bonbons	
Poche du haut	Papier toilette (protégé dans une poche plastique)	
Poche devant	Protège-sac	
	Parapluie	
	Tongs (pouvant aller dans l'eau)	
	Kway	
	Bâtons	
	Coquille Saint-Jacques	
	écussons	
Caillou		
Poches sur les côtés	1/2 litre d'eau dans chaque poche	