– Checklist Népal –

Départ le _____

Paperasse

- ☐ Passeport + Visa
- ☐ Argent liquide
- ☐ Billet d'avion + horaires et numéros de vol
- ☐ Carte d'identité
- ☐ Permis de conduire international
- ☐ Carte d'étudiant
- ☐ Plusieurs photos d'identité
- ☐ Photocopie de son passeport
- ☐ Carte de crédit
- ☐ Guide de voyage (Routard ou Lonely Planet)
- ☐ Livre de poche
- ☐ Itinéraire de voyage
- ☐ Adresse de votre hôtel (première nuit)

Vêtements

- ☐ Teeshirt
- ☐ Un polo / chemise
- ☐ Pantalon
- ☐ Maillot de bain
- ☐ Chapeau / Casquette
- ☐ Bonnet
- ☐ Serviettes de toilettes microfibre
- ☐ Veste en Goretex
- ☐ Polaire
- ☐ sarong
- ☐ Foulard type "Buff" / écharpe
- ☐ Sous-vêtements
- ☐ Chaussettes

Chaussures

- ☐ Sandales de marche
- ☐ Tongues
- ☐ Chaussures de randonnées
- ☐ Basket

Trousse de toilette

- ☐ Talc anti transpiration
- ☐ Lingettes pour bébé
- ☐ Brosse à dent
- ☐ Dentifrice
- ☐ Shampoing
- ☐ Coton tiges
- ☐ Savons
- ☐ Gel douche
- ☐ Serviettes hygiéniques
- ☐ Coupe ongle

Kit de soins/premiers secours

- ☐ Antiseptique local (betadine)
- ☐ Sérum physiologique
- ☐ Collyre antiseptique
- ☐ Pansements
- ☐ Bandelettes adhésives de suture
- ☐ Compresses stériles
- ☐ Seringue
- ☐ Aiguille
- ☐ Cotons tiges
- ☐ Paire de gants
- ☐ Biafine (brûlure)
- ☐ Décongestionnant rhume- Actifed
- ☐ Pommades calmantes
- ☐ Antihistaminique (démangeaisons)
- ☐ Paracétamol
- ☐ Pastilles pour la gorge
- ☐ Antidiarrhéique (immodium)
- ☐ Antibiotique (Augmentin)
- ☐ Comprimés mal de mer/avion
- ☐ Pince à épiler
- ☐ Ciseaux
- ☐ Aquatabs / Micropur

Matériel électronique

- ☐ Kindle
- ☐ Ipad / tablette
- ☐ Appareil photo
- ☐ Trépied
- ☐ Filtre UV/polarysant
- ☐ Cartes mémoires
- ☐ Matériel nettoyage
- ☐ Ipod / MP3
- ☐ Lampe de poche frontale
- ☐ Calculatrice de poche
- ☐ Réveil de poche
- ☐ Montre
- ☐ PC portable
- ☐ Adaptateur pour prise électrique
- ☐ Chargeur externe (powerbank)
- ☐ Perche à selfie

Pratiques

- ☐ Couteau suisse
- ☐ Masque antilumière
- ☐ Boules Quies
- ☐ Crème solaire
- ☐ Un mini miroir
- ☐ Des ciseaux
- ☐ Un mini parapluie
- ☐ Un sachet de lessive
- ☐ Répulsif anti-moustique
- ☐ Un sac banane
- ☐ Cadenas à code
- ☐ Câble en acier
- ☐ Bloc Note et un stylo
- ☐ Un guide de voyage
- ☐ Lunettes de soleil + boîtier
- ☐ Papier toilette
- ☐ Des mouchoirs
- ☐ Une ceinture avec fermeture
- ☐ Sac pour vêtements sales
- ☐ Oreiller de voyage
- ☐ Sac ziplock
- ☐ Masque anti pollution
- ☐ Cartes de visites
- ☐ Boussole
- ☐ Pinces à linges
- ☐ Cordelette de 4-5 mètres
- ☐ Vitamines

Spécial Népal

- ☐ Jumelles (pour Chitwan)
- ☐ Masque anti-pollution
- ☐ Bâton de marche
- ☐ 4 photos d'identité
- ☐ Chaussures de randonnée
- ☐ Kway
- ☐ Anti-moustique
- ☐ Cuillère + fourchette
- ☐ Purificateur d'eau
- ☐ Sac à viande
- ☐ Sac de couchage
- ☐ Sac étanche
- ☐ Gel désinfectant pour les mains
- ☐ Guide de voyage Népal
- ☐ Médicaments pour l'altitude, le mal de mer/de l'air
- ☐ Gants de randonnées

Liste perso

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____