



LISTE MATERIEL PERSONNEL A EMPORTER

- *Séjour Iceland'Lab été* -



DOCUMENTS PERSONNELS OBLIGATOIRES

- 1 Pièce d'identité ou passeport pour les arrivées UE
- 1 Passeport pour les arrivées hors UE
- Photocopie de l'Assurance rapatriement
- Photocopie des documents importants (passeport, billets d'avion...) dans une poche différente
- Billets électroniques aller et retour
- Autorisation de sortie de territoire pour les mineurs français (AST)
- Les ordonnances pour tout traitement devant être pris pendant le séjour

MATERIEL AUTONOMIE INDISPENSABLE

- Sac de couchage chaud **0°C confort** (bien regarder sur l'étiquette la « température de confort »)
- Drap en soie/coton pour mettre dans le sac de couchage (facultatif mais confortable)
- Tapis de sol de camping (gonflable ou autogonflant de préférence ou mousse alvéolée, éviter les mousses simples qui isolent moins bien du sol et donc du froid)
- Gros sac à dos (ou de voyage type « duffel bag », qui se porte facilement !! **Pas de valises à roulettes !!**) 50 à 60 litres de 20kg max
- Petit sac à dos (20-30 litres) pour les affaires d'une journée (sac cabine d'avion) + sur-sac étanche adapté à la taille du sac
- Sac pliable étanche ou sac poubelle épais pour garder les affaires au sec si journée pluvieuse (1 de 10L vêtement et 1 de 20L pour sac de couchage)
- 1 gourde (1.5 litre **minimum**)
- Lampe frontale (avec piles de rechange)
- Brosse à dent + dentifrice biodégradable
- Savon biodégradable de type savon de Marseille ou savon d'Alep (de petit volume)
- Shampoing biodégradable
- Serviette de toilette



- Lunettes de soleil
- Crème solaire (indice 50)
- Stick à lèvres
- Couteau suisse / de camping (à mettre dans le sac de soute)
- Petite trousse de pharmacie perso (**voir plus bas pour quelques idées**). Pour le traitement médical en cours si nécessaire : une copie ou l'originale des ordonnances est obligatoire

VETEMENTS (liste non exhaustive)

1 à 2 lessives pourront être faites au cours du séjour (à la main principalement, parfois quelques machines peuvent être disponibles) → pas besoin d'emmener 15 jours de vêtements

- 1 maillot de bain et une serviette de piscine
- 1 veste de pluie étanche (type Goretex)
- 1 veste chaude (type doudoune)
- 1-2 polaires/pull chauds (superposables, en laine)
- 5-6 T-shirts (manches longues, courtes) techniques/chauds (en laine si possible)
- 2 pantalons de randonnée
- Sur-pantalon étanche
- Pantalon confortable pour le soir
- 1 short
- Sous-vêtements
- Collant (de préférence en laine)
- Plusieurs paires de gants (laine, moufles etc.)
- Bonnet
- Casquette
- Cache cou / Buff
- Chaussures de randonnée **déjà utilisées** (tige haute ou basse mais semelle crantée, pas de basket, pas neuves)
- Chaussettes adaptées aux chaussures de marche (si elles sont montantes)
- Chaussures de rechange + grosses chaussettes pour le soir



MATERIEL FACULTATIF

- Jumelles
- Bâtons de randonnée
- Carnet, stylos, crayons
- Appareil photo ou caméra
- Argent liquide en Couronnes Islandaises - ISK (à retirer sur place)

TRUCS ET ASTUCES

- ❖ L'environnement en Islande étant particulièrement sensible et aujourd'hui beaucoup fréquenté, pensez un maximum aux **produits naturels et biodégradables** pour votre toilette et le lavage du linge. Il existe aujourd'hui de très bonnes alternatives aux produits « conventionnels » et la nature vous en remerciera ! Contactez-nous si vous avez besoin d'aide ou de plus d'informations.
 - ❖ La **laine** (mérinos ou autre) est une excellente alternative aux matériaux synthétiques (polyamide, polyester) et est très conseillée sur ce type de séjour pour plusieurs raisons : elle **garde très bien la chaleur** du corps / isole du froid comme du chaud / garde le corps au **chaud même humide** / sèche rapidement / peut se porter plusieurs jours d'affilé sans odeurs (équivalent à 3/4 T-shirts synthétiques de sport). C'est le vêtement technique et polyvalent **idéal** !
 - ❖ Idées pour la **petite pharmacie personnelle** (liste non exhaustive) :
 - Pansements et pansements pour ampoules double peau
 - Paracétamol / doliprane / aspirine / anti-inflammatoire
 - Solution hydro-alcoolique pour les mains
 - Bandes adhésives
- ➔ **Chacun connaît ses faiblesses, prévoyez donc en fonction.**

(Les éducateurs seront équipés d'une pharmacie plus complète et de quoi effectuer les soins de premier secours)

NOUS CONTACTER

Mail : direction@osi-exploreearth.org

Site internet : <https://vacances-scientifiques.com/Islande-Terre-de-Volcans-de-Contrastes-et-Aventures-geologie-volcanologie.html>