



LISTE MATERIEL PERSONNEL A EMPORTER

- *Séjour Sicile printemps / automne* -



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) : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1359>
- Les ordonnances pour tout traitement devant être pris pendant le séjour

MATERIEL AUTONOMIE INDISPENSABLE

- Sac à dos (ou de voyage type duffel bag, qui se porte facilement) 30 à 50 litres de 20kg max
----- **A noter** : la taille des bagages pour les transferts en bateau est limitée à 60x40x20 et 20kg. L'idéal est de prévoir de la place dans votre grand sac pour pouvoir tout mettre dedans. Sinon un surplus sera demandé par la compagnie de bateau -----
- Petit sac à dos léger (20-30 litres) pour les affaires d'une journée qui peut se ranger dans l'autre sac
- 1 gourde (1 ou 1.5 litre)
- Brosse à dent + dentifrice biodégradable
- Savon biodégradable de type savon de Marseille ou savon d'Alep, de petit volume
- Shampoing biodégradable
- Lunettes de soleil
- Crème solaire (indice 50)
- Petite boîte à lunch / tupperware (pour emporter certains pique-niques seront cuisinés)
- 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 baignade (les logements fournissent celle pour la douche)
- 1 veste de pluie étanche (type Goretex)
- 1 veste chaude (type doudoune)
- 1 polaire/pull chaud (superposable)
- 5-6 T-shirts (manches longues, courtes) techniques/chauds (en laine si possible)
- 1 pantalon de randonnée (pas de jeans)
- 1-2 shorts
- Sous-vêtements
- 1 paire de gants
- Bonnet
- Casquette
- Cache cou / Buff
- Chaussures de randonnée (tige haute de préférence pour la neige et lapillis, et non neuves)
- Chaussettes adaptées aux chaussures de marche (si elles sont montantes)
- Chaussures de rechange pour le soir

MATERIEL FACULTATIF

- Jumelles
- Couteau suisse / opinel (obligatoirement dans le bagage en soute)
- Bâtons de randonnées télescopiques
- Carnet, stylos, crayons
- Appareil photo ou caméra



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>