

# QUE METTRE DANS SA VALISE ?

## NE SURCHARGEZ PAS VOTRE VALISE POUR PREVOIR LE POIDS DES OBJETS QUE VOUS RAMENEREZ

### Dans le sac à main ou une petite pochette

- PAPIERS : passeport/ visa/ billets. et si possible conserver des doubles dans sa valise et sur sa boîte mail
- ARGENT : cash + cb semble un bon compromis. Partir de France avec des euros et changer à Paravur près du Home Stay. **Ne pas** changer à l'aéroport en Inde (taux de change sous évalués)
- APPAREIL PHOTO (batterie + chargeur) + clé USB pour pouvoir vider sa carte mémoire.
- quelques médicaments d'usage (antidouleurs et autres perso)

### Dans la valise cabine

- **une tenue légère** pour se changer à l'escale. Il faut penser que vous allez passer des 0° voire moins en février à 30°. Donc on prévoit les tongs et une tenue sympa colorée, histoire de ne pas débarquer en gros pull et bottes fourrées !
- une **petite trousse de toilette** pour se refaire une beauté après les 15h d'avion et d'escale.  
**Attention à tenir compte des normes de quantités autorisées :**
  - Tout liquide, gel, aérosol, pâte, lotion, crème, boisson ou autre produit de consistance similaire doit être placé dans un récipient d'une capacité **maximale de 100 ml**. Les liquides contenus dans des récipients de plus de 100 ml seront refusés, même si le récipient est partiellement vide.
  - Ces récipients doivent être placés dans un sac en plastique transparent, refermable, d'une capacité maximale **d'un litre**. Les sacs de taille plus importante, de même que les sacs non refermables (sacs à sandwich repliables, par exemple), sont interdits.
  - Le récipient doit tenir aisément dans le sac en plastique et le sac doit être complètement fermé.
  - Vous êtes tenu de présenter ce sac en plastique pour contrôle visuel au point de contrôle de sûreté. Pour chaque client, un seul sac sera accepté.
  - Des dérogations pourront être accordées pour les médicaments, le lait/les aliments pour bébé et certains produits de régime spécial. Vous serez cependant tenu de trouver une méthode permettant de vérifier la véritable nature de ces articles.
- livres, ipod, mots croisés, mouchoirs, etc... (**la compagnie fourni en règle générale :** couverture, casque pour le film, masque pour dormir, boules quies, serviette rafraichissante)

### Dans la valise en soute

#### VETEMENTS

- Prévoir des vêtements légers tels que ceux portés en France en été. Les femmes veilleront à prévoir des foulards léger pour couvrir les épaules et la poitrine en cas de décolleté un peu large. (poitrine et aisselles à masquer, mais on peut montrer son ventre)
- Les hommes devront prévoir une ou deux chemisettes pour pouvoir entrer dans les temples.

- Pour la plage prévoyez des maillots classiques comme en France et emportez un ou deux paréos légers au lieu d'un gros drap de bain.
- (pour info les serviettes de toilettes sont fournies sur place mais ne servent pas pour la plage.)
- là-bas on peut adopter, le churidar et la tunique indienne. Sinon, pantalon large et T shirt avec manches + pas de décolleté semble le plus approprié. (on peut sur place faire appel aux couturières pour se faire coudre une ou deux tenues sur mesure)

### - TROUSSE DE TOILETTE

Grande pour pouvoir ramener plein de choses, mais vide.

" une brosse à dent de voyage et un mini dentifrice, des lingettes, **des boules quiès**, un masque pour les yeux, une brosse à cheveux, un échantillon de shampoing et gel douche, Vous pourrez facilement acheter sur place savon, shampoing et autres produits. C'est l'occasion d'acheter ayurvédique!

### - MEDICAMENTS

**Ne pas trop charger** même si on nous prescrit pleins des trucs en France! On trouve facilement des pharmacies sur place et puis vous êtes sur le territoire de l'ayurvéda !. Il est important de connaître ses terrains sensibles (peau sensible, digestion difficile, maux de tête fréquent, mal des transport...) afin d'emporter ce qui vous sera le plus utile.

Ce qui peut servir :

" veinotonique, anti nauséeux, anti-histaminique, doliprane, un peu d'argile en poudre. Talc et baume du tigre à acheter sur place également, insect écran à imprégner sur vos vêtements, insect écran à pulvériser sur soi éventuellement, bracelets à la citronnelle. On peut acheter des prises anti moustiques et de l'ODOMOS (insect écran local sous forme de crème) sur place pour beaucoup moins cher.

- LAMPE DE POCHE
- ADAPTEUR INTERNATIONAL
- UN BOUQUIN + UN GUIDE
- un LECTEUR MP3

- PORTABLE si l'on veut joindre facilement d'autres membres d'un groupe. Des cartes SIM sont achetables sur place. Pensez à prendre deux photos d'identités, cela évitera d'avoir à les faire en Inde.

- CREME SOLAIRE INDICE 50
- BIAFINE
- CHAPEAU
- LUNETTES DE SOLEIL
- PAIRE DE LUNETTES SUPPLEMENTAIRE en cas de perte ou casse sur place
- UN CADENAS ça peut toujours servir
- ... - et un CARNET DE NOTE ! (avec le stylo c'est pas mal)

Y'a plus qu'à partir ...! :D