



LISTE MATERIEL PERSONNEL A EMPORTER

- *Séjour Iceland'Lab printemps* -



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

- Petit sac à dos (30 litres) pour les affaires d'une journée (sac cabine d'avion) + sur sac étanche adapté à la taille du sac
- 1 gourde (1 L minimum) et 1 thermos
- Lampe frontale (avec piles de rechange)
- Sac pliable étanche ou sac poubelle épais (pour garder les affaires au sec si journée pluvieuse)
- Serviette légère
- Brosse à dent + dentifrice biodégradable
- Savon biodégradable de type savon de Marseille ou savon d'Alep, de petit volume
- Shampoing biodégradable
- Crème solaire (indice 50)
- Lunettes de soleil
- Stick à lèvres
- Couteau suisse (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 maillot de bain et une serviette de piscine
- 1 veste de pluie étanche (type Goretex)
- 1 veste chaude (doudoune)
- 1-2 vestes fines chaudes (type polaire/pull superposables, de préférence en laine)
- 3-4 T-shirts (manches longues, courtes) techniques/chauds (en laine si possible)
- Pantalon de randonnée
- Sur-pantalon étanche
- Pantalon confortable pour le soir
- Sous-vêtements
- Plusieurs paires de gants (laine, moufles etc.)
- Bonnet
- Cache cou / Buff
- Chaussures de randonnée (tige haute ou basse mais semelle crantée, pas de basket, pas neuves de préférence)
- Chaussettes adaptées aux chaussures de marche (si elles sont montantes)
- Chaussures chaudes de rechange + grosses chaussettes pour le soir

MATERIEL FACULTATIF

- Jumelles
- Carnet, stylos, crayons
- Appareil photo ou caméra
- Batterie externe (power bank) pour le téléphone, appareil photo etc.
- Argent liquide en Couronnes Islandaises - ISK (à retirer de préférence à l'aéroport ou 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>