

Checklist Prêt-à-camper SÉPAQ

4 personnes (2 adultes, 2 enfants) — 2 nuits

☐ « Ça semble beaucoup, mais ça permet de ne s'inquiéter de rien et de profiter à fond ! »

1. Dodo (Literie)

- ☐ Les sacs de couchage (pris chez Decathlon)
- ☐ Les housses de couette (oreillers/coussins déjà sur place)
- ☐ Les draps

2. La cuisine & Repas

- ☐ Une nappe en vinyle
- ☐ Les pics à guimauve
- ☐ Les assiettes réutilisables (style IKEA pour les enfants)
- ☐ Les gobelets
- ☐ Les ustensiles jetables ou réutilisables
- ☐ L'essuie-tout (ou sopalin)
- ☐ Une éponge à vaisselle
- ☐ Un linge à vaisselle / torchon
- ☐ Du liquide vaisselle
- ☐ Une glacière
- ☐ Des blocs de glace
- ☐ Du papier d'aluminium
- ☐ Les pics à brochettes
- ☐ Un bon couteau
- ☐ Des sacs-poubelle
- ☐ Des sacs Ziploc
- ☐ Des contenants à nourriture (style Tupperware)
- ☐ De l'allume-feu
- ☐ Des bûches (si vous en avez à la maison)
- ☐ L'huile, le sel, le poivre
- ☐ De l'eau potable (environ 2 L par personne par jour)

3. Douche & Hygiène

- ☐ Les serviettes (x 4)
- ☐ Les brosses à dents
- ☐ Le dentifrice (le vôtre et celui des enfants si différent)

- ☐ Le savon
- ☐ Un petit gel douche
- ☐ Le papier de toilette
- ☐ Les lingettes humides

4. La plage

- ☐ Les chaises de plage
- ☐ Les serviettes de plage
- ☐ Les jouets de plage (ballon, seaux, pelles)

5. La pharmacie & Soins

- ☐ La crème solaire
- ☐ L'aloë vera après-soleil
- ☐ La chasse-moustiques (en vaporisateur)
- ☐ Les timbres anti-moustiques (ou autocollants)
- ☐ La crème apaisante après-piqûres
- ☐ Les pansements
- ☐ L'Advil pour adultes
- ☐ L'Advil pour enfants
- ☐ Le charbon activé (pour les indigestions)
- ☐ L'antihistaminique
- ☐ Le thermomètre

6. Les vêtements

- ☐ Les maillots de bain
- ☐ Les pyjamas
- ☐ Les caleçons / bobettes (pour tous : nombre de jours + 1)
- ☐ Les t-shirts (nombre de jours + 1)
- ☐ Les shorts (nombre de jours)
- ☐ Les bas / chaussettes (nombre de jours + 1)
- ☐ Les Crocs / sandales
- ☐ Les espadrilles / baskets
- ☐ Les pantalons longs
- ☐ Les t-shirts à manches longues ou chandails à capuche (hoodies)
- ☐ Les casquettes

7. Techno & Équipement

- ☐ Les lampes de poche / torches
- ☐ La radio d'urgence

- ☐ Le bloc d'alimentation portatif (powerbank)
- ☐ Les chargeurs

8. Les jeux pour les enfants

- ☐ Les vélos et les casques
- ☐ Le jeu de badminton
- ☐ Le ballon de soccer
- ☐ Les arcs et les flèches (ou jeu de tir à l'arc)
- ☐ Les jeux de société / de table (serpents et échelles, jeu de dames)
- ☐ Les crayons et le papier à colorier

9. Repas & Épicerie

☐ *En camping, je permets à la famille de manger des trucs qu'on n'a pas l'habitude de manger à la maison — même si, sur l'application Yuka, ces trucs sont notés 0 sur 100 !*

• Les repas du soir

- ☐ Les patates
- ☐ Le maïs
- ☐ Les saucisses
- ☐ Le poulet
- ☐ Les légumes : concombres, tomates, courgettes
- ☐ Les guimauves géantes

• Les repas du midi

- ☐ Les nouilles instantanées (dans leurs bols)
- ☐ Les saucisses de type Knackis
- ☐ Les concombres et tomates
- ☐ Les yogourts

• Les collations & desserts

- ☐ Les fruits au sirop (ananas, mangue, litchi)
- ☐ Les biscuits (Petit Écolier, Pim's)
- ☐ Les petits poissons (Goldfish)

• L'apéro & boissons

- ☐ Les chips
- ☐ Les saucissons
- ☐ Les bières (sans alcool pour nous)
- ☐ Les thés glacés au citron (Iced Tea) pour les enfants