

## Ton sac pour le JUBILÉ avec MAGIS :

**ÇA Y EST !** Notre rencontre à Rome approche, et nous pouvons d'ores et déjà débuter l'organisation de nos affaires.

Cette liste est là pour t'aider : il s'agit d'une base pour la semaine à Rome. Pour les expérimentations, des compléments peuvent t'être envoyés par les accompagnateurs, pense à regarder tes mails 😊

Tu es libre d'adapter cette liste selon tes habitudes et besoins, mais nous te conseillons de voyager léger, **tout doit tenir dans un sac à dos** 🎒 (pas de valises!). Par ailleurs, cette liste a été pensée pour un été romain, à partir de notre expérience, tu peux lui faire confiance sur des objets auxquels tu n'aurais pas pensé💡.

### BAGAGES :

- un sac de rando de 40 à 50L (pas de valise !)
- un sac à dos pour les journées à Rome

### DANS TON SAC DE VOYAGE :

#### LES AFFAIRES POUR DORMIR : 🌙

- un duvet (nous dormirons à la belle étoile le soir de la veillée! 🌟), tu peux prendre un sac à viande pour les autres nuits si ça rentre dans ton sac
- un tapis de sol
- des boules quiès si tu as le sommeil léger
- des vêtements pour dormir (nous dormirons en collectivité, pense à tes voisins)
- une lampe de poche / frontale
- tes chargeurs d'appareils pour qu'eux aussi puissent recharger leurs batteries

#### LES AFFAIRES DE TOILETTES : 🧼

- une serviette
- un maillot de bain pour les douches
- le nécessaire de toilette :
  - brosse à dent
  - dentifrice
  - savon/gel douche/shampooing



- déodorant
- ...
- ⚠ (prévois le strict minimum : flacons de voyage, et le plus léger possible)**
- un paquet de mouchoirs
- de la lessive ou du savon de Marseille pour laver les vêtements (astuce : le savon de Marseille lave aussi bien ton corps que tes vêtements )

### LES AFFAIRES QUOTIDIENNES :

- T-shirts ou polos (2 ou 3 peuvent suffire, pense à prendre de quoi laver tes vêtements)
- Shorts / Jupes / Robes (1 ou 2 peuvent suffire, pense à prendre de quoi laver tes vêtements)
- Pantalon (1 peut suffir, astuce : pense au pantalon de rando 2 en 1 qui se transforme très vite en short ou en pantalon selon les besoins)
- Pull / polaire (1 peut suffire)
- K-Way ou cape de pluie
- Sous vêtements (3 - 4 peuvent suffire, je crois que tu as compris la suite 😊)
- De quoi se couvrir les épaules/jambes pour certains lieux ou contre le soleil

**⚠ De manière générale, veille à prendre des tenues décentes, nous rentrerons dans certains lieux qui nécessitent d'être couverts : pense à la longueur de tes t-shirts et de tes shorts/jupes, également à tes épaules.**

- Une écocup
- La photocopie de tes papiers d'identité (rangée séparément de tes papiers)
- une batterie externe
- De bonnes chaussures pour marcher toute la journée dans Rome en plein été**



**DANS TON SAC À DOS POUR LES JOURNÉES À ROME :**

- Des lunettes de soleil ☺
- Un **chapeau / une casquette** (même si tu n'en portes pas en France, c'est une demande de l'équipe médicale pour te protéger des insolations et du soleil romain)
- De la crème solaire 50+**
- Une/des gourde(s) ou bouteille(s) pour 2L minimum** (de préférence pas en métal car cela risque d'être confisqué)
- De quoi écrire** (un carnet pour prendre des notes te sera fourni) 
- Ton porte monnaie avec tes **papiers d'identité**, carte vitale, carte européenne d'assurance maladie, carte de mutuelle et de quoi payer (liquide et carte)
- Une trousse à pharmacie perso avec quelques pansements (compeed) et médicaments de base
  - ⚠️ les prises de médicaments quotidiennes doivent être signalées au pôle santé par l'intermédiaire de ta fiche sanitaire
  - ⚠️ Nous ne disposerons pas de glacières pour transporter des médicaments nécessitant d'être conservés au frais
- Une couverture de survie

**EN OPTION :**

- Des chaussures plus légères pour le soir
- De l'anti moustique 
- Des tongs pour les douches
- Des lingettes type lingettes bébé (pour se rafraîchir entre deux douches )
- Une bâche pour la veille du 2 août (nous dormirons à la belle étoile! ) ou une deuxième couverture de survie pour l'humidité
- Une radio FM à pile (pour écouter les traductions des messes internationales sans user sa batterie)
- Un oreiller de voyage
- Un brumisateur
- Un petit parapluie qui servira de pare-soleil pour le weekend final : testé et approuvé durant les JMJ de Lisbonne !

**À TRÈS VITE À ROME !**

