

**DOCUMENTS A EMPORTER :**

- Passeport valable**
- Carte d'identité valable**
- Carnet de vaccination**
- Billet d'avion**
- 2 photos d'identité
- Carte d'étudiant
- Carte de crédit, carte EC.
- Argent de poche, environ CHF 200.-
- Photocopies des documents importants.
- Carte de votre assurance maladie, accident, etc.

**VETEMENTS :**

- Sous-vêtements (1/jour)
- Pyjama, chemise de nuit. (1/semaine)
- Chaussettes (1/ deux jours)
- Sweat-shirts, veste pour les soirs.
- Pantalons / short
- Veste de pluie, K-Way
- Sac pour le linge sale.
- Chaussures confortables - on marche beaucoup aux JMJ
- Sac de couchage
- Matelas de sol pour extérieur
- Maillot de bain, linge bain / douche
- Sandales (pour la douche aussi)

**PHARMACIE :**

- Il n'y a pas de pharmacie organisée par la JMJ. Organises-toi afin que tu aies le minimum nécessaire ainsi que tes médicaments spécifiques.**
- Si vous devez vous procurer des médicaments sur place demandez une ordonnance en anglais.**
- Sparadraps permis, bande de gaz.
- Ciseaux, pincette : dans le bagage de soute.**

**ATTENTION :**

**Comme bagage à main, utilisez le sac de la délégation Suisse**

**Comme bagage en soute SEULEMENT UN GRAND SAC A DOS.**

Vous devez être capable de porter votre matériel sur une distance certaine.

Éviter de prendre des objets de valeur !!

**ARTICLES DE TOILETTE :**

- Brosse à dents, dentifrice, fil dentaire : en **soute**
- Savon, gel douche, shampoing : en **soute.**
- Peigne, brosse à cheveux.
- Déodorant et cosmétiques : en **soute.**
- Articles de toilette intime.
- Rasoir manuel
- Crèmes pour la peau : en **soute.**
- Lime et ciseaux à ongles : en **soute.**
- Mouchoirs, cotons tiges.
- Lunette de réserve.
- Lentilles de contact et produits d'entretien : en **soute.**
- Spray anti-moustique tropical
- Crème solaire à indice élevé : en **soute**
- Liquides max. 10 cl. (dans bagage à main).**
- Produit désinfectant pour les mains : Assanis
- Médicaments en cas de dérangement intestinal

**DIVERS :**

- Smartphone (**attention au tarif !!!**) et chargeur
- Batterie externe pour recharger votre téléphone sans prise
- Adaptateur pour prises panaméennes
- Multiprises
- Piles
- Bible, Magnificat, carnet de notes et stylo.
- Jeux de poche.
- Lampe de poche : en **soute.**
- Adresses postales et e-mails de vos proches.
- Couteau de poche : en **soute.**
- Radio et écouteurs
- Casquette/Chapeau et lunettes de soleil
- Petit album photo de votre famille, de vos amis, de l'uni, de votre travail afin de partager plus facilement avec les personnes que vous rencontrerez sur place.
- Dossier reçu le 8 décembre au Simplon
- Petit porte-monnaie pour les petites dépenses
- Drapeau suisse
- Petites jumelles
- Couverture de survie (pour le dernier we)
- Petit guide de conversation espagnol

**REMARQUES IMPORTANTES :**

- Il est INTERDIT d'importer des substances illicites. Le comité de la JMJ et ad gentes déclinent toute responsabilité en cas de non-respect.**
- Votre sac à dos en soute est limité à 23 kg
- Votre bagage à main est limité à 1 bagage de 8 kg
- SOUVENIRS suisses à offrir à vos hôtes et amis panaméens.