

# Checklist – Séjour au ski en famille (3–8 ans)

## Équipement technique (par personne)

- Hauts thermiques manches longues (2–3)
- Collants / leggings thermiques (2–3)
- Polaire ou pull respirant
- Veste + pantalon de ski ou combinaison
- Chaussettes de ski montantes (3 paires)
- Moufles (enfants) / gants (adultes)
- Bonnet
- Tour de cou / cache-cou
- Protection solaire
- Lunettes de soleil indice 4 ou masque de ski
- Crème solaire SPF 50+ (visage, cou, oreilles)
- Stick à lèvres haute protection

## Après-ski & confort

- Tenues chaudes (jean doublé, leggings épais...)
- Bottes de neige / après-ski antidérapantes
- Sacs à dos (1–2)
- Gourdes
- Joggings confortables
- Chaussons antidérapants
- Serviettes de toilette
- Maillots de bain (piscine / spa)

## Logistique & alimentation

- Torchons (2) + éponge
- Liquide vaisselle
- Sacs poubelle
- Lessive (petit format)
- Papier toilette
- Essuie-tout
- Pâtes, riz, lentilles
- Huile, sel, poivre, sucre
- Café / thé
- Conserves (thon, maïs, légumes)
- Sauces prêtes
- Chocolat en poudre + lait
- Biscuits, compotes

## **Soirées en famille**

- Jeux de société
- Livres (enfants et adultes)
- Chargeurs (téléphones, tablettes, batterie externe)

## **Trousse à pharmacie**

- Baume à l'arnica
- Crème réparatrice type Cica
- Paracétamol enfant
- Paracétamol adulte
- Thermomètre
- Pansements classiques
- Pansements anti-ampoules
- Spray nasal à l'eau de mer
- Désinfectant

## **Documents & derniers détails**

- Pièces d'identité
- Carte vitale + mutuelle
- Carte européenne d'assurance maladie
- Assurances ski / rapatriement
- Réservations (hébergement, forfaits)
- Forfaits de ski
- Espèces