

Checklist Colonie

Prénom de l'enfant :

Période :

Centre de vacances :

Durée du séjour : 1 semaine / 2 semaines

1. DOCUMENTS & ADMINISTRATIF

À préparer en premier — c'est ce qui prend le plus de temps

Liste	Quantité (1 sem.)	Dans la valise	Au départ	Au retour	Observations
Fiche sanitaire de liaison remplie et signée	—				
Carte d'identité (ou copie selon consignes)	—				
Copie carte Vitale + attestation mutuelle	—				
Ordonnance si traitement en cours (à remettre à l'équipe)	—				
Autorisation de sortie du territoire + copie CNI du parent (séjour à l'étranger)	—				
Argent de poche (enveloppe au nom de l'enfant)	—				
Enveloppes timbrées avec votre adresse déjà écrite	—				
Numéro de téléphone du séjour enregistré dans votre téléphone	—				

2. VÊTEMENTS

Tout le linge marqué au nom de l'enfant — quantités ×2 pour 2 semaines

Liste	Quantité (1 sem.)	Dans la valise	Au départ	Au retour	Observations
T-shirts	7				
Pulls ou sweats	2				
Shorts	3				
Pantalons / joggings	2				
Sous-vêtements	8				
Paires de chaussettes	8				
Pyjamas	2				
Maillots de bain	2				
Serviette de plage	1				
Coupe-vent / kway	1				
Tenue « qui peut être abîmée » (activités salissantes)	1				
Baskets	1 paire				
Sandales	1 paire				
Chaussures pouvant aller dans l'eau	1 paire				
Casquette ou chapeau	1				
Grands sacs ou filets pour le linge sale	2				

3. TROUSSE DE TOILETTE

Liste	Quantité (1 sem.)	Dans la valise	Au départ	Au retour	Observations
Gel douche + shampoing	1				
Brosse à dents + dentifrice	1				
Brosse ou peigne	1				
Crème solaire indice 50	1				
Stick à lèvres	1				
Anti-moustiques	1				
Serviettes de toilette (marquées)	2				
Élastiques à cheveux	si besoin				

4. COUCHAGE

Vérifier les consignes du centre

Liste	Quantité (1 sem.)	Dans la valise	Au départ	Au retour	Observations
Duvet ou sac de couchage	1				
Drap housse	si demandé				
Petit oreiller	si autorisé				

5. LES INDISPENSABLES DU SAC

Liste	Quantité (1 sem.)	Dans la valise	Au départ	Au retour	Observations
Doudou (oui, même les grands)	1				
Gourde marquée	1				
Lampe de poche ou frontale	1				
Petit sac à dos pour les sorties à la journée	1				
Livre, jeu de cartes	1-2				
Lunettes de soleil	1				

À LAISSER À LA MAISON :

objets de valeur, bijoux, console ou tablette (téléphone : selon le règlement du séjour), nourriture sauf indication contraire.

LE COMPTE À REBOURS DÉPART ZEN

J-7	Vérifier les documents, lancer le marquage du linge, acheter ce qui manque.
J-2	Faire la valise AVEC l'enfant — il retrouvera ses affaires sur place.
J-1	Vérifier horaires et lieu de départ, préparer le sac du trajet.
Jour J	Documents en main, doudou dans le sac... et respirez. Tout est prêt.

L'astuce Départ Zen

Cette liste, ne la portez pas seul-e : **répartissez-la**. Un parent prend les documents et la santé, l'autre les vêtements et la toilette. La charge mentale, ça se partage aussi.

Si préparer un seul départ demande de penser à tout ça, imaginez tout ce que vous portez le reste de l'année...

Ce Que Je Porte — l'application qui allège la charge mentale au quotidien.