

Checklist Ultime : Votre Pique-Nique à la Plage

Équipement de confort

- Parasol ou tente de plage anti-UV
- Nappe de pique-nique imperméable (fond plastifié)
- Serviettes de plage (une par personne + une de rechange)
- Coussins ou chaises pliantes légères
- Sac isotherme performant avec pains de glace

Nourriture et boissons

- Eau en quantité suffisante (prévoir 1,5L par personne)
- Sandwichs, wraps ou salades composées (éviter les produits laitiers ou mayonnaise)
- Fruits frais faciles à manger (pastèque, melon, raisins, baies)
- En-cas secs (noix, amandes, barres de céréales)
- Boissons fraîches (thé glacé, jus de fruits)
- Vaisselle réutilisable (gobelets, couverts, assiettes)

Hygiène et protection

- Crème solaire haute protection (SPF 50)
- Lunettes de soleil et chapeaux ou casquettes
- Gel hydroalcoolique et lingettes rafraîchissantes
- Sac poubelle (pour laisser l'endroit propre)
- Trousse de premiers secours (pansements, désinfectant, pince à épiler)
- Baume à lèvres avec protection solaire

Divertissement et divers

- Jeux de plage (ballon, raquettes, cartes à jouer)
- Livre ou magazine
- Pochette étanche pour protéger téléphone et clés du sable
- Enceinte Bluetooth (volume modéré)
- Batterie externe pour smartphone