

Checklist Ultime pour un Pique-nique à la Plage

Matériel de confort et protection

- Parasol ou tente de plage anti-UV
- Nappe de pique-nique imperméable (fond plastifié)
- Serviettes de plage et coussins légers
- Crème solaire haute protection et baume à lèvres SPF
- Chapeaux, casquettes et lunettes de soleil
- Chaises pliantes légères ou tapis de sol

Équipement de repas

- Glacière rigide ou sac isotherme avec pains de glace
- Vaisselle réutilisable (assiettes, couverts, gobelets)
- Serviettes en papier ou en tissu
- Planche à découper et couteau de cuisine
- Sacs poubelle (pour laisser le site propre)
- Ouvre-bouteille et tire-bouchon
- Contenants hermétiques pour éviter le sable

Menu idéal (facile à manger)

- Sandwichs, wraps ou salades composées (pâtes, riz, quinoa)
- Fruits frais faciles à manger (raisins, melon en dés, fraises)
- Snacks salés (chips, noix, bâtonnets de légumes avec houmous)
- Boissons fraîches (eau, thé glacé, jus de fruits)
- Douceurs (biscuits secs, barres de céréales, fruits secs)

Hygiène et sécurité

- Gel hydroalcoolique
- Lingettes rafraîchissantes
- Trousse de premiers secours (pansements, désinfectant)
- Spray anti-moustiques (si fin de journée)
- Bouteille d'eau pour se rincer les mains

- Sac étanche pour les objets de valeur et téléphones