



La check-list de la valise plage

Tout ce qu'il faut pour une journée ou des vacances sur la côte médocaine, côté océan comme côté lac

GUIDE PRATIQUE MÉDOC MAG

La check-list de la valise plage

Tout ce qu'il faut pour une journée ou des vacances sur la côte médocaine, côté océan comme côté lac

Au sommaire

- 01 Check-list de base
- 02 Check-list avec de jeunes enfants
- 03 Check-list pique-nique
- 04 Côté océan
- 05 Côté lac
- 06 Sécurité
- 07 Sources

Édité par PRODIF pour Médoc Mag (saint-laurent-medoc.fr). Rédaction : La rédaction Médoc Mag. Version du 14 octobre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les règles en vigueur, les notices des fabricants et l'avis d'un professionnel pour votre situation. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

À REMPLIR / À COCHER

Check-list de base

- ☐ Maillots de bain et tenue de rechange.
- ☐ Serviettes de plage.
- ☐ Crème solaire à indice élevé, renouvelée régulièrement.
- ☐ Chapeau ou casquette et lunettes de soleil.
- ☐ Parasol ou tente anti-UV.
- ☐ Gourdes d'eau, en quantité.
- ☐ Sac pour les déchets, à rapporter.
- ☐ Téléphone chargé, dans un sac étanche.

À REMPLIR / À COCHER

Check-list avec de jeunes enfants

- ☐ Tee-shirts anti-UV et chapeaux.
- ☐ Brassards ou gilet adaptés, sans relâcher la surveillance.
- ☐ Jeux de plage : seau, pelle, ballon.
- ☐ Goûters et collations.
- ☐ Couches de bain pour les plus petits.
- ☐ Un point de rendez-vous convenu en cas de séparation.

À REMPLIR / À COCHER

Check-list pique-nique

- ☐ Glacière et blocs réfrigérants.
- ☐ Repas faciles à transporter.
- ☐ Fruits et collations.
- ☐ Couverts réutilisables et sac pour les déchets.

CHAPITRE 04

Côté océan

- ☐ Repérer le poste de secours et s'installer en face.
- ☐ Vérifier les horaires de marée et les alertes baignes.
- ☐ Combinaison pour le surf : l'eau reste fraîche.
- ☐ Coupe-vent pour la fin de journée.

CHAPITRE 05

Côté lac

- ☐ Chaussures d'eau.
- ☐ Anti-moustique pour la fin de journée.
- ☐ Matériel nautique ou réservation de location.

CHAPITRE 06

Sécurité

- ☐ Se baigner uniquement entre les drapeaux.
- ☐ Ne jamais quitter les enfants des yeux.
- ☐ Numéro d'urgence : 112.

RÉFÉRENCES

Sources

Préfecture de la Gironde

<https://www.gironde.gouv.fr/>

SHOM — horaires des marées

<https://maree.shom.fr/>