



Check-list de voyage

1. 📄 Documents & Administratif (Indispensable)

Cochez uniquement ce qui s'applique à votre destination.

- Passeport** (Validité > 6 mois après la date de retour)
- Carte d'identité** (Pour voyages nationaux ou zone Schengen)
- Visas** (Imprimés ou version numérique selon le pays)
- Permis de conduire** (International si hors UE)
- Assurances** (Carte assuré, assurance rapatriement, assurance annulation)
- Réservations** (Vols, hôtels, activités – versions papier et PDF sur téléphone et/Cloud)
- Carnet de vaccination** (Si requis : fièvre jaune, + les courants : tétanos, poliomyélite, tuberculose, ROR, etc.)
- Prophylaxie Malaria** (Lariam, etc.) si pays à risque à vérifier sur le site du gouvernement
- Ordonnances médicales** (Traduites si nécessaire pour les médicaments)
- Copies de sécurité** (Stockées dans le cloud type kDrive et une copie papier séparée)
- Devises locales & Cartes bancaires** (Prévenir sa banque)

2. 💻 Électronique & Connectivité

- Smartphone & Câble de charge**
- Batterie portable (Power Bank)** (Haute capacité recommandée)
- Adaptateur universel** (Prises électriques selon le pays)
- Multiprise compacte** (Pour charger plusieurs appareils sur une seule prise)
- Écouteurs / Casque** (Réduction de bruit pour les transports)
- Liseuse / Tablette** (Livres, guides, cartes hors ligne)
- Appareil photo & Cartes mémoire supplémentaires**
- Câbles de rechange** (Lightning, USB-C, Micro-USB)

3. 🧴 Santé, Hygiène & Bien-être

Adaptez cette section selon le climat et les risques sanitaires du pays.

- Trousse de premiers secours** (Pansements, désinfectant, compresses)
- Médicaments personnels** (Traitement en cours + douleur, fièvre, digestion)
- Anti-moustique** (Spray corporel et diffuseur électrique si zone tropicale)
- Crème solaire** (Indice élevé, format voyage)
- Baume à lèvres & Après-soleil**
- Gel hydroalcoolique & Lingettes désinfectantes**
- Mouchoirs en papier** (Paquet compact)
- Brosse à dents & Dentifrice** (Format voyage ou solide)
- Shampoing & Savon solides** (Écologique, passe la sécurité aéroport)
- Déodorant**
- Rasoir & Kit de manucure**
- Lunettes de vue / Lentilles** (Plus une paire de rechange + solution)

4. 🐱 Vêtements & Chaussures

Privilégiez la technique "oignon" (couches superposées).

- Sous-vêtements** (Quantité séjour + 2, envisager modèles rapides à sécher)
- Chaussettes** (Techniques pour marche, fines pour ville)
- T-shirts / Hauts** (Matières respirantes)
- Pull / Polaire** (Même pour les pays chauds, utile en avion/clim)
- Veste imperméable / Coupe-vent**
- Pantalon confortable** (Randonnée ou ville)
- Short / Jupe**
- Maillot de bain**
- Chaussures de marche** (Déjà rodées)
- Sandales / Tonges** (Pour plage ou douches communes)
- Chaussures de ville / Soirée**
- Chapeau / Casquette & Lunettes de soleil**
- Écharpe légère** (Utile pour le froid ou se couvrir dans les lieux de culte)

5. 🌱 Écologie & Options Durables (Spécial Voyageur Responsable)

- Serviettes hygiéniques lavables / Coupe menstruelle** (Indispensable pour réduire les déchets)
- Gourde réutilisable** (Vide avant la sécurité, remplie après)
- Sac de courses pliable** (Pour éviter les sacs plastiques locaux)
- Couverts de voyage** (Bambou ou métal)
- Paille réutilisable**
- Savon de Marseille / Pain lavant** (Multi-usages : corps, linge, vaisselle)
- Sac à linge sale** (Séparé du propre)

6. 🧰 Divers & Confort

- Cadenas** (Pour sac à dos ou casier auberge)
- Serviette microfibre** (Sèche vite, prend peu de place)
- Bouchons d'oreilles & Masque de nuit**
- Stylo** (Pour formulaires d'immigration dans l'avion)
- Sac étanche** (Pour protéger l'électronique ou les vêtements mouillés)
- Livres**
- Jeux (cartes, dés, petits jeux de poche, etc.)**
- Oreiller de voyage gonflable**
- Huiles essentielles : eucalyptus, lavande, menthe poivrée**, ciste (hémostatique), très utiles pour les petits coups de froids ou les maux courants
- Couteau suisse (en soute !)**
- Préservatifs**

Cette liste est non-exhaustive.