

LA CHECK-LIST ULTIME POUR FAIRE VOTRE VALISE



DOCUMENTS ESSENTIELS

- ☐ Passeport/carte d'identité (validité : 6+ mois après retour)
 - ☐ Visas nécessaires
 - ☐ Billets de transport (avion, train, bus)
 - ☐ Réservations d'hébergement
 - ☐ Permis de conduire international
 - ☐ Assurance voyage avec contacts d'urgence
 - ☐ Carte européenne d'assurance maladie
 - ☐ Copies des documents importants
 - ☐ Liste de contacts d'urgence
-



ARGENT ET PAIEMENT

- ☐ Cartes bancaires (minimum deux)
 - ☐ Argent liquide en devise locale
 - ☐ Notification à votre banque
 - ☐ Applications bancaires installées
 - ☐ Numéros d'urgence pour blocage
 - ☐ Porte-monnaie anti-RFID
-



VÊTEMENTS

- ☐ Sous-vêtements (un par jour + extras)
 - ☐ Chaussettes adaptées
 - ☐ T-shirts/chemises polyvalents
 - ☐ Pantalons/jeans confortables
 - ☐ Shorts/jupes (si approprié)
 - ☐ Pull/sweat léger
 - ☐ Veste imperméable compressible
 - ☐ Tenue habillée
 - ☐ Maillot de bain
 - ☐ Chapeau/casquette
 - ☐ Chaussures de marche
 - ☐ Sandales/tongs
 - ☐ Foulard/écharpe multifonction
 - ☐ Vêtements de nuit
-

TOILETTE ET HYGIÈNE

- ☐ Brosse à dents et dentifrice
 - ☐ Savon/gel douche (format voyage)
 - ☐ Shampoing et après-shampoing
 - ☐ Déodorant
 - ☐ Crème hydratante
 - ☐ Produits de rasage
 - ☐ Maquillage essentiel
 - ☐ Démaquillant
 - ☐ Protections hygiéniques
 - ☐ Brosse/peigne
 - ☐ Élastiques/pinces à cheveux
 - ☐ Crème solaire haute protection
 - ☐ Baume à lèvres avec SPF
 - ☐ Lunettes de soleil UV
 - ☐ Serviette microfibre rapide
-

SANTÉ ET MÉDICAMENTS

- ☐ Médicaments personnels avec ordonnances
 - ☐ Analgésiques (paracétamol, ibuprofène)
 - ☐ Anti-diarrhéiques
 - ☐ Antihistaminiques
 - ☐ Antiseptique et pansements
 - ☐ Compresses stériles
 - ☐ Thermomètre
 - ☐ Répulsif anti-moustiques
 - ☐ Crème pour piqûres
 - ☐ Anti-mal des transports
 - ☐ Pastilles purificatrices d'eau
 - ☐ Vérification des vaccins
 - ☐ Ordonnances (en DCI)
 - ☐ Antipaludéens si nécessaire
-

TECHNOLOGIE

- ☐ Smartphone et chargeur
- ☐ Adaptateur universel
- ☐ Batterie externe
- ☐ Appareil photo et accessoires

- ☐ Écouteurs/casque
 - ☐ Liseuse ou livres
 - ☐ Cartes mémoire supplémentaires
 - ☐ Câbles de recharge
 - ☐ Applications utiles téléchargées
-



BAGAGES ET ORGANISATION

- ☐ Valise/sac à dos adapté
 - ☐ Sac journalier pour excursions
 - ☐ Pochette sécurisée documents
 - ☐ Sacs de compression
 - ☐ Sacs étanches électronique
 - ☐ Cadenas TSA
 - ☐ Étiquettes d'identification
 - ☐ Sac à linge sale
 - ☐ Balance à bagages portable
-



CONFORT EN VOYAGE

- ☐ Oreiller gonflable
 - ☐ Masque de sommeil
 - ☐ Bouchons d'oreilles
 - ☐ Chaussettes de compression
 - ☐ Lingettes rafraîchissantes
 - ☐ Spray nasal hydratant
 - ☐ Snacks non périssables
 - ☐ Bouteille d'eau réutilisable
 - ☐ Mini-trousse à couture
 - ☐ Stylo pour formulaires
-

✓ AVANT DE PARTIR

- ☐ Vérifier météo destination
- ☐ Informer banque du voyage
- ☐ Souscrire assurance adaptée
- ☐ Copies documents (cloud)
- ☐ Itinéraire flexible planifié
- ☐ Vaccins vérifiés
- ☐ Proche informé itinéraire
- ☐ Domicile sécurisé

- ☐ Animaux/plantes pris en charge
 - ☐ Courrier suspendu
 - ☐ Réfrigérateur vidé
 - ☐ Appareils chargés
 - ☐ Divertissements téléchargés
 - ☐ Restrictions bagages vérifiées
 - ☐ Photo bagages prise
-

ADAPTATIONS SELON LE VOYAGE

VOYAGE D'AFFAIRES

- ☐ Tenues professionnelles
- ☐ Ordinateur et chargeur
- ☐ Cartes de visite
- ☐ Documents de travail
- ☐ Adaptateur présentation
- ☐ Kit de repassage portable

PLAGE

- ☐ Plusieurs maillots
- ☐ Crème solaire haute protection
- ☐ Après-soleil
- ☐ Chapeau large bord
- ☐ Lunettes polarisées
- ☐ Paréo/serviette légère
- ☐ Sac étanche smartphone
- ☐ Chaussures aquatiques

RANDONNÉE

- ☐ Chaussures rodées
- ☐ Vêtements techniques
- ☐ Bâtons télescopiques
- ☐ Gourde isotherme
- ☐ Barres énergétiques
- ☐ Trousse premiers soins+
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Lampe frontale + piles
- ☐ Boussole/GPS
- ☐ Sifflet d'urgence

FAMILLE

- ☐ Documents de chacun
 - ☐ Médicaments enfants
 - ☐ Divertissements
 - ☐ Snacks
 - ☐ Lingettes nettoyantes
 - ☐ Doudou/objet réconfort
 - ☐ Vêtements de rechange
 - ☐ Siège auto/rehausseur
-

CONSEILS DE PROS

- **Sécurité:** Moyens de paiement séparés dans différents endroits
 - **Vêtements:** Privilégier couches légères plutôt qu'un gros manteau
 - **Santé:** Le baume à lèvres SPF est essentiel en toute saison
 - **Navigation:** Télécharger les cartes hors ligne avant le départ
 - **Optimisation:** Utiliser des sacs de compression pour gagner de l'espace
 - **Bagages:** Photographier vos valises avant enregistrement
-

Document à imprimer et à cocher avant chaque voyage

© La check-list ultime pour faire votre valise