



Voyager en famille sans stress

Le guide essentiel pour des vacances réussies



SOMMAIRE

[Avant le voyage](#)

[Pendant le voyage](#)

[Après le voyage](#)

[Détails culturels - France](#)

[Votre hébergement familiale](#)

[Check-lists](#)

[Check-list 0-2 ans](#)

[Check-list 3-9 ans](#)

[Check-list 10-17 ans](#)





Le bonheur de voyager ensemble

Voyager en famille, c'est vivre des moments d'exception : les premiers "waouh", les découvertes partagées, les rires dans la voiture, les repas improvisés...

Mais c'est aussi une aventure logistique. Entre les valises, les horaires, les repas et les imprévus, un peu d'organisation fait toute la différence.

Ce guide a été conçu pour vous aider à voyager plus sereinement, à chaque étape — avant, pendant et après le séjour — avec des astuces simples, des outils concrets et une bonne dose de bienveillance pour que le voyage avec des enfants reste un plaisir, pas un stress.

AVANT LE VOYAGE

À vérifier 3 à 4 semaines avant le départ



Astuce :

- Vérifiez les dates de validité de vos documents et ceux de vos enfants
- Stockez vos documents sur un cloud sécurisé (Google Drive, Dropbox)

1

Passeports et documents d'identité valides.

2

Visa : vérifiez si vous avez besoin d'un visa pour entrer en France (selon votre pays d'origine). Consultez france-visas.gouv.fr pour les formalités officielles.

3

Autorisation de sortie du territoire (pour les mineurs voyageant sans les deux parents)

4

Assurance voyage et couverture santé

5

Réservations d'hébergement et de transport confirmées

6

Vaccinations à jour et carnet de santé des enfants

AVANT LE VOYAGE

Check-list valises général

	Catégorie	Check-list à utiliser
	Documents	<u>Documents & extras 0-2 ans</u> <u>Documents & extras 3-9 ans</u> <u>Documents & extras 10-17 ans</u>
	Santé	<u>Trousse santé</u>
	Hygiène	<u>Toilette & soins 0-2 ans</u> <u>Toilette & soins 3-9 ans</u> <u>Toilette & soins 10-17 ans</u>
	Repas & confort	<u>Repas & confort 0-2 ans</u> <u>Sommeil & détente</u> <u>Repas & confort 3-9 ans</u> <u>Repas & confort 10-17 ans</u>
	Voyage & loisir	<u>Voyage & loisirs 0-2 ans</u> <u>Voyage & loisirs 3-9 ans</u> <u>Voyage & loisirs 10-17 ans</u>
	Vêtements	<u>Vêtements - p.1 0-2 ans</u> <u>Vêtements - p.2 0-2 ans</u> <u>Vêtements - p.1 3-9 ans</u> <u>Vêtements - p.2 3-9 ans</u> <u>Vêtements - p.1 10-17 ans</u> <u>Vêtements - p.2 10-17 ans</u>
	Pratique au quotidien	<u>Pratique au quotidien</u> <u>Pratique au quotidien</u> <u>Pratique au quotidien</u>

Astuce :

- Utilisez **PackPoint**, **Notion**, **Trello Family Travel** ou nos check-lists pour cocher vos valises sans rien oublier



AVANT LE VOYAGE

Bien planifier ses trajets



1

Privilégiez les horaires doux : départs après le petit-déjeuner ou après la sieste.

2

Anticipez les maux de transport : bracelets d'acupression, lunettes anti-mal des transports, médicaments antivomitifs à donner 30 minutes avant le trajet, sacs absorbants jetables.

3

Alternatives éco-responsables : train ou covoiturage pour les trajets domestiques.

4

En voiture : prévoir un arrêt toutes les 2h pour se dégourdir les jambes.

5

En train ou avion : préparez des jeux calmes, un carnet à colorier et un petit jouet surprise à découvrir pendant le trajet.

Astuce :

- Ayez toujours dans votre sac un petit jeu discret (cartes, devinettes, mini coloriage) pour patienter calmement au restaurant pendant la préparation du repas.
- Consultez la rubrique "Détails culturels" pour préparer votre voyage en France.

PENDANT LE VOYAGE

Le rythme, ami des parents



Astuce :

Applis utiles pour le voyage :

- **Calm Kids** ou **Petit Bambou Junior** → pour les moments de calme.
- **Seek by iNaturalist** → identifier les plantes, fleurs et insectes pendant les balades.
- **Google Translate / SayHi Translate** → indispensable pour les échanges à l'étranger.
- **TripIt** → centraliser toutes les réservations.
- **Maps.me** → cartes hors ligne

- 1 Respecter les siestes et les repas à heures fixes évite 80 % des crises.
- 2 Garder un "fil rouge" quotidien : un moment calme (livre, dessin, bain).
- 3 Ne pas trop prévoir : mieux vaut 2 activités réussies que 5 enchaînées.
- 4 Avant la crise : repérer les signes (bâillement, impatience, silence soudain).
- 5 Pendant : respirer, changer d'environnement, donner de l'eau, ne pas tout annuler.
- 6 Après : valoriser la reprise du calme ("Tu as su te calmer tout seul, bravo !").

PENDANT LE VOYAGE

Les activités adaptées à toute la famille

Type d'activité	Idée	Astuce pratique
Nature	Forêt, parc, plage, vélo, pique-nique	Repérez les aires de jeux et sentiers adaptés enfants
Culture	Musée interactif, zoo, aquarium	Achetez les billets à l'avance en ligne
Détente	Balade libre, marché local	Laissez les enfants choisir une activité par jour

Astuce :

- Consultez les sites officiels des offices de tourisme ou des villes : vous y trouverez souvent des bons plans, événements saisonniers, et recommandations locales.
Exemples : "Office du Tourisme de Lyon", "Dijon Tourisme", "Nice.fr".



APRÈS LE VOYAGE

Reprendre le rythme sans stress



- 1 Accordez-vous une journée tampon entre le retour et la reprise de l'école ou du travail. Le lendemain d'un voyage, ne prévoyez rien d'urgent.
- 2 Ranger petit à petit (valises, linge, photos).
- 3 Faites une "soirée souvenir" : regardez les photos, cuisinez un plat du voyage.
- 4 Transformez les anecdotes en rituels : une playlist "vacances", une recette locale à refaire.
- 5 Laissez les enfants raconter leurs découvertes à leurs amis ou professeurs.

Astuce :

Créer le souvenir :

- Un album photo ou une carte du monde à punaiser (via **Cheerz**, **Canva**, **Photobox**).
- Une boîte à souvenirs avec coquillages, billets, dessins.
- Une carte postale "envoyée à soi-même", pour garder une trace du moment.

A vertical image on the left side of the page shows a white ceramic cup filled with coffee and a croissant on a white plate in the foreground.

DÉTAILS CULTURELS

Le rythme à la française

La France a ses particularités culturelles et horaires : mieux les connaître permet d'éviter bien des imprévus !

Astuce :

- *Prévoyez toujours un encas pour les enfants et repérez les restaurants "service continu" ou les brasseries ouvertes toute la journée.*

Horaires des repas

- Déjeuner : 12h-14h
- Dîner : 19h-21h30

Les cuisines ferment souvent entre ces horaires.

Horaires des commerces

- Les supermarchés ferment souvent à 19h ou 20h en semaine.
- Beaucoup sont fermés le dimanche, ou n'ouvrent que le matin (jusqu'à 12h30).

Les boulangeries et marchés sont ouverts plus tôt le matin.

Grèves et transports publics

- Vérifiez toujours avant votre voyage s'il y a des grèves de train, métro ou avion.
- Consultez : sncf-connect.com ou ratp.fr pour les alertes de transport.

Prises électriques

- En France, les prises sont type E (2 broches rondes, parfois avec une prise de terre).
- Tension : 230V / 50Hz.

Pensez à emporter un adaptateur universel si vous venez de l'étranger.

Astuce :

- *Vérifiez les horaires locaux via Google Maps.*
- *Utilisez TheFork (LaFourchette) pour réserver un restaurant adapté aux familles.*
- *Privilégiez les logements avec coin cuisine pour éviter les imprévus.*



Votre hébergement familial en France

Voyager en famille, c'est aussi choisir un logement où tout le monde reste ensemble.

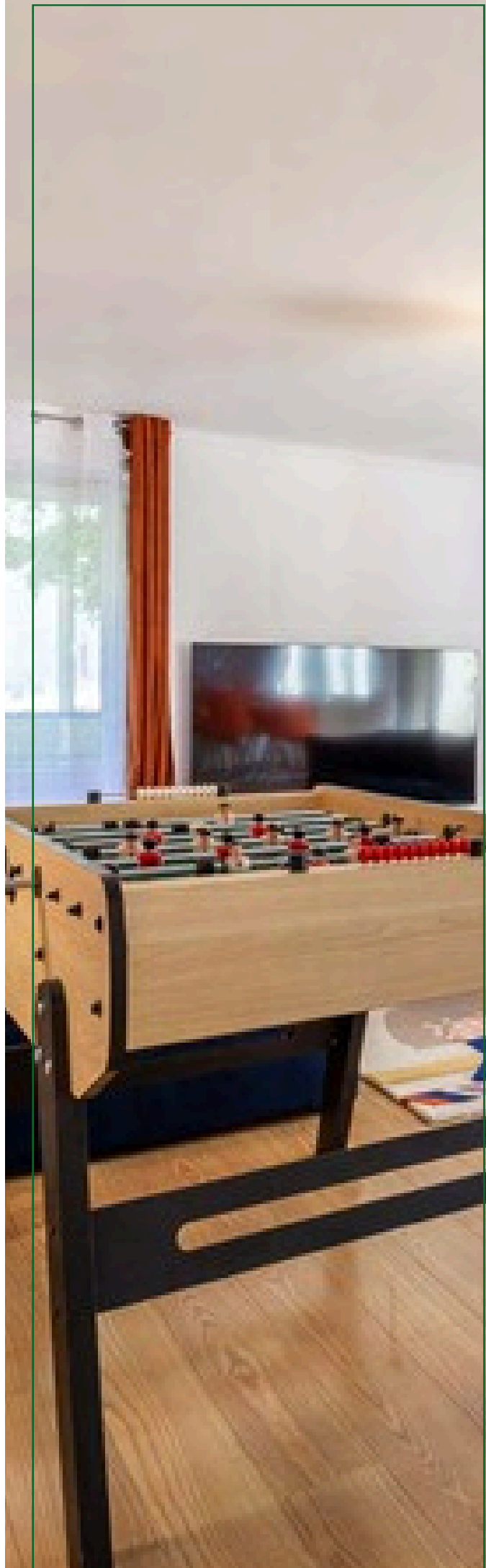
Les hébergements OIQIA sont pensés pour offrir confort, flexibilité et autonomie à toutes les familles.

Pourquoi choisir OIQIA ?

- Appartements et maisons entières : toute la famille dans le même logement, contrairement à l'hôtel.
- Cuisine équipée dans chaque hébergement : pratique pour préparer les repas ou réchauffer un plat à toute heure.
- Arrivée autonome 24h/24 : grâce à notre application OIQIA Traveler, vous accédez facilement à votre hébergement, même en arrivant tard.
- Application OIQIA Traveler :
 - Bonnes adresses locales
 - Informations pratiques sur la ville
 - Recommandations d'activités familiales
- Assistance Voyageur 365 jours/an : notre équipe est en ligne toute l'année pour répondre à vos besoins.

Astuce :

Avant votre départ, consultez le **catalogue OIQIA** pour trouver un hébergement familial dans la ville de votre choix sur www.oiqia.com





Le voyage comme école de vie

Voyager en famille, ce n'est pas seulement changer de décor : c'est grandir ensemble, apprendre à s'adapter, rire des imprévus et construire des souvenirs pour la vie.

Peu importe la destination, l'essentiel est d'être présent, curieux et bienveillant — envers les autres, et envers soi-même.

Bon voyage, et que vos aventures familiales soient aussi légères que vos valises !

OIQIA
traveler



Check-lists



Ces check-lists sont inspirées d'expériences de voyage réelles et des besoins les plus courants des familles. Elles ont pour but de vous donner des idées et de faciliter la préparation, mais chaque enfant et chaque voyage est unique — adaptez-les toujours à votre situation personnelle.



	Type	Médicaments recommandés
	<i>Douleur & fièvre</i>	Paracétamol, ibuprofène (adaptés à l'âge de l'enfant)
	<i>Troubles digestifs</i>	Contre la diarrhée
		Probiotiques
		Pansements gastriques
	<i>Maux de transport</i>	Médicaments antivomitifs (à donner avant le départ), bracelets d'acupression, lunettes anti-nausées
	<i>Allergies</i>	Antihistaminiques (si allergies connues ou saisonnières)
	<i>Plaies & bobos</i>	Pansements
		Compressees
		Antiseptique
		Pommade cicatrisante
	<i>Soins spécifiques</i>	Crème solaire
		Répulsif anti-moustiques
		Thermomètre
		Pinces à échardes
	<i>Autres</i>	Solution de réhydratation
		Gel hydroalcoolique
		Spray nasal
		Gouttes oculaires

* Cette trousse n'a pas vocation à se substituer à un avis médical. Elle rassemble simplement les essentiels pour soulager les petits bobos ou désagréments du voyage, en attendant de consulter un professionnel de santé si nécessaire.



0-2 ans

Check-lists



	Catégorie	Commentaires
☐	Carte d'identité / passeport	<i>Selon destination</i>
☐	Carte européenne d'assurance maladie	<i>Pour voyages dans l'UE</i>
☐	Carnet de santé	<i>Indispensable</i>
☐	Assurance voyage / mutuelle	<i>Facultative mais utile</i>
☐	Certificat médical (si traitement)	<i>À garder sur soi</i>
☐	Numéros d'urgence / pédiatre	<i>À noter dans le téléphone</i>

Voyage & loisirs

	Catégorie	Commentaires
☐	Poussette compacte / canne	<i>Selon âge et destination</i>
☐	Porte-bébé / écharpe	<i>Pour les visites ou trajets</i>
☐	Siège auto / coque bébé	<i>Obligatoire si trajet voiture</i>
☐	Sac à langer complet	<i>Change, eau, repas, jouet, tenue de rechange</i>
☐	Parasol / ombrelle / housse pluie	<i>Selon saison</i>
☐	Couverture / protège-siège	<i>Pour trajets longs</i>
☐	Jouets de voyage	<i>Petits, doux, silencieux (livres, hochets, peluches)</i>

	Catégorie	Commentaires
	Brosse à cheveux douce	<i>Pour apaiser après le bain</i>
	Gel lavant bébé / shampoing doux	<i>Ne pas oublier un petit pot doseur</i>
	Crème hydratante visage / corps	<i>Spéciale bébé</i>
	Crème solaire bébé (indice 50+)	<i>À partir de 6 mois</i>
	Lingettes / coton	<i>Selon tes habitudes de change</i>
	Liniment / Crème pour le change	<i>Format voyage</i>
	Couches	<i>~7/jour, soit 50-60 pour la semaine (ou prévoir d'en racheter sur place)</i>
	Serviette bébé / cape de bain	<i>1 à 2 en coton éponge doux</i>
	Thermomètre (corps + bain)	<i>Compact et pratique</i>
	Anti-moustique bébé	<i>Spécifique nourrisson si voyage en été</i>
	Sucettes / tétines de rechange	<i>2 à 3, toujours en prévoir une supplémentaire</i>

	Catégorie	Commentaires
	Biberons / tétines	3 à 4, différents débits selon âge
	Boîte doseuse de lait en poudre	Pratique pour les trajets
	Eau minérale adaptée	(si bébé boit des biberons)
	Chauffe-biberon / thermos	Compact pour les voyages
	Petits pots / gourdes / purées	7 à 10 - prévoir selon âge et appétit
	Couverts bébé / bavoir rigide	Pour les repas sur place
	Gobelet d'apprentissage	Pour les bébés dès 6 mois
	Chaises nomades / rehausseur pliable	Très utile dans les voyages
	Serviettes en tissu ou papier	Toujours utiles pendant les repas

	Catégorie	Commentaires
☐	Sacs pour linge sale / couches usées	<i>Linge propre séparé du sale</i>
☐	Lessive spéciale bébé	<i>Format mini</i>
☐	Pochette étanche	<i>Pour biberon ou tétine</i>
☐	Bouteille ou gourde pour parents	
☐	Sac cabas pliable	<i>Toujours utile en voyage</i>

Sommeil & détente

	Catégorie	Commentaires
☐	Lit parapluie / lit bébé	<i>Vérifier si fourni par le logement</i>
☐	Drap-housse / alèse / couverture légère	<i>2 jeux complets</i>
☐	Doudou / peluche préférée	<i>Indispensable pour dormir partout</i>
☐	Tétine / veilleuse / mobile musical	<i>Pour retrouver les repères du coucher</i>
☐	Babyphone	<i>Facultatif mais rassurant</i>
☐	Plaid / couverture de voyage	<i>Pour les siestes dans la poussette</i>
☐	Sac de couchage poussette	<i>En hiver</i>

	Catégorie	Mi-saison		Été		Hiver	
		Quantité conseillée	Astuce	Quantité conseillée	Astuce	Quantité conseillée	Astuce
	Bodies (manches courtes et longues)	7 à 10	<i>Prévoir selon la météo et les régurgitations</i>	7 à 10	<i>Prévoir des vêtements légers, respirants, coton bio ou gaze de coton</i>	7 à 10	<i>Préferer les manches longues</i>
	Pantalons / leggings	3 à 4	<i>Avec taille élastique pour plus de confort</i>	3 à 4	<i>Des shorts en pleine été</i>	4 à 5	
	Pyjamas / grenouillères	4 à 6	<i>En coton doux, faciles à enfiler</i>	4 à 6	<i>En coton léger</i>	4 à 6	<i>Pyjamas épais en velours</i>
	T-shirts / pulls / gilets	4 à 5	<i>À superposer facilement</i>	1 à 2	<i>À superposer facilement</i>	4 à 5	<i>À superposer facilement</i>
	Tenue "sortie" / habillée	1 à 2	<i>Pour restaurant ou séance photo souvenir</i>	1 à 2	<i>Pour restaurant ou séance photo souvenir</i>	1	<i>Chaude et confortable pour une occasion spéciale</i>
	Chaussettes / chaussons	5 à 6	<i>+ une paire antidérapante pour bébé marcheur</i>	5 à 6	<i>En coton + 1 à 2 paires antidérapante pour bébé marcheur</i>	5 à 6	<i>Chaussettes doublés</i>
	Bavoir / bandana	3 à 5	<i>Indispensable pour les repas et bavouilles</i>	3 à 5	<i>Indispensable pour les repas et bavouilles</i>	3 à 5	<i>Indispensable pour les repas et bavouilles</i>
	Bonnet / moufles	1	<i>En coton</i>	1	<i>En coton léger</i>	1	<i>En laine</i>
	Chapeau / lunettes de soleil			1	<i>Chapeau anti- UV / lunettes de soleil bébé.</i>		
	Manteau / combinaison	1	<i>Selon saison</i>			1	<i>Combinaison pilote / chancelière</i>

	Catégorie	Mi-saison		Été		Hiver	
		Quantité conseillée	Astuce	Quantité conseillée	Astuce	Quantité conseillée	Astuce
	Gigoteuse / turbulette	1	Adaptée à la température du logement	1	Gigoteuse d'été (TOG 0.5 ou 1)	1	Gigoteuse d'hiver (TOG 2.5 à 3.5).
	Couvertures / plaids	1	En coton épais ou laine selon le météo	1	un seul plaid léger suffit.	1	Couverture polaire ou nid d'ange
	Couches de bain / maillot anti-fuite / brassards / vêtements anti UV - selon l'âge	1	Si piscine couverte	1	+ Serviettes microfibre ou poncho de plage.	1	Si piscine couverte



3-9 ans

Check-lists



	Catégorie	Commentaires
	Carte d'identité / passeport	<i>Selon destination</i>
	Carte européenne d'assurance maladie	<i>Pour l'étranger</i>
	Carnet de santé	<i>Toujours utile en cas d'urgence</i>
	Assurance voyage	<i>Facultative mais recommandée</i>
	Étiquette avec nom sur les bagages	<i>Simple mais pratique</i>

Toilette & soins

	Catégorie	Commentaires
	Brosse à dents + dentifrice enfant	<i>Garder une trousse dédiée "voyage"</i>
	Brosse / peigne	<i>+ élastiques / pinces si besoin</i>
	Gel douche / shampoing doux	<i>Format mini ou solide</i>
	Crème hydratante / après-soleil	<i>Pratique après la piscine</i>
	Crème solaire	<i>Indice 50+; à appliquer toutes les 2-3h</i>
	Mouchoirs / lingettes	<i>Toujours utile</i>

	Catégorie	Commentaires
☐	Snacks préférés	Barres, fruits secs, biscuits – éviter les aliments frais
☐	Boîte repas / couverts réutilisables	Utile pour pique-niques
☐	Doudou ou couverture légère	Pour les siestes et voyages
☐	Serviette / bavoir léger	Si encore utile

Voyage & loisirs

	Catégorie	Commentaires
☐	Sac à dos enfant	Pour ses trésors et jouets
☐	Livre(s) / magazine / BD	Favoriser la lecture calme
☐	Jeu de voyage / peluche	Idéal en transport ou soirée
☐	Carnet de voyage + crayons	Pour dessiner ou noter ses découvertes
☐	Tablette / casque audio	Pour longs trajets ou films
☐	Gourde réutilisable	Hydratation pratique
☐	Lunettes de soleil enfant	Avec cordon de maintien

	Catégorie	Commentaires
	Sac à linge sale	<i>Linge propre séparé du sale</i>
	Mini lessive / filet de lavage	<i>Pour petites lessives sur place</i>
	Serviette microfibre	<i>Sèche vite, prend peu de place</i>
	Pochette étanche	<i>Pour téléphone, papiers, ou maillot mouillé</i>

Votre liste personnelle

[illegible]

	Catégorie	Mi-saison		Été		Hiver	
		Quantité conseillée	Astuce	Quantité conseillée	Astuce	Quantité conseillée	Astuce
	T-shirts / hauts légers	2 à 3	<i>Privilégier coton respirant</i>	5 à 7	<i>Privilégier coton respirant</i>	2 à 3	<i>Privilégier coton respirant</i>
	Hauts manches longues / chemises	3 à 4	<i>Privilégier coton respirant</i>	1	<i>Si une soirée frais</i>	3 à 4	<i>Choisir des tissus respirants, faciles à laver</i>
	Pulls / sweatshirts	2 à 3	<i>Un chaud + un léger</i>	1	<i>Un léger</i>	3 à 4	<i>De vêtements "superposables" (multi- couches).</i>
	Pantalons	3 à 4	<i>Prévoir un pantalon de rechange "tout terrain"</i>	1		3 à 4	<i>Prévoir un pantalon de rechange "tout terrain"</i>
	Shorts			3 à 4	<i>Privilégier coton respirant</i>		
	Pyjamas	2	<i>L'un chaud, l'autre léger</i>	1	<i>Légers, courts</i>	1	<i>Polaire ou flanelle</i>
	Sous- vêtements	7 à 8	<i>+1 pour les imprévus</i>	7 à 8	<i>+1 pour les imprévus</i>	7 à 8	<i>+1 pour les imprévus</i>
	Chaussettes	7 à 8	<i>Prévoir des paires épaisses si randonnées</i>	3 à 4		7 à 8	<i>Prévoir des paires épaisses si randonnées / ski</i>
	Veste légère / imperméable	1	<i>Idéalement coupe-vent et pliable</i>			1	<i>Coupe-vent et imperméable</i>
	Maillot de bain	1	<i>Si piscine couverte</i>	1 à 2	<i>+ serviette microfibre</i>	1	<i>Si piscine couverte</i>
	Chapeau / casquette / lunettes de soleil			1	<i>Indispensable en été</i>		
	Chaussures confortables	1 paire	<i>Pour la marche quotidienne</i>			2	<i>Pour hébergement et bon temps sec</i>

	Catégorie	Mi-saison		Été		Hiver	
		Quantité conseillée	Astuce	Quantité conseillée	Astuce	Quantité conseillée	Astuce
	Sandales ou tongs	1 paire	<i>Pour hébergement</i>	2 à 3	<i>Pour plage et hébergement</i>		
	Tenue "spéciale"	1	<i>Dîner, visite culturelle, etc.</i>	1	<i>Dîner, visite culturelle, etc.</i>	1	<i>Chaude et confortable pour une occasion spéciale</i>
	Bonnet, écharpe, gants	1 paire	<i>Le temps peut changer brusquement</i>			x 2 paires	<i>Indispensable en hiver</i>
	Sous-pulls thermiques et collants / leggings chauds					1	
	Bottes fourrées ou imperméables					1	
	Manteau chaud imperméable ou doudoune					1	



10-17 ans

Check-lists



	Catégorie	Commentaires
☐	Carte d'identité / passeport	<i>Selon destination</i>
☐	Carte européenne d'assurance maladie	<i>Pour voyages en Europe</i>
☐	Carnet de santé	<i>À garder accessible</i>
☐	Assurance voyage	<i>Facultative mais utile</i>
☐	Étiquette nominative sur la valise	<i>Nom + téléphone des parents</i>
☐	Carte bancaire / argent de poche	<i>Selon autonomie autorisée</i>
☐	Autorisation parentale (si l'ado voyage seul)	<i>Obligatoire hors UE</i>

Toilette & soins

	Catégorie	Commentaires
☐	Brosse à dents + dentifrice	<i>Ne pas oublier la trousse de toilette personnelle</i>
☐	Brosse / peigne / élastiques	<i>+ mini miroir si besoin</i>
☐	Gel douche / shampoing	<i>En format voyage ou solide</i>
☐	Crème hydratante / après-soleil	<i>Pour apaiser après baignade</i>
☐	Crème solaire	<i>Même pour les ados, surtout en extérieur</i>
☐	Mouchoirs / lingettes	<i>Pour les trajets ou repas rapides</i>
☐	Déodorant	<i>Choisir un format compact et sans aérosol si avion</i>
☐	Protection menstruelle (si besoin)	<i>Toujours utile même si les dates ne tombent pas pendant le voyage</i>

	Catégorie	Commentaires
	Snacks préférés	Barres, fruits secs, biscuits – éviter les aliments frais
	Boîte repas / couverts réutilisables	Pour les pique-niques ou trajets
	Doudou / coussin / plaid léger	Oui, même pour les grands pour mieux dormir en route
	Lunettes de lecture / veilleuse de voyage	Pratiques pour les soirées lecture

Voyage & loisirs

	Catégorie	Commentaires
	Téléphone / tablette	Vérifier le chargeur et le mode avion
	Casque / écouteurs	Indispensables pour trajets ou temps calme
	Chargeur / batterie externe	Pratique pour les longues journées
	Appareil photo / GoPro	Pour les ados passionnés d'image
	Livre / BD / liseuse	Pour déconnecter entre deux trajets
	Carnet de voyage	Idée créative : y coller billets, tickets, souvenirs
	Jeux de société de voyage / cartes	Idéal le soir dans le logement
	Lunettes de soleil	Avec protection UV catégorie 3
	Gourde réutilisable	Hydratation facile pendant les excursions

	Catégorie	Commentaires
	Sac à linge sale	<i>Linge propre séparé du sale</i>
	Mini lessive / filet de lavage	<i>Pour petites lessives sur place</i>
	Serviette microfibre	<i>Sèche vite, prend peu de place</i>
	Pochette étanche	<i>Pour téléphone, papiers, ou maillot mouillé</i>

Votre liste personnelle

	Catégorie	Commentaires
		
		
		
		
		
		
		

	Catégorie	Mi-saison		Été		Hiver	
		Quantité conseillée	Astuce	Quantité conseillée	Astuce	Quantité conseillée	Astuce
	T-shirts / hauts légers	4 à 5	<i>Choisir des tissus respirants, faciles à laver</i>	5 à 7	<i>Choisir des tissus respirants, faciles à laver</i>	1 à 2	<i>Choisir des tissus respirants, faciles à laver</i>
	Hauts à manches longues / chemises	1 à 2	<i>Choisir des tissus respirants, faciles à laver</i>			4 à 5	<i>Choisir des tissus respirants, faciles à laver</i>
	Pulls / sweats	2 à 3	<i>Un chaud + un plus léger pour superposer</i>	1	<i>Un léger</i>	3 à 4	<i>Pulls épais, polaires, sweats à capuche + un plus léger pour superposer</i>
	Pantalons	3 à 4	<i>Choisir un jean et un pantalon confortable pour le trajet</i>	1	<i>Inclure un jean et un pantalon confortable pour le trajet</i>	3 à 4	<i>Inclure un jean et un pantalon confortable pour le trajet</i>
	Shorts			3 à 4	<i>Choisir des tissus respirants, faciles à laver</i>		
	Pyjamas	1 à 2	<i>En fonction du climat et du confort souhaité</i>	1 à 2	<i>En fonction du climat et du confort souhaité</i>	1 à 2	<i>En fonction du climat et du confort souhaité</i>
	Sous- vêtements	7 à 8	<i>Prévoir quelques pièces supplémentair es "au cas où"</i>	7 à 8	<i>Prévoir quelques pièces supplémentair es "au cas où"</i>	7 à 8	<i>Prévoir quelques pièces supplémentair es "au cas où"</i>
	Chaussettes	7 à 8	<i>Dont une paire technique pour rando ou sport</i>	3 à 4	<i>Légers</i>	7 à 8	<i>Dont 1-2 pairee techniquee pour rando ou sport</i>
	Veste / coupe- vent	1	<i>Idéalement imperméable et compact</i>			1	<i>Pour sport</i>
	Tenue de sport / détente	1	<i>Jogging ou legging selon préférence</i>	1	<i>Jogging ou legging selon préférence</i>	1	<i>Jogging ou legging selon préférence</i>
	Tenue "sortie" ou habillée	1	<i>Pour restaurant ou soirée</i>	1	<i>Pour restaurant ou soirée</i>	1	<i>Pour restaurant ou soirée</i>

	Catégorie	Mi-saison		Été		Hiver	
		Quantité conseillée	Astuce	Quantité conseillée	Astuce	Quantité conseillée	Astuce
	Maillot de bain	1	<i>Si piscine couverte / chaude</i>	2	<i>+ serviette microfibre pour sécher vite</i>	1	<i>Si piscine couverte / chaude</i>
	Casquette / chapeau / lunettes de soleil			1	<i>Pour se protéger du soleil</i>		
	Chaussures de marche / baskets	1 paire	<i>Pour la journée et les visites</i>	1 paire	<i>Légères pour les marches et rando</i>	1 paire	<i>Pensez de remplacer les baskets par des chaussures plus chaudes</i>
	Sandales / tongs	1 paire	<i>Pour hébergement</i>	2 à 3 paires	<i>Pour plage et hébergement</i>		
	Bonnet, manteau, gants	1 paire	<i>Le temps peut changer brusquement</i>			x 2 paires	<i>Pensez aux gants tactiles (pour smartphone)</i>
	Manteau chaud / parka ou veste technique					1	<i>Indispensable en hiver</i>
	Sous-vêtements thermiques / collants					1	<i>Pour sport actif ou excursions froides</i>
	Chaussures montantes ou bottes imperméables	1 paire				1	<i>Surtout si les températures sont négatives</i>