

Check-list

Tout est prêt? Rien oublié? Avant un grand voyage, notre check-list vous permet de faire le point.

Countdown

Quelques mois auparavant

- Consulter des ouvrages de voyage et internet
- Vous informer auprès d'amis/de l'agence de voyages
- Vérifier le climat des destinations souhaitées. Quand la météo est-elle (dé)favorable?
- Rechercher un/e compagne/on de voyage
- Réserver les vols, la voiture de location, les hôtels
- Pour les voyages de longue durée: sous-louer votre appartement ou dénoncer votre bail
- Vérifier les garanties de votre assurance responsabilité civile, maladie et accidents: sont-elles valables dans le monde entier? Augmenter évtl. votre couverture
- Souscrire une assurance bagages et frais d'annulation
- Contrôle dentaire, soins éventuels
- Faire des photos d'identité (en nombre suffisant aussi pour les visas et permis en cours de voyage)

Quelques semaines auparavant

- Prolonger votre passeport/nouveau passeport biométrique
- Se procurer un visa
- Se procurer un permis de conduire international (auprès du TCS ou de l'Office des véhicules)
- Contrôler votre appareil photo
- Acheter et essayer votre équipement photo
- Vérifier vos bagages: fermetures éclair, courroies, serrures.
- Acheter et essayer vêtements et équipements
- Porter vos chaussures neuves pour les faire à vos pieds
- Tester vos équipements en conditions de voyage
- Vérifier la date d'expiration de votre carte de crédit, prolonger évtl. sa validité
- Vérifier le crédit de votre carte Travel Cash, la recharger évtl.
- Commander des Travellers Cheques
- Régler avec la banque la fourniture ultérieure d'argent
- Mandater la banque ou la Poste pour le règlement des factures en cours
- Planning de paiements: qui règle les factures à venir (caisse maladie, assurances, carte de crédit, abonnements, contributions à des associations)?
- Interrompre/prolonger vos abonnements aux journaux/magazines
- Charger une personne de vider votre boîte aux lettres
- Faire réexpédier votre courrier (chez vos parents ou des amis)
- Suspendre évtl. vos contrats de téléphone/radio/TV
- Suspendre vos contrats d'électricité/gaz/eau à la date de votre départ
- Vous faire vacciner
- Vous procurer des médicaments sur ordonnance
- Ordonnance pour traitement longue durée

- Organiser l'entretien du jardin, des plantes d'intérieur, de l'aquarium, etc.
- Convenir d'adresses de contact en cas d'urgence
- Conserver infos/copies de vos documents de voyage dans votre boîte e-mail

Quelques jours auparavant

- Contrôler vos bagages: poids? utilité?
- Commencer la prophylaxie contre la malaria
- Dîner avec famille/amis
- Déposer votre plaque d'immatriculation auto/moto
- Derniers versements
- Mettre au coffre vos objets/documents de valeur
- Contrôler votre documentation de voyage
- Communiquer à des amis votre adresse e-mail et postale
- Vous procurer de l'argent dans la monnaie du pays (pour le jour de votre arrivée)
- Signaler à l'agence de voyage/la compagnie aérienne le transport d'équipements sportifs encombrants

La veille du voyage

- Boucler vos bagages et les peser
- Prévoir des provisions et des boissons pour le voyage
- Confier vos animaux domestiques
- Retirer les piles des appareils électriques
- Eteindre ou régler le chauffage
- Débrancher tous les appareils électriques (TV, radio, machine à laver, etc.)
- Eteindre le chauffe-eau et fermer l'arrivée de gaz, débrancher le réfrigérateur (laisser la porte ouverte)
- Confier la clé de votre logement à des parents, amis, voisins
- Déposer votre AG à un guichet CFF
- Ne pas mettre de liquides dans votre bagage à main

Check-list

L'essentiel

- Espèces
- Carte de crédit et code
- Travellers Cheques
- Carte Travel Cash
- Passeport (avec visa), certificat de vaccination
- E-Ticket imprimé avec numéro de réservation
- Billets, vouchers, documents
- Numéros d'urgence et adresses
- Permis de conduire national et international

Vêtements

- Chemises à manches longues et courtes
- Chemise élégante avec cravate
- Pantalons longs
- Pantalons courts
- Jupe/robe
- Chemisiers/tops
- Lingerie
- Slips
- T-shirts
- Pull-over ou fourrure polaire

- Coupe-vent (avec capuche)
- Plusieurs paires de chaussettes
- Chaussures de marche semi-montantes
- Chaussures de ville/de soirée
- Sandales
- Chaussures de plage
- Pyjama
- Survêtement
- Maillot de bain
- Bonnet/casquette
- Gants
- Pour les femmes: foulard

Equipement

- Sac à dos, évtl. bagage à roulettes
- Sac de voyage/bagage à main
- Serrure et clé pour sac à dos/valise
- Petit sac à dos
- Sac à main/sac multi-usage (bandoulière)
- Sac de couchage
- Sac de couchage en toile (inlet)
- Couteau de poche
- Réveil de voyage
- Petit nécessaire de couture
- Sac banane pour objets de valeur
- Mouchoirs
- Sacs multi-usages
- Montre (évtl. avec fonction réveil)
- Lampe de poche avec piles de réserve
- Liseuse
- Drap de bain
- Lunettes de soleil (avec étui rigide)
- Porteurs de lentilles: lentilles, lentilles de rechange, étui et solution de nettoyage
- Etiquettes de sécurité pour bagages
- Sac en plastique refermable

A emporter éventuellement aussi

- Lecture pour le voyage
- Porte-documents
- Petits ciseaux (évtl. sur couteau de poche)
- Bouteille d'eau
- Matelas isolant ou pneumatique
- Hamac
- Bâtons de randonnée pliables
- Protection imperméable pour sac à dos
- Bandeau
- Echarpe
- Mini couverts
- Calculatrice (change, etc.)
- Petits sacs en tissu pour babioles
- Ficelle
- Petit sac à chaussures
- Mini parapluie
- Bougies
- Briquet à essence, allumettes
- Lecteur MP3, iPod ou transistor
- Tuba et lunettes de plongée
- Brevet et carnet de plongée, attestation médicale
- Bonnet de bain
- Chapeau de soleil à large bord
- Sèche-cheveux avec adaptateur
- Alarme, sifflet
- Magnétophone
- Jumelles légères
- Coussin gonflable pour la nuque

(suite au verso)

- Frisbee, planche de surf, vélo, etc.
- Ordinateur portable, batteries de rechange
- Téléphone mobile (fonctionnant dans le monde entier)
- Moustiquaire
- Filtre à eau, désinfectant
- Jeu de cartes, mini jeu d'échecs, mini Mastermind, jeu de dés, mots croisés, etc.
- Instrument de musique
- Petits cadeaux

Hygiène

- Nécessaire de toilette
- Petite serviette en éponge
- Gant de toilette
- Savon et boîte à savon
- Brosse à dents avec étui/dentifrice
- Déodorant
- Peigne, brosse
- Shampoing
- Crème solaire
- Après-soleil ou Solarcaine
- Mouchoirs rafraîchissants
- Soins du visage, cosmétiques, lotion pour le corps
- Barrettes
- Tampons, protège-slips
- Rasoir
- Adaptateur pour rasoir, etc.
- Ciseaux à ongles, limes à ongles, etc.
- Crème pour les mains
- Petite brosse à main
- Cotons-tiges
- Miroir
- Fil dentaire
- Kleenex ou rouleau de papier WC
- Stick à lèvres gras
- Lessive en poudre
- Fil à linge, pinces à linge, petite brosse
- Sac en plastique pour le linge sale
- Spray répulsif (anti-insectes)
- Papier WC de secours (rapidement à portée de main)

Papiers

- Encore une fois: passeport, argent, billets, carte de crédit
- Photos d'identité supplémentaires
- Certificat de vaccination international
- Carte «International Hostelling»
- Carte de groupe sanguin
- Itinéraire de vol, itinéraire routier
- Liste des numéros de carte de crédit, passeport, appareil photo, billets, compte en banque, Travellers Cheques, fax, numéro d'urgence
- Photocopie du passeport et des billets (pages intérieures), à conserver séparément des originaux
- Guides de voyages
- Cartes
- Plan de la première ville
- Manuel de conversation
- Stylos, bloc-notes
- Lettre de recommandation
- Cartes de visite
- Journal intime
- Carnet d'adresses
- Enveloppes de protection en plastique pour documents officiels
- Crayons de couleur, papier à dessin
- Adresses des ambassades et consulats suisses sur l'itinéraire prévu

- Liste des adresses et numéros de tél. sur place des compagnies aériennes concernées dans toutes les villes de destination (pour la réservation des vols suivants)

Pharmacie de voyage

- Médicaments prescrits par le médecin
- Petit guide médical pour le voyage
- Prophylaxie contre la malaria et/ou traitement d'urgence contre la malaria
- Répulsif anti-insectes
- Médicaments contre les refroidissements (p. ex. Codipront, crème Weleda, pastilles à sucer)
- Médicaments contre les maladies intestinales: diarrhée (p. ex. Imodium ou médicaments homéopathiques)
- Bonbons aux herbes contre la toux, p. ex. Ricola
- Médicaments contre la fièvre (Treupel)
- Mini pharmacie de voyage homéopathique
- Laxatif
- Pommade antihistaminique contre les irritations dues aux piqûres d'insectes et aux coups de soleil (p. ex. Fenistil)
- Médicaments en cas d'insomnie ou de nervosité
- Comprimés contre le mal du voyage, les nausées et vomissements (Marzine)
- Crème à base d'argile (Euceta) contre les entorses
- En cas d'urgence: un sulfamide comme le Bactrim ou un antibiotique à large spectre comme la Vibramycine (attention aux précautions d'emploi), un antalgique puissant
- Comprimés de sel
- Préparations vitaminées
- Gouttes pour les yeux
- Réserve de pilules contraceptives
- Préservatifs
- Baume du tigre
- Pommade cicatrisante (Vita-Merfen)
- Désinfectant (Jod, Merfen)
- Thermomètre de voyage (sous étui)
- Seringue à jeter
- Pansements en div. tailles
- Bande élastique
- Cartouches de pansements
- Pincette
- Epingles de sécurité
- Manuel de premier secours
- Ordonnance pour traitement de longue durée
- Notice d'emballage de tous les médicaments

Photo

- Sac pour appareil photo ou sac multi-usage
- Appareil photo
- Chargeur pour appareil photo numérique
- Cartes mémoire pour appareil photo numérique
- Objectifs de rechange
- Filtre polarisant
- Pare-soleil
- Couvercle d'objectif
- Flash
- Batteries de rechange pour flash et électronique (cellules de bouton)
- Mini pied
- Matériel d'entretien, pinceau à poussière
- Déclencheur à fil métallique
- Assez de pellicules

A ne surtout pas oublier

- Patience, respect, humour, endurance, capacité d'adaptation et empathie

Trekking

D'un côté, la devise du trekking est le «retour à la vie simple», de l'autre, les régions de trekking connues sont déjà équipées d'une infrastructure bien développée pour l'hébergement, la nourriture, le matériel et les porteurs. La plupart du temps, l'équipement de voyage courant d'un globetrotter suffit donc largement et du matériel de camping ou de cuisson est superflu. Toutefois, suivant la difficulté de la piste de trekking ou le degré de confort souhaité, il peut être recommandé d'emporter en plus:

- Petit sac à dos
- Sac de couchage en duvet/toile
- Matelas isolant/pneumatique
- Chaussures de trekking
- Pull-over ou veste en polaire
- Parka alpine
- Pantalon de loisirs robuste et léger
- Sous-vêtements en fibres synthétiques
- Chaussettes (pour les chaussures de trekking, des chaussettes en fibres synthétiques sont recommandées)
- Jambières évtl.
- Casquette ou chapeau (avec attache)
- Chemise ou pull-over léger
- Lunettes de soleil
- Lunettes de glacier avec protège-nez
- Produit solaire haute protection
- Stick à lèvres protecteur
- Lampe de poche avec piles de réserve
- Lampe frontale
- Bougies et allumettes
- Papier WC et briquet pour brûler le papier
- Pharmacie de poche avec médicaments contre la diarrhée et les douleurs, mallette de premier secours, pansements Compeed, solution de sels minéraux
- Savons biologiques
- Articles d'hygiène
- Répulsifs anti-insectes
- Moustiquaire (pour les Tropiques)
- Maillot de bain
- Petit drap de bain
- Réserve suffisante de lacets
- Bâtons de trekking pliables
- Couteau de poche polyvalent
- Nécessaire de couture
- Bouteille d'eau
- Désinfectant pour l'eau
- Provisions (nourriture sèche)
- Carte avec piste de trekking
- Manuel de conversation
- Photos d'identité (pour permis évtl.)
- Permis évtl. de trekking (p. ex. au Népal)

Les amateurs d'escalade apprécient en outre

- Tente et accessoires
- Matériel de cuisine
- Bouteille Thermos
- Portions de nourriture lyophilisée
- Gants
- Vêtements de protection contre le froid
- Matériel d'escalade
- Altimètre
- Compas
- Jumelles
- Couverture de survie en alu
- GPS
- Téléphone radio