



# Checklist Voyage en sac à dos.

## Documents

- Passeport (ou carte d'identité) + copie
- Carte de crédit internationale
- Permis de conduire (international)
- Copie de documents importants
- Carte européenne d'assurance maladie
- Contacts et attestation d'assurance et d'assistance
- Carnet de santé/vaccination
- Numéros d'urgence
- Visa (si nécessaire)
- Réservations de transports et d'hébergements
- Passeport médical (européen)

## Équipement

- Sac à dos
- Housse de pluie pour sac à dos
- Tote bag
- Petit sac à dos
- Housse de pluie pour petit sac à dos
- Mousquetons
- Drap de sac
- Housses de rangement trekking
- Cadenas
- Sac à linge
- Sac ou pochette étanche
- Gourde
- Lampe torche

## Produits d'hygiène

- Crème solaire
- Après-soleil
- Brosse à dents + dentifrice
- Shampooing + gel douche
- Rasoir + mousse à raser
- Trousse de toilette (à suspendre)
- Lunettes de vue

- Lentilles de contact + solution
- Crème de jour
- Déodorant
- Gel hydroalcoolique
- Brosse/peigne à cheveux + élastiques
- Maquillage + démaquillant
- Gel coiffant / cire cheveux
- Serviette à séchage rapide
- Coupe-ongles
- Pince à épiler

## Vêtements

- Coupe-vent / Vêtement de pluie
- Pantalons / shorts
- Robes / jupes
- T-shirts
- Pull ou gilet
- Sous-vêtements
- Chaussettes (de randonnée)
- Claquettes / Sandales
- Baskets / Chaussures de randonnée
- Pyjama
- Maillot de bain
- Vêtements thermiques
- Casquette / chapeau

## Trousse de premiers secours

- Paracétamol
- Autres médicaments nécessaires
- Pansements (anti-ampoules)
- Spray anti-insectes DEET
- Stick apaisant après piqure
- Médicament anti-diarrhéique
- Sérum physiologique
- Médicament contre le mal des transports
- Ciseaux à ongles

## Accessoires électroniques

- Écouteurs / casque
- Téléphone portable + chargeur (supplémentaire)
- Powerbank
- Prise universelle
- Appareil photo + chargeur
- Carte mémoire

## Autres accessoires

- Lunettes de soleil
- Blocnote
- Stylo
- Carnet de voyage (ou app)
- Oreiller de voyage (gonflable)
- Masque de sommeil + bouchons d'oreilles
- Cadenas à codes
- Liseuse / livre
- Jeu de cartes / de dés
- Lessive format voyage
- Briquet / allumettes
- Couteau suisse