

COACH 
Voyage
SPECIAL HIVER

**AVANT DE FAIRE LA VALISE
(À COCHER)**

- Billets / cartes d'embarquement
- Passeports / AVE ,
- Permis de conduire
- Assurance voyage
- Copies papiers + photos dans le téléphone
- Moyens de paiement (carte + secours)
- Hébergements confirmés
- Transferts prévus
- Numéros d'urgence notés
- Appareil photo / batteries / cartes mémoires



VALISE : LES ESSENTIELS

- Vêtements essentiels
- Sous-couches thermiques, polaires, veste d'hiver, pantalons/salopettes
- Bottes imperméables
- Gants/moufles + tuque
- Crampons amovibles pour adultes
- Chaussettes en laine
- Moufles (avec attaches pour les enfants)
- Veste chaude
- Sac à dos étanche
- Lunettes de soleil

Si vous avez des enfants plus grands, faites-les participer → moins de “j’ai oublié”.



CHECKLIST SPECIAL BÉBÉ (MOINS DE 3 ANS)

- Vêtements essentiels
- Chancelière hiver imperméable
- Sous-couches thermiques bébé
- Tuque couvrant oreilles + cache-cou
- Moufles attachées / 2 paires
- Chaussettes chaudes + 1 paire de rechange
- Lingettes, crème hydratante, baume lèvres
- Lunettes soleil bébé si forte réverbération
- Siège auto adapté (pas de manteau épais dessous)
- Couverture chaude pour trajet poussette
- Thermos pour biberon + lait prêt à l'emploi
- Sac à dos ou sac à langer étanche

**Attention : pas de manteau épais sous harnais
siège auto**



VOITURE

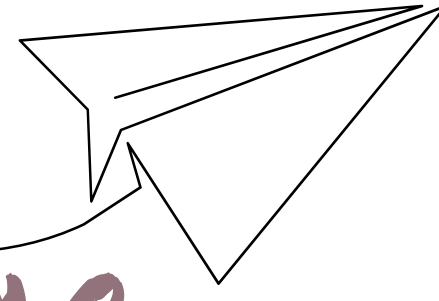
- Pneus d'hiver (obligatoire)
- Vérifier batterie et liquide antigel
- Câbles, pelle, lampe, grattoir
- Kit complet (couverture, thermos, powerbank)

ÉLECTRONIQUE & ARGENT

- Adaptateurs, téléphones débloqués, GPS offline
- Cartes bancaires, un peu de liquide, copies documents

COACH

Voyage



! SANTÉ & SÉCURITÉ (VRAI VITAL)

- Paracétamol / anti-fièvre
- Thermomètre
- Crème solaire
- Crème hydratante, baume à lèvres
- Antiseptique
- Pansements
- Sérum physiologique
- Traitement personnel
- Carnet de santé (photo)
- Adresse de l'hôpital le plus proche à l'arrivée



CHECKLIST J-7 AVANT LE DÉPART

- Lessives terminées
- Valises presque prêtes
- Apps de voyage installées
- Téléphones sauvegardés
- Maison organisée pour le retour
- Frigo vidé
- Eau/électricité coupées (si nécessaire)
- Itinéraire envoyé à un proche