Check-lists de voyage

Bébé, maternelle, primaire, ado

Des fiches pratiques à imprimer
pour préparer les départs en famille

Ce fichier est offert par Bouger & Voyager

AVENTURES
FAMILLE
ÉVASION

bouger-voyager.com

© Bouger & Voyager – Tous droits réservés



CHECK-LIST VOYAGE ENFANT

Tout ce qu'il faut pour voyager sereinement en famille



1. ESSENTIELS DE VOYAGE

- [ ] Passeport / carte d'identité
- [ ] Billets / cartes d'embarquement
- [ ] Assurance voyage
- [ ] Contacts d'urgence
- [ ] Réservations d'hébergement
- [ ] Itinéraire / programme
- [ ] Copies des documents importants



2. SAC CABINE DE L'ENFANT

- [ ] Doudou / jouet préféré
- [ ] Petite couverture
- [ ] Vêtements de rechange
- [ ] Chaussettes
- [ ] Lingettes
- [ ] Mouchoirs
- [ ] Gel hydroalcoolique
- [ ] Couches (si besoin)
- [ ] Tapis à langer
- [ ] Sacs plastiques
- [ ] Gilet / cardigan



3. OCCUPATIONS

- [ ] Cahier de coloriage
- [ ] Crayons / feutres
- [ ] Autocollants
- [ ] Petit puzzle
- [ ] Livres / histoires
- [ ] Jeu de cartes
- [ ] Jeux magnétiques
- [ ] Petite tablette
- [ ] Casque audio
- [ ] Contenus téléchargés
- [ ] Chargeur
- [ ] Batterie externe



4. REPAS & BOISSONS (à préparer avant de partir)

- [ ] Gourde vide
- [ ] Biberon (si besoin)
- [ ] Lait / compote
- [ ] Petits pots / gourdes
- [ ] Snacks adaptés
- [ ] Fruits
- [ ] Crackers / gressins
- [ ] Cuillère / couverts
- [ ] Mouchoirs / serviettes
- [ ] Petit sac pour déchets



5. APRÈS LE CONTRÔLE (à acheter sur place)

- [ ] Eau
- [ ] Jus
- [ ] Sandwich
- [ ] Fruits
- [ ] Snacks
- [ ] Petit livre / activité
- [ ] Petit jouet surprise
- [ ] Passage aux toilettes



6. PENDANT LE TRAJET

- [ ] Faire des pauses régulières
- [ ] Lire une histoire
- [ ] Boire régulièrement
- [ ] Jouer calmement
- [ ] Garder les appareils chargés
- [ ] Se laver les mains
- [ ] Garder les affaires à portée
- [ ] Profiter du voyage



7. CONFORT

- [ ] Coussin de nuque
- [ ] Petite couverture
- [ ] Doudou / peluche
- [ ] Masque de sommeil
- [ ] Lunettes de soleil
- [ ] Casquette / chapeau
- [ ] Tenue confortable
- [ ] Chaussons / grosses chaussettes



8. À DESTINATION

- [ ] Défaire l'essentiel d'abord
- [ ] Recharger les appareils
- [ ] Prévoir eau et snacks
- [ ] Vérifier les activités en famille
- [ ] Garder les papiers en lieu sûr
- [ ] Préparer le lendemain
- [ ] Bien se reposer



NOTES

Un peu d'organisation pour de grandes aventures !

Enfants contents = voyage plus léger !



CHECK-LIST VOYAGE BÉBÉ

Tout ce qu'il faut pour partir avec bébé l'esprit plus léger



1 DOCUMENTS & SANTÉ

- ☐ Carte d'identité / passeport de bébé
- ☐ Billets / cartes d'embarquement
- ☐ Carnet de santé
- ☐ Ordonnances / traitements
- ☐ Carte Vitale / assurance
- ☐ Contacts d'urgence
- ☐ Réservations / itinéraire
- ☐ Copies des documents



2 SAC À LANGER CABINE

- ☐ Couches
- ☐ Lingettes
- ☐ Tapis à langer
- ☐ Sacs pour couches
- ☐ Bodies de rechange
- ☐ Pyjama
- ☐ Bavoir
- ☐ Lange / maxi-lange
- ☐ Tétine
- ☐ Doudou
- ☐ Petite couverture
- ☐ Gel hydroalcoolique



3 REPAS DE BÉBÉ

- ☐ Biberons
- ☐ Dosettes de lait
- ☐ Eau adaptée
- ☐ Petits pots / purées
- ☐ Compotes
- ☐ Cuillères bébé
- ☐ Bavoirs jetables ou tissu
- ☐ Snack bébé
- ☐ Gobelet / tasse
- ☐ Boîte doseuse



4 SOMMEIL & CONFORT

- ☐ Turbulette légère
- ☐ Gigoteuse / pyjama
- ☐ Couverture
- ☐ Tétine de secours
- ☐ Doudou préféré
- ☐ Tenue confortable
- ☐ Chaussettes
- ☐ Bonnet / chapeau
- ☐ Bavoir bandana



5 PENDANT LE TRAJET

- ☐ Faire des pauses régulières
- ☐ Garder un biberon / encas prêt
- ☐ Proposer de l'eau
- ☐ Occuper bébé calmement
- ☐ Garder les essentiels à portée
- ☐ Vérifier la couche
- ☐ Aérer si besoin
- ☐ Rassurer / câliner bébé



6 APRÈS LE CONTRÔLE / À ACHETER SUR PLACE

- ☐ Eau
- ☐ Sandwich pour le parent
- ☐ Fruit
- ☐ Compote / yaourt bébé
- ☐ Petit jouet surprise
- ☐ Magazine / activité
- ☐ Mouchoirs
- ☐ Sac poubelle



7 EN VOITURE / EN AVION

- ☐ Siège auto / cosy
- ☐ Poussette compacte
- ☐ Porte-bébé
- ☐ Pare-soleil
- ☐ Couverture légère
- ☐ Jouet d'éveil
- ☐ Anneau de dentition
- ☐ Casque anti-bruit (si besoin)



8 À DESTINATION

- ☐ Installer le coin de bébé
- ☐ Vérifier le lit / couchage
- ☐ Ranger les produits de soin
- ☐ Prévoir couches et repas
- ☐ Recharger le chauffe-biberon
- ☐ Repérer pharmacie / médecin
- ☐ Préparer le lendemain
- ☐ Respecter le rythme de bébé



NOTES



Un peu d'anticipation, beaucoup de douceur !

Bébé apaisé = voyage plus serein !

CHECK-LIST VOYAGE MATERNELLE

Les indispensables pour partir sereinement avec un enfant de 3 à 6 ans





1 PAPIERS & REPÈRES

- [ ] Carte d'identité / passeport
- [ ] Billets / réservations
- [ ] Contacts d'urgence
- [ ] Adresse de l'hébergement
- [ ] Itinéraire simple
- [ ] Copies des documents
- [ ] Bracelet ou étiquette prénom



2 PETIT SAC DE L'ENFANT

- [ ] Doudou
- [ ] Gourde
- [ ] Mouchoirs
- [ ] Casquette / chapeau
- [ ] Gilet léger
- [ ] Petite couverture
- [ ] Lingettes
- [ ] Petit change



3 VÊTEMENTS & RECHANGE

- [ ] T-shirts
- [ ] Pantalon / short
- [ ] Sous-vêtements
- [ ] Chaussettes
- [ ] Pyjama
- [ ] Pull / sweat
- [ ] Veste légère
- [ ] Chaussures confortables



4 GOÛTER & REPAS

- [ ] Boîte à goûter
- [ ] Fruits
- [ ] Compote
- [ ] Petits biscuits
- [ ] Sandwich / mini repas
- [ ] Gourde ou bouteille
- [ ] Serviettes
- [ ] Petite cuillère



5 JEUX & OCCUPATIONS

- [ ] Cahier de coloriage
- [ ] Crayons / feutres
- [ ] Autocollants
- [ ] Livre d'histoires
- [ ] Petit puzzle
- [ ] Jeu aimanté
- [ ] Figurine préférée
- [ ] Casque audio



6 PENDANT LE TRAJET

- [ ] Faire des pauses
- [ ] Aller aux toilettes
- [ ] Boire régulièrement
- [ ] Se dégourdir les jambes
- [ ] Garder le doudou près de soi
- [ ] Prévoir une petite surprise
- [ ] Laver les mains
- [ ] Rassurer l'enfant



7 HYGIÈNE & PETITS BOBOS

- [ ] Brosse à dents
- [ ] Dentifrice
- [ ] Pansements
- [ ] Gel hydroalcoolique
- [ ] Crème solaire
- [ ] Médicaments si besoin
- [ ] Lunettes de soleil
- [ ] Chapeau



8 À L'ARRIVÉE

- [ ] Installer le coin dodo
- [ ] Sortir le doudou
- [ ] Ranger les changes
- [ ] Repérer les toilettes
- [ ] Préparer la tenue du lendemain
- [ ] Vérifier les activités en famille
- [ ] Garder le rythme habituel
- [ ] Bien se reposer



NOTES

Un peu d'organisation, beaucoup de tranquillité !

Petit voyageur rassuré = voyage plus léger !

AVENTURE
DÉCOUVERTE
FAMILLE
VACANCES

CHECK-LIST VOYAGE PRIMAIRE

Les indispensables pour partir sereinement avec un enfant de 6 à 11 ans

Explorer
Découvrir
Partager
S'amuser !

1 1. PAPIERS & INFOS

- ☐ Carte d'identité / passeport
- ☐ Billets / réservations
- ☐ Contacts d'urgence
- ☐ Adresse de l'hébergement
- ☐ Itinéraire du séjour
- ☐ Copies des documents
- ☐ Carte d'assurance / santé
- ☐ Bracelet ou étiquette prénom



2 2. SAC À DOS DE L'ENFANT

- ☐ Gourde
- ☐ Mouchoirs
- ☐ Casquette / chapeau
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Petit carnet / stylo
- ☐ Doudou ou objet rassurant
- ☐ Petite veste
- ☐ Lingettes
- ☐ Sac pour petits déchets
- ☐ Argent de poche (si prévu)



3 3. VÊTEMENTS & RECHANGE

- ☐ T-shirts
- ☐ Shorts / pantalons
- ☐ Sous-vêtements
- ☐ Chaussettes
- ☐ Pyjama
- ☐ Pull / sweat
- ☐ Veste légère
- ☐ Maillot de bain
- ☐ Chaussures confortables
- ☐ Tenue pour le soir



4 4. GOÛTERS & REPAS

- ☐ Boîte à goûter
- ☐ Fruits
- ☐ Compotes
- ☐ Barres ou biscuits
- ☐ Sandwich / mini repas
- ☐ Gourde ou bouteille
- ☐ Serviettes
- ☐ Petite cuillère
- ☐ Snacks pour le trajet



5 5. JEUX & OCCUPATIONS

- ☐ Livre ou BD
- ☐ Cahier d'activités
- ☐ Crayons / feutres
- ☐ Autocollants
- ☐ Jeu de cartes
- ☐ Petit puzzle
- ☐ Jeu magnétique
- ☐ Tablette (si autorisée)
- ☐ Casque audio
- ☐ Appareil photo enfant



6 6. PENDANT LE TRAJET

- ☐ Faire des pauses régulières
- ☐ Boire souvent
- ☐ Aller aux toilettes avant le départ
- ☐ Se dégourdir les jambes
- ☐ Garder le sac à portée
- ☐ Prévoir une surprise
- ☐ Se laver les mains
- ☐ Respecter les temps calmes
- ☐ Profiter du voyage



7 7. HYGIÈNE & PETITS BOBOS

- ☐ Brosse à dents
- ☐ Dentifrice
- ☐ Crème solaire
- ☐ Pansements
- ☐ Gel hydroalcoolique
- ☐ Médicaments si besoin
- ☐ Brosse à cheveux
- ☐ Chapeau
- ☐ Lunettes de vue (si besoin)



8 8. À L'ARRIVÉE

- ☐ Installer le coin nuit
- ☐ Sortir les essentiels
- ☐ Recharger les appareils
- ☐ Repérer les toilettes
- ☐ Préparer la tenue du lendemain
- ☐ Vérifier le programme du jour suivant
- ☐ Ranger les papiers en lieu sûr
- ☐ Bien se reposer



NOTES

Enfant préparé = voyage plus léger !

Un peu d'organisation, beaucoup de liberté !

CHECK-LIST VOYAGE ADO

Les indispensables pour partir sereinement avec un adolescent

AVENTURE · DÉCOUVERTE · ÉVASION · FAMILLE

Explorer
Découvrir
Partager
Grandir !

1 PAPIERS & ORGANISATION

- ☐ Carte d'identité / passeport
- ☐ Billets / réservations
- ☐ Carte européenne / assurance
- ☐ Contacts d'urgence
- ☐ Adresse de l'hébergement
- ☐ Programme du séjour
- ☐ Copies des documents
- ☐ Argent / carte bancaire (si prévu)



2 SAC PERSO & TECH

- ☐ Smartphone
- ☐ Chargeur
- ☐ Batterie externe
- ☐ Écouteurs / casque
- ☐ Gourde
- ☐ Mouchoirs
- ☐ Petit carnet / stylo
- ☐ Sac pour le linge sale
- ☐ Porte-monnaie
- ☐ Lunettes de soleil



3 VÊTEMENTS

- ☐ T-shirts
- ☐ Shorts / pantalons
- ☐ Sous-vêtements
- ☐ Chaussettes
- ☐ Pull / sweat
- ☐ Veste légère
- ☐ Pyjama
- ☐ Maillot de bain
- ☐ Chaussures confortables
- ☐ Tenue un peu habillée



4 TOILETTE & SOIN

- ☐ Brosse à dents
- ☐ Dentifrice
- ☐ Déodorant
- ☐ Brosse / peigne
- ☐ Gel douche / shampoing
- ☐ Crème solaire
- ☐ Baume à lèvres
- ☐ Médicaments si besoin
- ☐ Pansements
- ☐ Protections périodiques si besoin



5 ENCAS & REPAS

- ☐ Gourde remplissable
- ☐ Snacks pour le trajet
- ☐ Fruits
- ☐ Sandwich / wrap
- ☐ Biscuits / barres
- ☐ Serviettes
- ☐ Petite cuillère
- ☐ Boîte à goûter



6 PENDANT LE TRAJET

- ☐ Télécharger musique / films
- ☐ Prévoir un livre ou magazine
- ☐ Garder le chargeur à portée
- ☐ Faire des pauses
- ☐ Bouger un peu régulièrement
- ☐ Boire souvent
- ☐ Prévenir en cas de besoin
- ☐ Profiter du voyage



7 LOISIRS & AUTONOMIE

- ☐ Livre / BD
- ☐ Jeu de cartes
- ☐ Appareil photo
- ☐ Carnet souvenir
- ☐ Stylo
- ☐ Argent de poche
- ☐ Petite trousse perso
- ☐ Liste des numéros utiles



8 À L'ARRIVÉE

- ☐ Recharger les appareils
- ☐ Ranger les papiers en lieu sûr
- ☐ Préparer les affaires du lendemain
- ☐ Repérer les lieux
- ☐ Vérifier le programme
- ☐ Garder la chambre rangée
- ☐ Prévoir eau et encas
- ☐ Bien se reposer



NOTES

Un ado bien préparé = voyage plus cool !

VOYAGER · APPRENDRE · S'ÉPANOUIR · ENSEMBLE

Ado autonome = voyage plus léger !