



Check-list ICE

Ma liste complète pour
préparer mon voyage
dans le froid



1. PREPARER MON BAGAGE

A. HABILLEMENTS

- Sous-vêtements
- Paires de chaussettes
- Paires de surchaussettes
- Vêtements de nuit chaud
- Pantalons molletonnés
- Gilets et pulls
- Jean
- T-shirt ou maillot de corps
- Bonnet, écharpe et gants supplémentaires

Sur moi

- Manteau bien chaud
- Pantalon
- T-shirt
- Pull
- Bonnet et Gant
- Echarpe

B. CHAUSSURES

- 1 paires de chaussures de marche supplémentaire
- 1 paires de chaussons chaudes

Sur moi

- 1 paires de chaussures de marche / chaussures fourrées

C. HYGIENE

Commun H/F

- Déodorant
- Parfum / Eau de toilette
- Brosse à dent / Dentifrice
- Brosse à cheveux / Peigne
- Gel douche / shampoings / savons format voyage
- Lingettes nettoyantes
- Coton et Cotons-tiges
- Coupe ongles / limes
- Pince à épiler
- Miroir de poche
- Sac pour le linge sale

Spécial homme

- Rasoir / tondeuse de voyage
- Gel / Mousse à raser de voyage
- Peigne à barbe / Ciseaux à barbe
- Huile de barbe / Crème de jour

Spécial femme

- Maquillage
- Lotion démaquillante / Disques démaquillants
- Elastiques / Pinces à cheveux
- Crème de jour / nuit
- Tampons / Serviettes hygiéniques / Coupe menstruelle
- Rasoir jetable / Epilateur de voyage / Bande de cire
- Gel à raser

Produits particuliers

- Lunettes / Etui / Chiffon / Produit nettoyant
- Lentilles / Boitier / Solution de nettoyage
- Appareil dentaire / Solution de nettoyage
- Appareil auditif / Spray nettoyant

D. LA PHARMACIE

- Anti-moustique
- Anti-douleur
- Contraceptif / préservatifs
- Pansements
- Ordonnances
- Médicaments prescrits
- Crème solaire / Crème après soleil
- Mouchoirs

E. LES OUTILS ET ACCESSOIRES

- Une bouillotte
- Téléphone portable
- Chargeur de téléphone
- Objectif photo pour téléphone
- Adaptateur de prise
- Powerbank
- Lunettes de soleil
- Sèche cheveux de voyage
- Piles
- Carte SD / micro SD

F. LES DOCUMENTS IMPORTANTS

- Papiers d'identité (Passeport / Carte de séjour / Carte d'identité)
- Permis de conduire
- Carte bancaire
- Argent liquide dans la devise du pays
- Billets de voyage (train, avion, bateau, métro) papier ou électronique
- Dictionnaire de poche
- Carte d'assurance maladie
- Carnet de vaccination / de santé
- Numéros de téléphone d'urgence

2. PREPARER MON VOYAGE

A. PENDANT VOTRE ABSENCE : CHEZ VOUS

- Organiser la garde de votre animal domestique ou l'arrosage des plantes ; communiquer les besoins et les plannings.
- Ne pas prévoir de livraisons à domicile ou prévenir le voisinage.
- Programmer les lumières et la radio pour que votre domicile semble habité pendant votre absence.
- Penser à baisser le chauffage.
- Confier un double des clés de votre domicile et de votre véhicule s'il stationne devant chez vous, ainsi que votre itinéraire, à une personne de confiance.
- Bien verrouiller les fenêtres, le garage et les portes.

B. INFORMATIONS A LAISSER A VOTRE FAMILLE ET AUX PERSONNES RESPONSABLES CHEZ VOUS

- Laisser les informations pour vous contacter — noms, adresses et numéros de téléphone des hôtels — à un membre de votre famille, afin d'être joignable.
- Numéros de téléphone utiles (vos coordonnées, les coordonnées de médecin/vétérinaire, pharmacie, garage, amis/voisins, société de protection).
- Argent liquide pour les courses et les urgences.
- Formulaires médicaux et cartes d'assuré.
- Itinéraire de votre voyage.