

Équipement	Commentaire	Modèle conseillé		
		Homme	Femme	
<b>SAC À DOS / VALISE</b>				
<input type="checkbox"/>	Sac à dos de voyage	Chercher un modèle léger et confortable	<a href="#">Decathlon Travel 500</a> <a href="#">Osprey Farpoint 55</a> <a href="#">Deuter Aircontact Pro 60 + 15</a>	<a href="#">Decathlon Travel 500</a> <a href="#">Osprey Fairview 55</a> <a href="#">Deuter Aircontact 50 + 10 SL</a>
<input type="checkbox"/>	Valise de voyage	En remplacement du sac à dos si vous prévoyez d'être plus sédentaire, de faire principalement des transits (aéroport, auberge, van...) ou pour épargner le dos	<a href="#">Samsonite Paradiver avec bretelles 50L</a> <a href="#">Osprey Sojourn 80 L</a> <a href="#">Decathlon Travel 100 20L</a> <a href="#">Sea to Summit Day Pack 20L</a> <a href="#">Osprey Ultralight Stuff 18L</a>	
<input type="checkbox"/>	Sac de journée	Petit sac de 10 L à 20 L pour vos sorties en journée. Doit être léger et suffisamment grand pour votre matériel (ordinateur, appareil photo, carnet, gourde...)	<a href="#">Sac Sea to Summit 13L</a>	
<input type="checkbox"/>	Sac étanche	Utile si camping / destination pluvieuse / activités nautiques	<a href="#">Sac organisateur Travel Dude</a> <a href="#">Osprey Ultralight Packing Cube</a>	
<input type="checkbox"/>	Sac organisation et compression	Gain de place et d'organisation mais léger surpoids. Si vous voulez un rangement optimal et un tri facile des affaires sales	<a href="#">Eastpak doggy bag</a>	
<input type="checkbox"/>	Sacoche ventrale	La bonne vieille banane		
<b>VÊTEMENTS INDISPENSABLES</b>				
<b>HAUTS</b>				
<input type="checkbox"/>	T-shirt	3 à 4 T-shirts dont 1 à manche longues Matières mérinos et tencel conseillées	<a href="#">Action Mérinos de Seagale</a> <a href="#">Icebreaker Tech Lite</a> <a href="#">T-shirt Mérinos Forclaz</a>	<a href="#">Action Mérinos de Seagale</a> <a href="#">Icebreaker Tech Lite</a> <a href="#">T-shirt Mérinos Forclaz</a>
<input type="checkbox"/>	Pull ou sweat capuche	1 pull	<a href="#">Pull NH 150 Quechua</a> <a href="#">Hoodie mérinos Seagale</a>	<a href="#">Pull NH 100 Quechua</a> <a href="#">Sweat kangaroo Seagale</a>
<input type="checkbox"/>	Veste	1 veste adaptée au climat et vos projets d'activité Hardshell pour pays froids pluvieux Softshell pour pays tempéré	<a href="#">Veste Gore-Tex GTX Millet</a> <a href="#">Travel 500 3en1 Forclaz</a>	<a href="#">Veste 3 en 1 Travel 500 Forclaz</a>
<b>BAS</b>				
<input type="checkbox"/>	Short ou jupe	1 bas type jupe ou short	<a href="#">Short NH 100 Quechua</a>	<a href="#">Short Travel 100</a>
<input type="checkbox"/>	Maillot	1 maillot qui peut aussi servir de short	<a href="#">Maillot Seagale</a>	<a href="#">Boardshort Surf Olaian</a>
<input type="checkbox"/>	Pantalon	1 pantalon confortable et si possible léger	<a href="#">Pantalon Dungaree Outlier</a> <a href="#">Jean strong Seagale</a> <a href="#">Pantalon Travel 100 Forclaz</a>	<a href="#">Jean performance Seagale</a> <a href="#">Pantalon Travel 100 Forclaz</a>
<b>SOUS-VÊTEMENTS</b>				
<input type="checkbox"/>	Sous vêtements	4 à 5 sous-vêtements type boxer/slip/culotte/soutien gorges	<a href="#">Boxer mérinos Seagale</a> <a href="#">Slip Anatomica Icebreaker</a> <a href="#">Boxer respirant Kalenji</a>	<a href="#">Culotte Icebreaker</a> <a href="#">Culotte respirante Kalenji</a>
<input type="checkbox"/>	Chaussettes	4 à 5 paires dont 1 paire haute/rando minimum	<a href="#">Chaussettes Smartwool Hike</a> <a href="#">Darn Tough Hiker Micro Crew</a> <a href="#">Chaussettes basses Seagale</a>	
<b>CHAUSSURES</b>				
<input type="checkbox"/>	Chaussure marche	1 paire de chaussure de randonnée ou de trail À utiliser plusieurs semaines avant le départ (pour "faire" la chaussure à ses pieds)	<a href="#">Salomon XA Pro 3D</a> <a href="#">Adidas Terrex</a> <a href="#">Columbia Woodburn II</a>	<a href="#">Merrell Moab 2</a> <a href="#">Columbia Vapor Vent</a> <a href="#">Salomon XA Pro 3D GTX W</a>
<input type="checkbox"/>	Tongs	Indispensables pour reposer les pieds / douches / plage...	<a href="#">Havaianas</a>	
<b>VÊTEMENTS OPTIONNELS</b>				
<b>CLIMAT FROID</b>				
<input type="checkbox"/>	Doudoune ou polaire	En complément de ta veste pour l'utiliser dans un <a href="#">système 3 couches</a>	<a href="#">Polaire MH100 Quechua</a> <a href="#">Doudoune Trek 100 Forclaz</a>	<a href="#">Polaire MH120 Quechua</a> <a href="#">Doudoune Trek 100 Forclaz</a>
<input type="checkbox"/>	Collants mérinos		<a href="#">Collant Mérinos Icebreaker</a>	<a href="#">Legging Icebreaker</a>
<input type="checkbox"/>	Echarpe / cache col		<a href="#">Cache col polaire Wed'ze</a> <a href="#">Echarpe mérinos Seagale</a>	
<input type="checkbox"/>	Bonnet		<a href="#">Bonnet Trek 500 Mérinos</a> <a href="#">Bonnet ski Wed'ze</a>	
<input type="checkbox"/>	Gants		<a href="#">Sous-gants Soie Forclaz</a> <a href="#">Gants polaire Forclaz</a>	
<b>CLIMAT CHAUD</b>				
<input type="checkbox"/>	Débardeur		<a href="#">Débardeur Homme 500</a>	<a href="#">Débardeur Trek 500 Forclaz</a>
<input type="checkbox"/>	Pantalon convertible / Robe légère		<a href="#">Pantalon convertible Columbia</a>	<a href="#">Robe mérinos Icebreaker</a>
<input type="checkbox"/>	Foulard	Pour se protéger du soleil, ou du vent/sable à pied ou en 2 roues Tu peux aussi l'acheter en Asie si tu y passes tôt dans le voyage	<a href="#">Foulard Cheich</a> <a href="#">Foulard Krama</a>	
<input type="checkbox"/>	Chaussures ouvertes	Chaussures aérées ou sandales	<a href="#">Sandales Keen Newport</a> <a href="#">Sandales Terran Cross Merrell</a>	
<b>CLIMAT HUMIDE</b>				
<input type="checkbox"/>	Veste imperméable	Si ta veste principale n'est pas imperméable, prévoir k-way ou poncho de pluie	<a href="#">K-way</a> <a href="#">Poncho de pluie Forclaz</a>	<a href="#">K-way</a> <a href="#">Poncho de pluie Forclaz</a>
<b>TRAVAIL / SOIRÉES</b>				
<input type="checkbox"/>	Chemise		<a href="#">Chemise Stretch Seagale</a>	<a href="#">Chemise stretch Seagale</a>
<input type="checkbox"/>	Polo / Chemisier		<a href="#">Polo mérinos Forclaz</a>	
<input type="checkbox"/>	Jupe ou pantalon sobre		<a href="#">Pantalon Futureworks Outlier</a>	<a href="#">Robe mérinos Seagale</a>
<input type="checkbox"/>	Chaussures de travail			

Sur tous ces vêtements optionnels, pense à l'option d'achat sur place, surtout s'il s'agit d'affaires lourdes ou encombrantes. Objectif : **un sac qui pèse moins de 20% de ton poids !**

Équipement	Commentaire	Modèle conseillé	
		Homme	Femme
<b>ACCESSOIRES</b>			
<b>ACCESSOIRES INDISPENSABLES</b>			
<input type="checkbox"/>	Lunette de soleil		<a href="#">Lunettes de soleil polarisante Quechua</a>
<input type="checkbox"/>	Casquette ou chapeau		<a href="#">Casquette de Trek Forclaz</a>
<input type="checkbox"/>	Serviette de bain	Microfibre pour la légèreté	<a href="#">Serviette microfibre decathlon</a>
<input type="checkbox"/>	Lampe frontale	Un avantage si elle est rechargeable par USB	<a href="#">PETZL Tikka</a>
<input type="checkbox"/>	Portefeuille		
<input type="checkbox"/>	Cadenas	TSA pour éviter destruction à l'aéroport	<a href="#">Cadenas TSA 3 chiffres</a>
<input type="checkbox"/>	Carnet de note		<a href="#">Carnet de poche Moleskine</a>
<input type="checkbox"/>	Stylo		<a href="#">Stylo Effaçable Pilot</a>
<input type="checkbox"/>	Gourde		<a href="#">Gourde randonnée 1 L Quechua</a>
<b>ACCESSOIRES DE VOL / CONFORT</b>			
<input type="checkbox"/>	Coussin gonflable		<a href="#">Oreiller de Trek Forclaz</a>
<input type="checkbox"/>	Masque de sommeil		<a href="#">Masque de voyage en soie</a>
<input type="checkbox"/>	Bouchon d'oreille		<a href="#">Boule Quies</a>
<input type="checkbox"/>	Sac de soie		<a href="#">Drap de sac en soie Forclaz</a>
<b>ACCESSOIRES OPTIONNELS</b>			
<input type="checkbox"/>	Couteau	À mettre en soute pour vos vols	<a href="#">Opinel</a> <a href="#">Couteau suisse</a>
<input type="checkbox"/>	Kit couture		<a href="#">Kit de couture de voyage</a>
<input type="checkbox"/>	Briquet		<a href="#">Briquet Bic</a> <a href="#">Zippo essence</a> <a href="#">Gourde Lifestraw Go</a>
<input type="checkbox"/>	Gourde filtrante ou stérilisateur d'eau	Si tu prévois du trek / longues randonnées, ou étapes dans des pays où l'eau n'est pas potable	<a href="#">Katadyn Befree (souple avec filtre)</a> <a href="#">Steripen Ultra</a>
<input type="checkbox"/>	Ceinture cache billet		<a href="#">Ceinture RFID</a>
<input type="checkbox"/>	Corde à linge		<a href="#">Étendoir portable</a>
<input type="checkbox"/>	Tupperware pliable		<a href="#">Tupperware pliable Silicone x4</a>
<input type="checkbox"/>	Cable antivol	Pour attacher des sacs entre eux, ou un vélo. Attention au surpoids	<a href="#">Cable Antivol</a>
<input type="checkbox"/>	Pèse bagage portable	Si tu prévois des vols internes/low cost afin de vérifier le poids du bagage cabine	<a href="#">Pèse bagage portable 50kg</a>
<input type="checkbox"/>	Jeux de carte ou dés	Amateurs de belote, tarot, Yams, etc. <a href="#">Découvre aussi notre liste des meilleurs jeux de voyage</a>	<a href="#">Jeu de 54 Cartes</a> <a href="#">Jeu de Tarot</a> <a href="#">Yams</a>
<input type="checkbox"/>	Livre	On a quelques suggestions sympa si tu es en manque d'inspiration	<a href="#">10 romans de voyage à découvrir</a> <a href="#">Nos livres pour une immersion au Canada</a> <a href="#">Nos livres favoris sur l'Australie</a>
<input type="checkbox"/>	Guide de voyage	On aime bien avoir un guide papier avec nous, mais un seul et pas trop lourd !	<a href="#">Lonely Planet Canada</a> <a href="#">Lonely Planet Nouvelle-Zélande</a> <a href="#">Lonely Planet Australie</a> <a href="#">Kotchi kotchi Japon</a> <a href="#">Méthode Assimil Anglais</a> <a href="#">Méthode Assimil Espagnol</a> <a href="#">GPalémo</a>
<input type="checkbox"/>	Méthode de langue / dictionnaire		
<b>TREK / CAMPING</b>			
<b>MATÉRIEL OPTIONNEL - ACHAT OU LOCATION</b>			
<input type="checkbox"/>	Sac de couchage	À choisir selon le climat rencontré	<a href="#">Sac de couchage Trek 900 10°C Forclaz</a>
<input type="checkbox"/>	Tapis de sol		<a href="#">Matelas mousse de Trekking Forclaz</a>
<input type="checkbox"/>	Tente	Légèreté, compacité et fiabilité sont les maîtres mots !	<a href="#">Tente autoportante Trek 900 Forclaz</a>
<input type="checkbox"/>	Hamac + tarp		<a href="#">Hamac 1 place Quechua</a> <a href="#">Tarp Trek 900 Forclaz</a>
<input type="checkbox"/>	Sacs congélation		<a href="#">Sacs congélation réutilisables</a>
<input type="checkbox"/>	Réchaud		<a href="#">Réchaud Trek 500 déporté</a> <a href="#">Réchaud fait maison</a>
<input type="checkbox"/>	Cartouche gaz		<a href="#">Cartouche à vis 100g</a>
<input type="checkbox"/>	Popote		<a href="#">Popote 1 pers Trek 500</a>
<input type="checkbox"/>	Sac lave linge	Le lavage à la main dans un sac étanche fonctionne aussi très bien	<a href="#">Sac Lave-Linge Portatif Scrubba</a>
<input type="checkbox"/>	Bâton de randonnée		<a href="#">Bâton ultra-compact Forclaz</a>
<input type="checkbox"/>	GPS	Télécharger les cartes des régions à visiter avant le départ	<a href="#">Garmin eTrex Touch 35</a>

# Checklist pour un long voyage ou un PVT

Équipement	Commentaire	Modèle conseillé	
		Homme	Femme
<b>MATÉRIEL ÉLECTRONIQUE</b>			
<b>ESSENTIEL</b>			
<input type="checkbox"/> Téléphone débloqué	Critères importants : batterie, qualité de l'appareil photo, débloqué Optionnels : double sim, étanche		<a href="#">Iphone SE 256Go</a> <a href="#">Huawei P30 Pro</a> <a href="#">Xiaomi Redmi Note 9 Pro</a>
<input type="checkbox"/> Cable de charge			<a href="#">Cable lightning</a> ou <a href="#">USB C</a>
<input type="checkbox"/> Adaptateur			<a href="#">Adaptateur universel</a>
<input type="checkbox"/> Écouteurs	Si tu peux t'offrir un casque à réduction de bruit active, c'est vraiment utile en voyage (avion, transports, moment de détente). Je te laisse ici les 3 meilleurs modèles actuels		<a href="#">Bose Quietcomfort 35 II</a> <a href="#">Apple Airpod Pro</a> <a href="#">Sony WH-1000XM3</a>
<input type="checkbox"/> Batterie externe			<a href="#">Powerbank 20000mAh</a>
<input type="checkbox"/> Chargeur USB	Si tout ton matériel se charge par USB, pas besoin d'adaptateur avec ce modèle (inclus)		<a href="#">Chargeur 4 USB Lancnet</a>
<b>PHOTO</b>			
<input type="checkbox"/> Appareil photo	Prend l'appareil avec lequel tu es le plus à l'aise. Ton smartphone (selon le modèle) peut suffir si tu veux te simplifier la vie. Si tu veux investir, je te laisse 3 modèles compacts ou hybride très performants		<a href="#">Sony RX100M3</a> <a href="#">Canon Powershot G7X II</a> <a href="#">Sony Alpha7iii</a>
<input type="checkbox"/> Cartes mémoires	Attention au format et à la vitesse d'écriture (surtout si tu filmes en 4k)		<a href="#">Carte SDXC Sandisk 64Go</a>
<input type="checkbox"/> Seconde batterie	Selon ton modèle d'appareil		
<input type="checkbox"/> Cable de charge	Selon ton modèle d'appareil		
<input type="checkbox"/> Trépied de voyage	Gorillapod pour l'installer sur tout type de terrain. Trépied classique et léger pour les photographes plus exigeants		<a href="#">Joby Gorillapod</a> <a href="#">Manfrotto Befree</a>
<input type="checkbox"/> Objectifs secondaires	Privilégier des objectifs légers type focale fixe		
<input type="checkbox"/> Filtres	Filtre UV, Polarisant et/ou ND		<a href="#">Filtres Hoya</a>
<input type="checkbox"/> Télécommande	Pour que le photographe soit aussi sur les photos		
<b>VIDÉO / SPORT</b>			
<input type="checkbox"/> Go Pro			<a href="#">Gopro Hero 10 Black</a>
<input type="checkbox"/> Drone			<a href="#">DJI Mini 2</a> <a href="#">DJI Mini 3 Pro</a> <a href="#">DJI Air 2S</a>
<input type="checkbox"/> Câbles charge / connexion			
<input type="checkbox"/> Boîtier étanche	Selon ton modèle de caméra, ou pour ton appareil photo		
<b>INFORMATIQUE</b>			
<input type="checkbox"/> Ordinateur ou tablette	À emporter si vous en avez l'utilité (travail à distance, montage, stockage, films, etc). Les critères essentiels : léger, très bonne autonomie, et suffisamment puissant pour ton utilisation. 3 modèles de référence en lien		<a href="#">Macbook Air 13 (puce M1)</a> <a href="#">Dell XPS 13</a> <a href="#">Microsoft Surface Pro</a>
<input type="checkbox"/> Chargeur			
<input type="checkbox"/> DDR Externe	Résistant aux chocs, à l'eau et à la poussière		<a href="#">SanDisk Extreme Portable SSD</a>
<input type="checkbox"/> Clé USB			<a href="#">Clé USB 3.0 SanDisk Ultra 64 Go</a>
<b>OPTIONNEL</b>			
<input type="checkbox"/> Multiprise	Seulement si tu as plusieurs appareils à prise classique		<a href="#">Multiprise Powercube</a>
<input type="checkbox"/> Piles rechargeables + chargeur			<a href="#">Piles rechargeables Duracell</a>
<input type="checkbox"/> Chargeur solaire			<a href="#">Panneau solaire pliable</a>
<input type="checkbox"/> Double jack			<a href="#">Splitter Audio Jack</a>
<input type="checkbox"/> Enceinte portable			<a href="#">Enceinte bluetooth JBL Flip</a>
<input type="checkbox"/> Liseuse Kindle			<a href="#">Kindle paperwhite</a>

Équipement	Commentaire	Modèle conseillé	
		Homme	Femme
<b>SANTÉ / HYGIÈNE</b>			
<b>TROUSSE DE TOILETTE</b>			
<input type="checkbox"/> Trousse de toilette de voyage	Contenu et conseils utiles dans notre article sur <a href="#">la trousse à pharmacie de voyage</a>		<a href="#">Trousse Golelements</a> <a href="#">Trousse de toilette Forclaz</a>
<input type="checkbox"/> Brosse à dent			
<input type="checkbox"/> Dentifrice	L'occasion d'essayer le dentifrice solide ?		
<input type="checkbox"/> Savon solide	Savon de marseille, savon d'Alep, savon Dr Bronner, Savon saponifié à froid		<a href="#">Savon à Froid Clémence Vivien</a> <a href="#">Savon Dr Bronner</a> <a href="#">Savon de Marseille</a> <small>Bon plan : -10€ sur votre première commande <a href="#">GreenWeez</a> avec le code parrain PNBIGUOQ</small>
<input type="checkbox"/> Shampoing solide			<a href="#">Shampoing solide</a>
<input type="checkbox"/> Bouteilles pour savons liquides	Si tu préfères les savons et shampoings liquides. Format accepté en cabine		<a href="#">Flacon de voyage Moko 89ml</a>
<input type="checkbox"/> Déodorant			
<input type="checkbox"/> Crème solaire	De préférence Bio, respectueuse des océans et indice 30 minimum (on vous recommande du 50)		<a href="#">Crème Solaire SPF 50 Bio Laboratoires de Biarritz</a> <a href="#">Crème solaire Bioregena SPF 50+</a>
<input type="checkbox"/> Anti-moustique			
<input type="checkbox"/> Crème anti-démangeaison			
<input type="checkbox"/> Stick à lèvres			
<input type="checkbox"/> Pince à épilier			
<input type="checkbox"/> Coupe ongle			
<input type="checkbox"/> Rasoir			
<input type="checkbox"/> Peigne ou brosse			
<input type="checkbox"/> Préservatifs			
<input type="checkbox"/> Système contraceptif	Pilule, serviette, coupe menstruelle. A choisir bien avant le départ !		<a href="#">Quel système de contraception utiliser en voyage ?</a>
<input type="checkbox"/> Gel hydroalcoolique			
<input type="checkbox"/> Masque	Période de Covid oblige...		
<input type="checkbox"/> Lentilles ou lunettes de vue	Lentilles souvent chers à l'étranger		
<b>MÉDICAMENTS</b>			
<input type="checkbox"/> Anti-douleur	Paracétamol (Doliprane, Efferalgan, Dafalgan...)		
<input type="checkbox"/> Trouble digestif	Douleur intestinale (Citrates de Bétaine...), constipation (Dulcolax...) et diarrhée (Smecta...)		
<input type="checkbox"/> Mal des transports	Antihistaminiques (Mercialm, Nausicalm...) ou huile essentielle menthe poivrée/citron		
<input type="checkbox"/> Traitement personnel	Penser à l'ordonnance		
<input type="checkbox"/> Baume du tigre	Moins cher en Asie si tu y passes en début de voyage		<a href="#">Baume du Tigre rouge/blanc</a>
<b>PREMIERS SECOURS</b>			
<input type="checkbox"/> Kit premier secours	Si tu n'es pas du tout équipé		<a href="#">Kit de premier secours de voyage</a>
<input type="checkbox"/> Pansements			
<input type="checkbox"/> Désinfectants	Type eau oxygénée ou bétadine		
<input type="checkbox"/> Strips	En cas de plaie ouverte		
<input type="checkbox"/> Pansement à ampoules	Peut te sauver la vie en randonnée		<a href="#">Kit Compeed</a>
<input type="checkbox"/> Bande de contention	En cas d'entorse		
<input type="checkbox"/> Ciseaux			
<input type="checkbox"/> Pince à tique			
<input type="checkbox"/> Thermomètre			
<input type="checkbox"/> Aspi Venin			<a href="#">Aspivenin</a>
<b>DOCUMENTS</b>			
<input type="checkbox"/> Passeport	Pense également à faire une copie numérisée de ton passeport		
<input type="checkbox"/> Permis de conduire	Ton permis doit être soit accompagné du permis international soit traduit pour conduire légalement. <a href="#">Voir les règles pays par pays</a>		
<input type="checkbox"/> Permis internationale	À demander au moins 3 mois avant départ pour être tranquille.		<a href="#">Demande de permis international (gratuit)</a>
<input type="checkbox"/> Carte bleue + espèce	C'est le moment d'adopter une CB sans frais à l'étranger		<a href="#">Comparatif CB sans frais à l'étranger</a>
<input type="checkbox"/> Copie du PVT	La lettre d'obtention n'est normalement pas demandée à ton arrivée, le PVT est normalement associé à ton passeport. Prend une copie papier par sécurité		
<input type="checkbox"/> Attestation d'assurance	Assurance à prendre avant le départ si possible.		<a href="#">Comparatif des assurances PVT</a>
<input type="checkbox"/> Preuve de fonds	Un relevé de compte de moins d'une semaine suffit généralement		
<input type="checkbox"/> Billets d'avion			<a href="#">Trouver les billets PVT au meilleur prix</a>
<input type="checkbox"/> CV	Pense à faire une version traduite et adaptée au pays d'arrivée		<a href="#">CV Australien</a> <a href="#">CV Canadien</a>
<input type="checkbox"/> Ordonnances (+ traduction)	Traitements		
<input type="checkbox"/> Carnet de vaccination			
<input type="checkbox"/> Carte étudiant ou fidélité			
<input type="checkbox"/> Photos d'identité			