

# Check-list Récapitulative

## Documents

- Passeport valide (+ photocopies)
- Assurance voyage
- Voucher JR Pass et/ou autres Pass métro/train
- Réservations hébergements
- Billets attractions/activités
- Ordonnances médicaments (traduites en anglais)
- Permis de conduire international (si conduite prévue, attention il faudra le faire traduire sur place si ce n'est pas déjà le cas, ça prend en général moins d'une demi-journée)

## Vêtements Hiver

- 4-6 t-shirts thermiques
- 2-5 leggings/caleçons thermiques
- 3-5 pulls/polaires
- 3-5 pantalons confortables
- Manteau d'hiver imperméable
- Veste légère
- Bonnet, gants, écharpe
- Chaussettes chaudes (5-7 paires)
- Sous-vêtements (7-10)
- Chaussures confortables imperméables
- Chaussons/tongs pour intérieurs
- Imperméable/parapluie compact

## Vêtements Été

- T-shirts légers et amples (5-7)
- Shorts/jupes légères (3-5)
- Pantalon léger (2-3)
- Vêtements "dry" techniques
- Sous-vêtements blancs absorbants
- Chapeau/casquette
- Sandales confortables
- Chaussures fermées pour marche
- Imperméable léger
- Maillot de bain (onsen/plage)

## Hygiène et Santé

- Trousse de toilette complète
- Crème hydratante
- Protection solaire + baume à lèvres
- Déodorant
- Serviette absorbante (pour l'été)
- Trousse premiers soins
- Médicaments personnels
- Anti-douleurs, anti-histaminiques
- Masques
- Produits menstruels (femmes)

 **Technologie**

- Téléphone + chargeur
- Adaptateur électrique universel
- Batterie externe
- Appareil photo + accessoires
- Cartes mémoire supplémentaires
- Écouteurs/casque
- Câbles de recharge supplémentaires

 **Argent**

- Yens en espèces
- Carte bancaire internationale
- Portefeuille adapté aux pièces

 **Sac à dos quotidien**

- Gourde/bouteille
- Snacks
- Mouchoirs en papier
- Parapluie pliant
- Lingettes + gel hydroalcoolique
- Kit médicaments de base
- Carnet + stylo
- Chaufferettes (hiver) / Éventail ou patch rafraîchissant (été)

 **Divers**

- Sacs réutilisables (pour shopping)
- Cadenas pour casiers
- Lunettes de soleil
- Livre/liseuse pour trajets
- Pochette étanche documents