

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
- ☐ Chauffeuses (hiver) / Éventail ou patch rafraîchissant (été)

Divers

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