



CHECKLIST – PARENT SOLO EN VOYAGE

ANTICIPATION

- Itinéraire simple + pauses
- Logement bien situé (magasins)
- Activités faciles à gérer seul(e)
- Parler organisation avec les
- enfants
- _____

BAGAGES MALINS

- Vêtements (un ensemble/jour)
- Trousse toilette
- Maillot / baskets
- Casquette/lunettes/crème solaire
- Valises légères
- Sac à dos pratique + gourde

ENFANTS

- Règles claires expliquées avant
- Chargeur + batterie externe
- Écouteurs
- Temps calmes prévus
- Appareil photo
- Activités adaptées à leur autonomie

NOTES PERSO

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SÉCURITÉ

- Numéros d'urgence
- Médicaments accessibles
- Papiers et docs importants
- _____
- _____
- _____

