



CHECKLIST – DÉPART EN VACANCES SCOLAIRES

AVANT LE DÉPART

- Vérifier les dates exactes de congés
- Réserver transports et logements tôt
- Anticiper les bouchons / affluence
- Prévoir alternatives aux sites bondés
- Télécharger billets & docs hors ligne
- _____

ORGANISATION MAISON

- Vider le frigo
- Sortir les poubelles
- Prévoir courrier / colis
- Arroser plantes
- Sécuriser la maison
- _____

ENFANTS

- Expliquer le trajet
- Préparer leur sac personnel
- Choisir une activité “surprise”
- Prévoir temps calmes
- Fixer règles simples
- _____

NOTES PERSO

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

MENTAL

- Accepter l'attente
- Lâcher le contrôle
- Respirer 😊
- Ralentir le rythme
- Profiter du moment
- _____

