Liste : que mettre dans sa valise pour une année scolaire à l'étranger

Le jour du départ approche, il est maintenant temps de remplir votre valise pour votre année à l'étranger. Notre liste des affaires importantes vous donne un aperçu des choses qui ne doivent en aucun cas manquer et de celles que vous pouvez laisser à la maison :

Aperçu de vos bagages

- ☐ Grand bagage : valise ou sac à dos de randonnée
  - *poids* ____ *kg*
  - *dimensions* ____ *x* ____ *x* ____ *cm*
- ☐ Bagage à main : petite valise/sac de voyage
  - *poids* ____ *kg*
  - *dimensions* ____ *x* ____ *x* ____ *cm*
- ☐ Sac à dos/sac d'école
- ☐ Cube de rangement et sac à chaussures

Astuce de rangement :

Pour économiser de la place dans votre valise, informez-vous bien sur le climat de votre pays d'accueil. Dans les pays où il fait chaud toute l'année, vous n'aurez pas besoin d'épais vêtements d'hiver. Si vous arrivez en automne, certains pays connaissent encore une douceur estivale, dans d'autres, il peut faire déjà très frais. Si les températures baissent au cours de votre année d'échange, vous pourrez éventuellement acheter des vêtements d'hiver sur place.

Que faut-il mettre dans la valise ?

Mettez dans votre valise toutes les choses dont vous n'aurez pas besoin pendant le trajet.

Vêtements

Emportez des vêtements pour 1 à 2 semaines maximum.

- ☐ T-shirts
- ☐ T-shirts à manches longues
- ☐ Cardigan/gilet
- ☐ Pantalons
- ☐ Shorts
- ☐ Jogging/leggings
- ☐ Pyjama
- ☐ Sous-vêtements
- ☐ Chaussettes
- ☐ Chaussons
- ☐ Baskets/chaussures basses/bottines
- ☐ Tenue chic/de soirée pour occasions spéciales, si besoin

Pour le sport & les activités en plein air :

- ☐ Tenue sportive (salle/extérieur)
- ☐ Chaussures & chaussettes de rando
- ☐ Imperméable
- ☐ Polaire

Pour les températures chaudes :

- ☐ Maillot de bain
- ☐ Sandales/tongs
- ☐ Casquette/chapeau de soleil
- ☐ Lunettes de soleil

Pour les températures froides :

- ☐ Pullover/pull à capuche
- ☐ Manteau d'hiver
- ☐ Bonnet
- ☐ Écharpe
- ☐ Gants
- ☐ Chaussettes chaudes
- ☐ Bottes

Astuce de rangement :

Renseignez-vous à l'avance pour savoir si votre famille d'accueil vous fournira des serviettes et des draps. Dans l'idéal, emportez tout au plus quelques gants de toilette et éventuellement des petites serviettes en microfibre, si vous le souhaitez. Pour réduire encore plus le poids et gagner de la place, favorisez les petits flacons de voyage réutilisables pour vos produits d'hygiène et n'achetez de grands contenants qu'une fois sur place.

Produits d'hygiène et de soins

- [ ] Trousse de toilette
- [ ] Brosse à dents
- [ ] Dentifrice
- [ ] Crème hydratante
- [ ] Shampooing/après-shampoing
- [ ] Gel douche/savon
- [ ] Déodorant
- [ ] Brosse à cheveux/peigne
- [ ] Chouchous/pince à cheveux
- [ ] Baume à lèvres
- [ ] Crème pour les mains
- [ ] Lime à ongles/coupe-ongle/pincette
- [ ] Crème solaire, si besoin
- [ ] Rasoirs, si besoin
- [ ] Protections menstruelles, si besoin
- [ ] Maquillage, si besoin

Petite pharmacie

- [ ] Pansements
- [ ] Pommade cicatrisante
- [ ] Médicaments anti-douleurs & fièvre
- [ ] Antidiarrhéiques/anti-nauséeux
- [ ] Pastilles pour la gorge en cas de toux
- [ ] Médicaments spécifiques à la destination (chimioprophylaxie du paludisme)

_____

_____

- [ ] Médicaments personnels :

_____

_____

- [ ]
- [ ]

Électronique

- [ ] Adaptateur de voyage pour prises
- [ ] Téléphone portable et chargeur
- [ ] Ordinateur portable/tablette et chargeur, si besoin
- [ ] Liseuse et chargeur, si besoin
- [ ] Clé USB
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Accessoires, bijoux, etc.

- [ ] Cadeaux pour la famille d'accueil
- [ ] Petit sac à dos/sac d'école
- [ ] Affaires scolaires : trousse, crayons, calculatrice
- [ ] Copies des documents de mobilité
- [ ] Etui à lunettes
- [ ] Lentilles de contact et rangement, si besoin
- [ ] Montre, bijoux, si besoin
- [ ]

Que mettre dans le bagage à main ?

Mettez dans votre bagage à main toutes les choses et tous les documents dont vous aurez besoin pendant le voyage en train ou en avion afin de vous rendre à destination.

- ☐ Carte d'identité ou passeport
- ☐ Visa, si besoin
- ☐ Carte jeune/carte ISIC, si besoin
- ☐ Billets d'avion/de train
- ☐ Carnet de santé/de vaccination
- ☐ Carte vitale/CEAM
- ☐ Documents d'assurances
- ☐ Smartphone
- ☐ Bouchons d'oreille & masque de nuit
- ☐ Écouteurs/casque
- ☐ Portemonnaie avec argent liquide pour les premiers jours
- ☐ Carte bleue/Visa Electron
- ☐ Livre/liseuse, si besoin
- ☐ Lunettes de soleil, si besoin
- ☐ Lettre accompagnant les médicaments spéciaux, traduite en anglais, si besoin
- ☐ Petite trousse à pharmacie avec mouchoirs, si besoin
- ☐ Coussin cervical, si besoin

Retrouvez d'autres conseils et astuces pour organiser votre année scolaire à l'étranger et régler les préparatifs dans notre article : « Préparer son séjour à l'étranger & faire sa valise ».