



# CARNET ZEN



# BIENVENUE

## L'importance de la préparation pour des vacances réussies et détendues !

*"Les vacances, un moment tant attendu pour se ressourcer et créer des souvenirs inoubliables.*

*Entre l'excitation du départ et l'envie de profiter pleinement, il est facile de se laisser submerger par les préparatifs. C'est là qu'une bonne organisation entre en jeu !*

*Dans ce carnet, nous vous dévoilons nos astuces pour des vacances sereines, de la préparation des valises à la gestion du retour. L'organisation, une compétence qui s'apprend et se perfectionne. Nous sommes là pour vous accompagner dans cette démarche."*



EXPERTE VOYAGE



EXPERTE ORGANISATION



- Comment faire le tri entre l'essentiel et le superflu ?
- Quelles sont les astuces pour impliquer toute la famille dans la préparation des vacances ?

## VOTRE CARNET ZEN

### 1 EN AMONT DU SÉJOUR

- J - X avant le départ
- Une valise parfaite !

### 2 AU FIL DU SÉJOUR

- Côté saisons - Les "must see and do"
- Côté organisation

### 3 AU RETOUR

- Home sweet home...
- Vous faites quoi pour vos prochaines vacances ?

### 4 CONTACTEZ-NOUS



*"Je ne sais pas si vous le savez, mais sur l'île de la Réunion, les points de baignade majeurs se trouvent dans les terres. Qui dit cascade et point d'eau, dit rochers et cailloux. Bien heureuse d'avoir anticipé le fait de glisser des chaussures d'eau dans ma valise (réflexe adopté depuis un séjour en Croatie), ce n'était pas le cas pour l'un des membres de notre groupe. Sur place, nous avons perdu de précieuses heures afin de lui trouver le matériel nécessaire et petite blague (il se reconnaîtra s'il passe par là) les chaussures ont été oubliées sur place après la première baignade... Si vous retrouvez une paire en 43 à l'Anse des cascades, ce seront les siennes XD."*

Ely

*"Je fais des listes pour beaucoup de sujets et la liste des vacances est un incontournable. J'avais pour habitude de supprimer ma listes après usage avant de comprendre que le mieux est de faire une version numérique dans mes notes pour pouvoir cocher et décocher à souhait mais aussi pour l'enrichir au fil de l'eau. On se bonifie avec le temps et la pratique XD."* Domitille

# EN AMONT DU SÉJOUR

## Pour ne rien oublier à J-X avant le départ

J-15 (jusqu'à 1 semaine de voyage) / J-30 (jusqu'à 2 semaines de voyage) / J-60 (pour un séjour de plus de 2 semaines)

- ❑ Réservations (hébergement, transport, activités).
- ❑ Assurances (voyage, santé, annulation) : CPAM (carte européenne).
- ❑ N° d'urgence - Enregistrez les numéros locaux et les coordonnées de votre assurance.
- ❑ Trousse à pharmacie - adaptez la en fonction de votre destination.
- ❑ Maison - Anticipez l'arrosage des plantes, le courrier, les animaux, la sécurité...
- ❑ Pièces d'identité nécessaires et valides : CNI / passeports / permis de conduire / bateau
- ❑ Devises - Changez en amont ou sur place (selon la destination), vérifiez les facilités de paiement en CB.
- ❑ Déclarez votre voyage à l'étranger auprès de votre banque.
- ❑ Communication - E-Sim / installez une appli (Ubigi).
- ❑ Équipements - Vérifiez les (appareils photo, GPS...).



## Astuces

- ✓ Faites une carte de débit pour la location de voiture à l'étranger pour éviter une taxe supplémentaire.
- ✓ Faites des économies - Zéro frais bancaires avec Boursorama, Revolut, Fortuneo...
- ✓ Equipez-vous d'adaptateurs pour certains pays.
- ✓ Prévoyez les indispensables des enfants : NinNin, siège auto / réhausseur gonflable, activités pendant les transports.
- ✓ Vérifiez la météo. (météo monde)
- ✓ Vérifiez les événements/fêtes locaux/nationaux pouvant engendrer des fermetures.
- ✓ Faites des copies papier/numériques de vos documents importants et placez les dans vos bagages à main et valises.



- ✓ Comment sécuriser votre maison pendant votre absence et partir l'esprit tranquille ?
- ✓ Quelles sont les démarches administratives à ne pas oublier pour un voyage à l'étranger ?

# EN AMONT DU SÉJOUR

## Une valise parfaite ! →

Pensez à ce que vous allez mettre dans votre valise et dans votre bagage à main.

Que vous voyagez en solo, en couple, en famille, voici comment organiser votre valise en 10 points.

### 1 Faites une liste à tiroirs

Listez par catégorie toutes les affaires : Vêtements - Chaussures - Accessoires - Trousse de toilette - Trousse à pharmacie - Documents de voyage - Appareils électroniques - Jeux et activités...

Prévoyez un encart dédié aux indispensables à vérifier avant le départ : Papiers d'identité et moyens de paiements - Documents importants, confirmations de réservations - Médicaments, lunettes, produits de soin et tout équipement "vital" - Chargeur de téléphone ou autre accessoire électronique



### 2 Contentez vous de l'essentiel et pensez petit format

- Troquez vos livres contre une **liseuse**
- Utilisez des flacons de voyages, ou des échantillons ou encore des produits de toilette 5 en 1.
- Pensez à la **multiprise USB**.
- Suivez la méthode "**garde robe capsule**" uniquement des vêtements polyvalents et évincez le "à usage unique". Sélectionnez vos vêtements en fonction :
  - du climat de la destination;
  - de la durée du séjour;
  - de la fréquence possible des lessives (pensez à la lessive en feuilles magiques);
  - des activités programmées.
- Construisez** vos tenues autour d'une ou deux pièce(s) favorite(s).  
Exemple : 1 pantalon + 5 hauts assortis + 1 pull qui va avec tout.



### 3 Compartimentez vos affaires

Les **sacs organisateurs** sont vos meilleurs alliés pour compartimenter et donner une place à chaque chose. Remplissez les par thème. N'oubliez pas le sac vide pour le linge sale !

### 4 Roulez vos vêtements

On range les **habits roulés** les uns à côté des autres de manière à tous les visualiser quand on ouvre chaque pochette. Cela permet de **réduire l'encombrement et d'éviter les plis**.

# EN AMONT DU SÉJOUR

## Une valise parfaite !

Pensez à ce que vous allez mettre dans votre valise et dans votre bagage à main.

### 5 Comprimez les objets volumineux

Si vous avez besoin d'emporter des objets volumineux comme une grosse doudoune pour les sports d'hiver, procurez-vous des sachets de compression appelés : "Compactors". Économisez jusqu'à 75% de place dans vos bagages !

### 6 Protégez les objets fragiles et sensibles

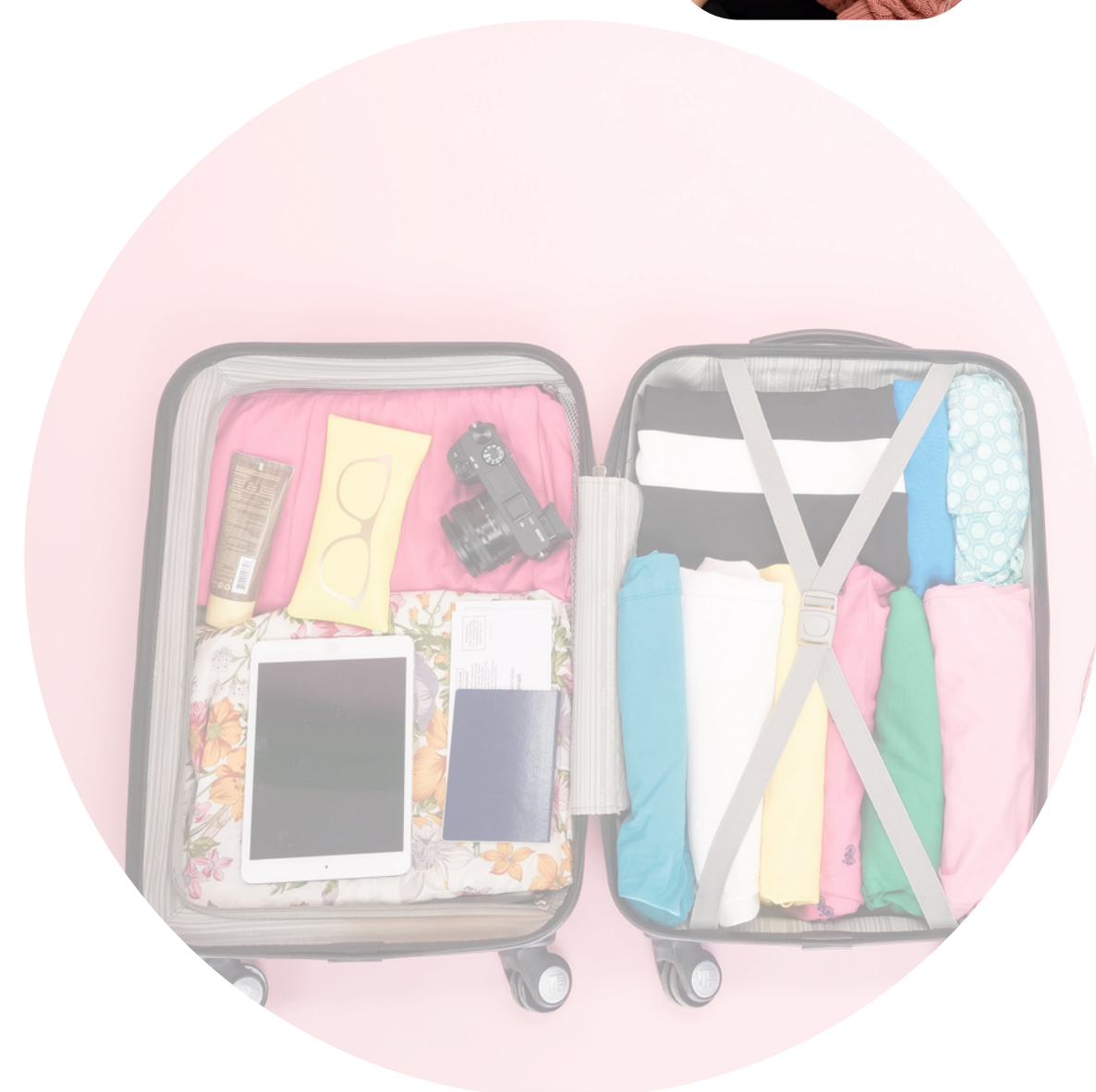
- ❑ **Matériel high-tech**, pensez à les réunir dans une pochette de rangement spécifique.
- ❑ **Objets sensibles** à la casse, emballez-les dans un t-shirt, calez-les dans une chaussure, ou bien, prenez les dans votre bagage à main pour réduire les risques.
- ❑ **Articles de toilette liquides** et maquillage, emballez-les dans des sachets plastifiés pour éviter des dégâts s'ils venaient à couler. Idem pour les médicaments.
- ❑ Prévoyez toujours des sacs étanches, plastiques ou en toile pour emballer les chaussures sales, une serviette mouillée, un produit alimentaire...

### 7 Le plus lourd au fond du sac

Accédez ainsi facilement à ce que vous souhaitez avoir sous la main en les plaçant sur le dessus.



- ✓ Quels sont les indispensables pour une trousse de toilette minimaliste et efficace ?
- ✓ Comment impliquer les enfants dans la préparation de leur valise ?



### 8 Comblez les trous

Le seul espace vide est réservé pour vos souvenirs.

### 9 Équipez-vous de housses & cintres

Uniquement, si vous avez des vêtements que vous ne devez pas froisser.

### 10 Équipez-vous de bons bagages

Choisissez une valise adaptée à votre séjour, un peu plus grande que nécessaire, pour être plus à l'aise y pour chercher quelque chose.

# AU FIL DU SÉJOUR...

## Côté saisons - Les "must see and do"

Idées d'incontournables à découvrir et à explorer lors d'un premier voyage à destination !

### Printemps 🌱

- ❑ Flâner au cœur de la Vallée des roses au Maroc
- ❑ Voguer en Grèce et ses îles
- ❑ Traverser les parcs nationaux de l'Ouest américain

### Été ☀️

- ❑ S'émerveiller face aux volcans islandais
- ❑ À la rencontre des "Big five" en Tanzanie
- ❑ Découvrir les joyaux adriatiques croates

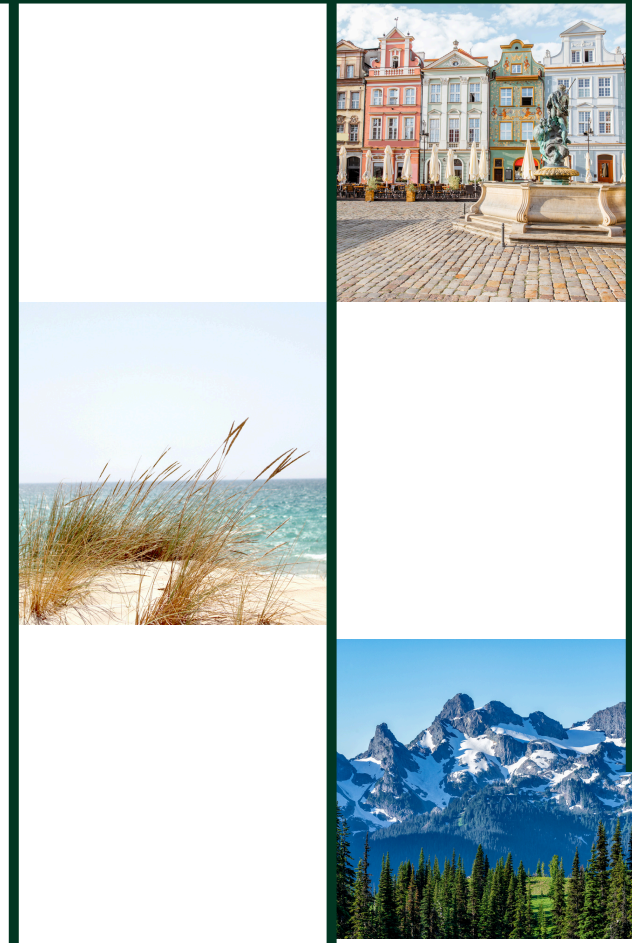
### Automne 🍁

- ❑ Vivre la saison des vendanges en Toscane (Italie)
- ❑ Explorer les châteaux emblématiques de la vallée de la Loire (France)
- ❑ Frissonner face aux lochs mystérieux des Highlands (Ecosse)

### Hiver ❄️

- ❑ Observer les aurores boréales en Laponie (Finlande/Norvège/Suède/Russie)
- ❑ Expérimenter le Carnaval de Québec (Canada)
- ❑ Découvrir l'archipel des Canaries (Espagne)

- ✓ Comment trouver des activités originales et authentiques ?
- ✓ Quelles sont les astuces pour concilier les envies de chacun et créer des souvenirs partagés ?



## Astuces

- ✓ De nombreuses destinations offrent des possibilités de visites gratuites ou à moindre coût, si elles sont préparées et réservées avant votre départ !
- ✓ Prévoyez des activités pour les jours de pluie, impliquez vos enfants dans le choix des activités.

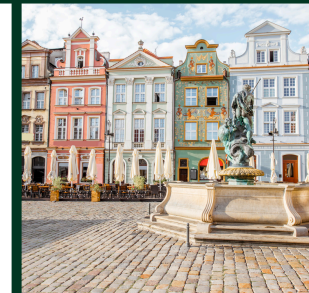
“ Le monde nous offre ses trésors à travers une multitude d'activités et découvertes :  
culturelles (sites historiques / musées / festivals / fêtes locales et/ou nationales, ...)  
de plein air (randonnées / sports nautiques / observation de la faune et de la flore, ...)  
gastronomiques (cours de cuisine / street food locale / repas chez l'habitant, ...) de détente (méditation / soins du corps / concert / lecture,...). ”



# AU FIL DU SÉJOUR...

## Côté organisation

- ❑ Impliquez tout le monde pour prévoir le programme des activités.
- ❑ Organisation des **journées** (planning flexible, moments de détente, moments ensemble ou séparément).
- ❑ Gestion du **budget** (dépenses quotidiennes, imprévus). Utilisez Tricount ou Splitwise pour les voyages en groupe, Settle Up (fonctionne hors ligne).
- ❑ **Sécurité** (gardez les objets de valeur en sécurité, évitez les zones à risque).
- ❑ En cas de **problème**, contactez les autorités locales et votre assurance).
- ❑ **Communication** contacts d'urgence, partage de photos, carte postale électronique (exemple Fizzer / Cheerz).
- ❑ Profitez de moments de **convivialité** en famille ou entre amis.
- ❑ Prévoyez de déconnecter de votre travail, c'est les vacances !
- ❑ Planifiez l'imprévu, il ne faut pas en prévoir de trop; c'est les vacances synonyme de repos et de lâcher prise !
- ❑ Remplissez votre carnet de voyage si vous en faites un 😊



## Astuces

- ✓ Triez les photos prises dans la journée chaque soir lorsque vous les regardez pour gagner du temps quand vous aurez besoin de les imprimer.
- ✓ Renseignez vos dépenses au fil de l'eau sur votre appli pour éviter les surprises et gagner du temps au retour afin de faciliter la répartition des dépenses lors d'un voyage en groupe.
- ✓ Ajoutez une appli utile pour communiquer sur place.
- ✓ Toujours avoir une petite trousse de premiers secours sur soi.
- ✓ Téléchargez les applications d'urgences du pays visité.
- ✓ Prévoyez des jeux / activités pour la route si vous voyagez en famille. Il existe des tablettes pour les sièges auto.



- ✓ Quelles sont les astuces pour optimiser son budget et éviter les dépenses inutiles ?
- ✓ Comment gérer les imprévus et les situations de stress en voyage ?

# AU RETOUR

## Home sweet home...

- ❑ Finalisez le tri de vos photos en prévision de votre album photos (pensez à y ajouter des anecdotes, légendes...), carnet de voyages (dessins, collages, souvenirs, y inclure aussi vos réflexions, émotions...), votre montage vidéo avec de la musique. Vous pouvez aussi créer des tableaux ou boîtes à souvenirs pour les exposer !
- ❑ Définissez une place pour les souvenirs ou offrez-les !
- ❑ Faites le point sur vos dépenses.
- ❑ Donnez du feedback sur les hébergements et les activités si vous ne l'avez pas fait au fil du voyage.
- ❑ Rédigez vos avis sur les expériences vécues (les bonnes comme les mauvaises) et sur les pages de vos expertes préférées !
- ❑ Projetez-vous dans la préparation des prochaines vacances !



- ✓ Comment prolonger les bienfaits des vacances et éviter le blues du retour ?
- ✓ Quelles sont les astuces pour trier et organiser ses photos de vacances de manière créative ?

## Vous faites quoi pour les prochaines vacances ?

“ L'organisation n'est pas une limitation, mais une libération. ”

“ Le voyage est la seule chose que l'on achète et qui nous rend plus riche. ”



## CONTACTEZ-NOUS



*Faites de la place pour vos essentiels !*



domitille.delahousse@impulsionpositive.fr



06 65 06 93 47



*Le voyage commence bien avant le départ et reste une aventure tous les jours.*



contact@lesconseilsvoyages.fr



06 23 53 89 16



**Rendez-vous téléphonique gratuit pour discuter de vos projets !**

"Il est strictement interdit à l'utilisateur de copier, reproduire, publier, diffuser, exploiter ou vendre de quelque manière que ce soit ce document ou son contenu sans la permission écrite, explicite et exhaustive de Les Conseils Voyages d'Ely et d'Impulsion Positive".