

# Préparer son voyage

La checklist Cuendet — 37 points, sources officielles

## SOMMAIRE

# Table des matières

|              |                                                                |    |
|--------------|----------------------------------------------------------------|----|
| <b>Intro</b> | <b>Introduction — Comment utiliser ce document</b>             | 3  |
| <b>1</b>     | <b>PHASE 1</b><br><b>3 à 6 mois avant le départ — 8 points</b> | 4  |
| <b>2</b>     | <b>PHASE 2</b><br><b>1 mois avant le départ — 7 points</b>     | 8  |
| <b>3</b>     | <b>PHASE 3</b><br><b>1 semaine avant le départ — 8 points</b>  | 12 |
| <b>4</b>     | <b>PHASE 4</b><br><b>Pendant le voyage — 8 points</b>          | 16 |
| <b>5</b>     | <b>PHASE 5</b><br><b>Au retour — 6 points</b>                  | 20 |
| <b>A</b>     | <b>Annexes — Glossaire, contacts &amp; ressources</b>          | 23 |
| <b>B</b>     | <b>Récapitulatif — Checklist complète</b>                      | 26 |

## INTRODUCTION

# Comment utiliser ce document

Ce document est une aide à la préparation de voyage. Il ne constitue pas un avis juridique, médical ou financier. Les informations citées sont issues de sources officielles à la date de publication ; vérifier leur actualité avant tout départ sur les sites sources indiqués. Cuendet décline toute responsabilité quant aux décisions prises sur la base de ce document.

Cette checklist couvre les 37 points de préparation que la rédaction Cuendet considère comme non négociables pour un voyage sérieusement préparé — que la destination soit dans l'Union européenne ou hors de ses frontières.

Chaque point est adossé à une source officielle (France Diplomatie, Institut Pasteur, Service-Public.fr, Ameli, IATA, Cybermalveillance.gouv.fr, Arcep, Légifrance, douane.gouv.fr). Aucune information n'a été retenue sans vérification sur ces sources. Les chiffres datés sont accompagnés d'une invite à vérifier avant utilisation : les tarifs et réglementations évoluent.

Comment utiliser ce document. Parcourez-le en phase de planification, pas la veille du départ. La structure est chronologique : de 3 à 6 mois avant le départ jusqu'aux démarches post-retour. Les notes contextuelles (couple, famille, voyage solo féminin, senior) sont signalées séparément — elles ne s'appliquent qu'aux situations concernées.

Ce que cette checklist ne couvre pas : les itinéraires détaillés par destination, les recommandations d'hébergements ou de prestataires spécifiques, les avis de voyageurs. Pour ces éléments, la rédaction Cuendet publie des guides de destination sur [cuendet.fr](https://cuendet.fr).

Lisez, cochez, partez.

## PHASE 1

# 3 à 6 mois avant le départ

---

*C'est la phase la plus critique — les erreurs de planification à ce stade ne se rattrapent pas à 48 heures du départ. Traitez en priorité les points administratifs, médicaux et financiers.*

## 1.1

### Vérifier la validité du passeport

La grande majorité des pays exige que le passeport reste valide plusieurs mois après la date de retour prévue — jusqu'à 6 mois pour de nombreuses destinations en Asie du Sud-Est, en Afrique et au Moyen-Orient. Un passeport insuffisamment valide entraîne un refus d'embarquement ou un refus d'entrée sur le territoire, sans recours possible.

- ☐ Vérifier la date d'expiration du passeport dès la planification du voyage.
- ☐ Calculer la validité résiduelle à la date de retour et la comparer aux exigences du pays via la fiche France Diplomatie.
- ☐ Si renouvellement nécessaire, initier la pré-demande en ligne sur ANTS ([ants.gouv.fr](https://ants.gouv.fr)) et prendre rendez-vous en mairie équipée.
- ☐ Anticiper au minimum 4 à 8 semaines — délai variable selon la période et la mairie.

**Si vous voyagez en famille :** chaque enfant doit disposer de son propre passeport. Le mineur et son représentant légal doivent se présenter ensemble au guichet. Vérifier la validité des passeports de tous les enfants en même temps que les vôtres.

**Si vous voyagez en famille avec un seul parent (séparation, voyage professionnel de l'autre parent) :** en droit français, un mineur voyageant avec un seul de ses parents n'a pas besoin d'Autorisation de Sortie du Territoire (AST) — l'AST n'est requise que si le mineur voyage sans aucun titulaire de l'autorité parentale. Toutefois, certains pays exigent, à leur propre frontière, une attestation signée du parent absent : c'est notamment le cas de l'Algérie (signatures légalisées exigées), de la Bosnie-Herzégovine, du Maroc et de la Suisse. Ce document se rédige sur papier libre accompagné d'une copie de la pièce d'identité en cours de validité du parent absent. Consulter la fiche pays sur [conseils-voyageurs.diplomatie.gouv.fr](https://conseils-voyageurs.diplomatie.gouv.fr) pour vérifier les exigences spécifiques de la destination. Pour un mineur voyageant sans aucun parent (avec un tiers) : l'AST est obligatoire — formulaire cerfa disponible sur [service-public.fr](https://service-public.fr), durée maximale 1 an.

**Si vous voyagez en couple :** vérifier les deux passeports simultanément. Si l'un est en cours de renouvellement, intégrer le délai de fabrication dans la planification de la date de départ.

Sources : Service-Public.fr (F21091, F34752, F21092, F1359, F1922, F36350), France Diplomatie (fiches pays, Autorisation de sortie du territoire pour mineur)

## 1.2

### Vérifier les exigences de visa

Dans l'espace Schengen (27 pays UE + Islande, Liechtenstein, Norvège, Suisse), la carte nationale d'identité française suffit — aucun passeport ni visa requis entre ressortissants. Les exigences ci-dessous s'appliquent aux destinations hors espace Schengen. Le passeport français ouvre l'accès sans visa à un grand nombre de pays hors Schengen, mais certaines destinations exigent une autorisation électronique (e-visa, ESTA, AVE) ou un visa obtenu en ambassade. Ces autorisations ont des délais, des coûts et des conditions spécifiques — les négliger entraîne un refus d'embarquement.

- ☐ Consulter la fiche pays sur France Diplomatie (conseils-voyageurs.diplomatie.gouv.fr) pour les exigences d'entrée de la destination.
- ☐ Si ESTA requis pour les USA : demander exclusivement sur [esta.cbp.dhs.gov](https://esta.cbp.dhs.gov) — tarif en vigueur à vérifier sur le site officiel, valable 2 ans, demande au moins 72h avant le départ, passeport biométrique obligatoire.
- ☐ Si AVE requis pour le Canada : demander sur le site officiel canadien — lié électroniquement au passeport, valable 5 ans.
- ☐ Pour tout visa ambassade : initier la demande au moins 3 mois avant le départ.

**Si vous voyagez en famille :** chaque membre de la famille, enfants compris, doit disposer de son propre ESTA, AVE ou visa. L'ESTA est nominatif et lié au passeport individuel.

Sources : France Diplomatie (fiches USA, Canada, Thaïlande, Maroc), [esta.cbp.dhs.gov](https://esta.cbp.dhs.gov)

## 1.3

### Vaccins obligatoires selon la destination

La vaccination contre la fièvre jaune est la seule vaccination internationalement obligatoire pour certaines destinations. Elle est exigée à l'entrée de plusieurs pays d'Afrique subsaharienne et d'Amérique du Sud intertropicale — son absence entraîne un refus d'entrée ou une quarantaine à la frontière. Le certificat doit être obtenu dans un centre agréé.

- ☐ Vérifier les vaccins obligatoires de la destination sur la fiche Pasteur "Vaccination par pays" (pasteur.fr).
- ☐ Prendre rendez-vous dans un centre de vaccination internationale agréé au moins 3 semaines avant le départ.
- ☐ S'assurer que le carnet international de vaccination (carnet jaune) est à jour — emporter l'original, les copies ne sont pas acceptées.
- ☐ Pour le pèlerinage à La Mecque : la méningite ACWY est obligatoire, avec une fenêtre de validité de 10 jours minimum à 3 ans maximum.

Sources : Institut Pasteur (fiche fièvre jaune, vaccins disponibles, fiche Sénégal)

## 1.4

### Vaccins recommandés selon la destination

Au-delà des vaccins obligatoires, plusieurs vaccins sont recommandés selon la destination et les conditions du séjour. Les délais d'immunisation varient : certains schémas s'étendent sur plusieurs semaines. Consulter un médecin ou un centre de vaccination au moins 6 semaines avant le départ.

- ☐ Consulter la fiche Pasteur pour la destination ([pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/\[pays\]](https://pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/[pays])) pour les recommandations spécifiques.
- ☐ Prendre rendez-vous chez un médecin ou en centre de vaccination au moins 6 semaines avant le départ — la rage exige 3 injections sur 28 jours, l'encéphalite japonaise 28 jours de délai minimum.
- ☐ Vérifier que le calendrier vaccinal de base (DTPol, ROR) est à jour.
- ☐ Conserver le carnet de vaccination international dans les documents de voyage.

**Note médicale :** les vaccins recommandés sont délivrés sur prescription médicale après évaluation individuelle du risque par un médecin. Consulter un centre de vaccination internationale ou un médecin du voyage avant tout départ vers une destination à risque.

Sources : Institut Pasteur (recommandations générales, vaccins disponibles), Ameli.fr

## 1.5

### Traitement préventif (paludisme, mal d'altitude)

Le paludisme est présent dans une centaine de pays — principalement en Afrique subsaharienne, en Asie du Sud-Est et en Amérique latine. Aucun médicament ne confère une protection à 100% : la chimioprophylaxie se combine impérativement avec les mesures anti-moustiques. Le choix du traitement dépend de la destination, du profil médical et de la durée du séjour — une ordonnance est obligatoire en France. Ces médicaments sont délivrés sur ordonnance après consultation médicale individuelle : ne jamais s'auto-médiquer. Consulter un médecin ou un centre de médecine des voyages au moins 6 à 8 semaines avant le départ pour adapter le traitement au profil médical, à la destination et à la durée du séjour.

- ☐ Consulter un médecin ou le centre médical de l'Institut Pasteur pour déterminer le traitement antipaludique adapté à la destination et au profil de santé. Plusieurs molécules existent — la Malarone (atovaquone/proguanil) se prend généralement 1 à 2 jours avant le départ et jusqu'à 7 jours après ; la Doxycycline, 1 à 2 jours avant et jusqu'à 28 jours après ; la Méfloquine, 3 semaines avant le départ en raison de la montée en charge progressive. Ces délais sont donnés à titre indicatif : seul un médecin peut adapter le schéma à chaque situation.
- ☐ Débuter le traitement dans les délais prescrits avant le départ (variable selon la molécule — voir ci-dessus).
- ☐ Protéger contre les moustiques : répulsif cutané, moustiquaire imprégnée, vêtements couvrants.
- ☐ Pour les zones d'altitude supérieures à 2 500 m : prévoir une montée progressive (pas plus de 500 m de gain d'altitude de sommeil par jour au-delà de 3 000 m) et consulter sur l'acétazolamide si nécessaire.

**Si vous voyagez en famille :** les antipaludiques ont des contre-indications spécifiques selon le poids de l'enfant et pour les femmes enceintes. La consultation médicale est obligatoire pour adapter la prophylaxie à chaque membre du groupe.

Sources : Institut Pasteur (fiche paludisme), CDC Yellow Book 2024 (Malaria, High-Altitude Travel)

## 1.6

### Permis de conduire international

Le permis de conduire international (PCI) est requis dans les pays hors UE et EEE qui ne reconnaissent pas le permis français seul. Il est valable 3 ans et doit être présenté accompagné du permis national français. La demande est entièrement dématérialisée via France Titres (ANTS), pour un coût de 7,25 €.

- ☐ Vérifier si la destination exige le PCI via la fiche pays de France Diplomatie ou le site de l'ambassade concernée.
- ☐ Faire la demande en ligne sur France Titres ([francetitre.gouv.fr](https://francetitre.gouv.fr)) au moins 1 mois avant le départ — délai de réception d'environ 15 jours.
- ☐ Préparer les documents requis : permis français valide, pièce d'identité, justificatif de domicile de moins de 6 mois, photo numérique, paiement 7,25 €.
- ☐ Garder le PCI avec soi lors de la conduite à l'étranger, toujours accompagné du permis national.

Sources : [Service-Public.fr](https://service-public.fr) (F11534, procédure dématérialisée A18833)

## 1.7

### Budget global et simulation financière

Une simulation budgétaire complète avant toute réservation permet d'anticiper les tensions de trésorerie en cours de voyage. Les postes souvent sous-estimés sont les frais de santé-prévention, les visas, les pourboires selon la destination et les frais bancaires à l'étranger. Une réserve d'urgence non utilisée est préférable à une carence de liquidités sur place.

- ☐ Lister tous les postes avant réservation : transport, hébergement, assurance, santé, visa, budget quotidien et réserve d'urgence.
- ☐ Vérifier les taux de change actuels et les frais de change appliqués par votre banque à l'étranger.
- ☐ Prévoir une réserve d'urgence d'au moins 15 à 20 % du budget total pour les imprévus.
- ☐ Souscrire l'assurance voyage avant de réserver les billets (certaines garanties annulation s'activent dès la souscription).

**Si vous voyagez en couple :** envisager un compte ou un livret commun dédié au voyage, alimenté progressivement avant le départ — simplifie la gestion des dépenses communes et évite les transferts en cours de séjour.

**Si vous voyagez en famille :** doubler ou tripler le poste santé-prévention (vaccins par enfant, trousse médicale, médicaments pédiatriques). Les billets enfants représentent souvent 50 à 75 % du tarif adulte sur les vols long-courriers.

Sources : Service-Public.fr (F2169)

## 1.8

### Réserver les billets de transport

Réserver tôt réduit le coût des billets et garantit les disponibilités — les vols populaires se remplissent 3 à 6 mois avant les périodes de vacances. Les confirmations de réservation sont parfois exigées aux frontières comme justificatif de billet retour. En cas de retard, annulation ou bagage perdu, les droits des passagers aériens et les délais de réclamation sont stricts — les connaître avant le départ évite des pertes financières.

- ☐ Réserver les billets aller-retour au moins 2 mois avant pour les destinations courantes, 3 à 6 mois pour les périodes de vacances scolaires et les destinations populaires.
- ☐ Sauvegarder les confirmations en format PDF — copie cloud et copie sur téléphone en accès hors-ligne.
- ☐ Vérifier les franchises bagages de la compagnie avant de préparer les valises (les normes varient par compagnie et par tarif).
- ☐ En cas de retard de plus de 3 heures ou d'annulation sur un vol au départ de l'UE (ou sur un vol vers l'UE opéré par une compagnie européenne) : droit à indemnisation selon le règlement CE 261/2004 (250 à 600 € selon la distance du vol). Ce règlement s'applique à tout vol au départ d'un aéroport de l'UE quelle que soit la compagnie, et à tout vol à destination de l'UE opéré par une compagnie européenne. Pour les autres vols (par exemple un vol retour opéré par une compagnie non-UE au départ d'un pays hors UE), c'est la Convention de Montréal qui s'applique : l'indemnisation n'est pas forfaitaire mais fondée sur le préjudice réel prouvé, dans la limite d'environ 7 800 € selon les taux de conversion en vigueur (plafond exprimé en droits de tirage spéciaux, révisé périodiquement par l'OACI).
- ☐ En cas de bagage perdu ou retardé à l'arrivée : déclarer immédiatement au comptoir de la compagnie et obtenir un PIR (Property Irregularity Report) — délai de réclamation 21 jours pour les bagages retardés, 7 jours pour les bagages endommagés.
- ☐ En cas de litige non résolu sous 2 mois : saisir gratuitement le Médiateur Tourisme et Voyage (mtv.travel). La médiation est obligatoire avant tout recours judiciaire depuis le 7 février 2026 (décret n° 2025-772 du 5 août 2025). Délai de prescription : 5 ans pour CE 261/2004, 2 ans pour Convention de Montréal.

**Note — Convention de Montréal hors UE :** sur un vol retour opéré par une compagnie non-européenne au départ d'un pays hors UE, le règlement CE 261/2004 ne s'applique pas. Conserver toutes les preuves de préjudice (frais d'hôtel, repas, billets manqués) — l'indemnisation Convention de Montréal dépend du préjudice réel démontré, pas d'un montant forfaitaire.

**Note — médicaments prohibés :** si vous transportez des médicaments sur ordonnance susceptibles d'être soumis à restriction dans le pays de destination (opiacés, anxiolytiques, psychotropes), renseignez-vous dès cette phase — les démarches d'autorisation peuvent prendre plusieurs semaines. Voir point 3.2 et les notes pays associées.

Sources : Service-Public.fr (F11370 – bagage perdu, retardé ou endommagé, F35000 – vol annulé, F10977 – vol retardé, A18459 – nouvelle procédure contentieux passagers), Règlement CE 261/2004 (droits passagers aériens)

## PHASE 2

# 1 mois avant le départ

---

*Les réservations sont posées, l'itinéraire est arrêté. Cette phase traite les protections financières, la connectivité et les documents complémentaires. Ne pas attendre la dernière semaine pour l'assurance et la CEAM.*

## 2.1

### Souscrire une assurance voyage

En UE et EEE, la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM, point 2.7) couvre les soins urgents médicalement nécessaires — une assurance voyage reste recommandée pour le rapatriement, l'annulation et les bagages. Hors UE, la CEAM n'est pas valable : la Sécurité sociale française ne couvre pas les frais médicaux hors UE, et la carte Vitale ne prend pas en charge le rapatriement médicalisé — qui peut dépasser 30 000 € selon la destination. Les cartes bancaires offrent une couverture variable selon leur niveau : les cartes standard (Visa Classic, Mastercard standard) plafonnent souvent les frais médicaux à l'étranger autour de 10 000 à 15 000 €, sans nécessairement inclure le rapatriement médical. Les cartes intermédiaires (Visa Premier, Gold Mastercard) proposent typiquement 75 000 à 155 000 € de frais médicaux avec rapatriement inclus, avec une durée de séjour souvent plafonnée à 90 jours. Les cartes haut de gamme (Visa Infinite, World Elite) atteignent ou dépassent 155 000 €. Ces montants sont des fourchettes typiques du marché — vérifier impérativement les conditions générales de votre carte avant de compter sur cette couverture, les plafonds varient selon la banque émettrice.

- ☐ Vérifier les garanties incluses dans votre carte bancaire : plafonds rapatriement, frais médicaux, annulation — les exclusions sont fréquentes et les plafonds souvent insuffisants pour les destinations lointaines.
- ☐ Si la couverture bancaire est insuffisante ou si la destination est hors UE, souscrire une assurance voyage couvrant au minimum : rapatriement 100 000 €, frais médicaux sur place, annulation, bagages.
- ☐ Lire attentivement les exclusions du contrat (sports extrêmes, pathologies préexistantes, alcool).
- ☐ Conserver les coordonnées de l'assistance 24h/24 sur soi pendant tout le voyage.

**Point de vigilance — carte bancaire : garantie médicale et garantie annulation ne fonctionnent pas de la même façon.** La garantie médicale (rapatriement, hospitalisation, assistance) est généralement automatique pour le titulaire de la carte, quel que soit le mode de paiement du voyage. La garantie annulation est conditionnelle : elle est activée uniquement si le voyage a été payé avec ladite carte (totalement ou partiellement selon les conditions générales de l'établissement). Un voyageur titulaire d'une carte intermédiaire qui règle ses billets par virement ou par une autre carte n'est pas couvert pour l'annulation — même s'il bénéficie de la couverture médicale. Vérifier les conditions générales de votre carte avant le départ et conserver la preuve de paiement. Si le voyage n'a pas été réglé par la carte, envisager une assurance annulation stand-alone avant le départ.

**Si vous voyagez en famille :** vérifier que l'assurance couvre les enfants mineurs — certains contrats exigent une mention explicite ou un avenant. Les frais pédiatriques peuvent être significativement plus élevés à l'étranger.

**Si vous voyagez seule :** vérifier que le contrat inclut un service d'assistance téléphonique 24h/24 et un suivi en cas d'urgence médicale isolée.

Sources : Service-Public.fr (F2169), Ameli.fr (vacances à l'étranger), France Assureurs – FFA (Séjour à l'étranger, assurances et assistance ; Vacances, assurance et assistance)

## 2.2

### Change de devises, fintech voyage et DCC

Le taux de change appliqué varie selon le mode de change choisi. Dans l'ordre du moins favorable au plus favorable : le change en aéroport à l'arrivée pratique les marges les plus élevées. Le retrait en DAB dans une banque locale reconnue sur place est généralement plus avantageux. Plusieurs établissements en ligne proposent un change au taux interbancaire en complément des banques classiques. Comparer les frais selon votre usage. La réglementation française impose aux banques de communiquer leurs frais sur les opérations en devises. Attention au Dynamic Currency Conversion (DCC) : certains DAB et commerçants proposent de facturer en euros plutôt qu'en devise locale. Cette conversion est toujours défavorable — choisir systématiquement la devise locale.

- ☐ Éviter le change en aéroport sauf pour un petit montant de dépannage à l'arrivée.
- ☐ Privilégier les retraits en DAB dans des banques locales reconnues — éviter les DAB indépendants qui proposent la conversion dans la devise du pays d'origine (DCC).
- ☐ Si usage d'un établissement en ligne proposant le taux interbancaire (Wise, Revolut, N26 ou similaire) : configurer le compte, vérifier les plafonds de retrait gratuit et tester le fonctionnement avant le départ — les plafonds de retrait gratuit varient selon l'offre et l'opérateur.
- ☐ Refuser systématiquement la conversion en euros proposée par le DAB local ou le commerçant (Dynamic Currency Conversion — DCC) : choisir toujours la devise locale.
- ☐ Consulter les conditions tarifaires de sa carte sur le site de sa banque avant le départ (frais de change, commission fixe par transaction, plafonds).

**Zone euro (20 pays)** : aucun frais de change entre pays partageant l'euro. **Schengen hors zone euro** (Suède, Pologne, Hongrie, Tchéquie, etc.) : les frais de change s'appliquent sur les opérations en couronnes ou zlotys — vérifier avec votre banque avant le départ.

Sources : Service-Public.fr (F2404 – comment payer à l'étranger)

## 2.3

### Réserver et vérifier l'hébergement

Les escroqueries à la location à l'étranger sont régulièrement signalées par France Diplomatie : logement inexistant, informations trompeuses, double facturation. Vérifier l'hébergement avant de payer protège contre ces risques. L'adresse exacte et la localisation sécurisée sont à confirmer avant toute réservation.

- ☐ Vérifier l'adresse exacte de l'hébergement et la qualité du quartier via les fiches sécurité de France Diplomatie.
- ☐ Préférer les plateformes avec politique de remboursement garantie et lire attentivement les conditions d'annulation.
- ☐ Ne pas payer l'intégralité via virement bancaire ou Western Union — ces méthodes ne permettent aucun recours.
- ☐ Conserver les coordonnées complètes de l'hébergement (adresse, téléphone) sur papier et dans le téléphone.

**Si vous voyagez seule :** vérifier la sécurité du quartier à différentes heures via les avis récents. Préférer les hébergements avec accueil physique plutôt que les entrées sans contact. Consulter les retours d'autres voyageuses solo sur la destination.

Sources : France Diplomatie (Conseils aux voyageurs)

## 2.4

### Préparer les cartes bancaires

Les plafonds de retrait et de paiement à l'étranger varient selon les banques et les contrats. Un plafond insuffisant dans un pays où la carte est peu acceptée peut priver d'accès aux liquidités indispensables. En cas de perte ou de vol, la réactivité dépend d'une préparation préalable.

- ☐ Contacter la banque avant le départ pour vérifier les plafonds de retrait et de paiement à l'étranger — demander un relèvement temporaire si nécessaire.
- ☐ Noter le numéro d'opposition interbancaire (0 892 705 705, disponible 7j/7 24h/24) et le numéro d'urgence international de votre banque.
- ☐ Emporter au minimum deux cartes bancaires sur deux réseaux différents (Visa et Mastercard de préférence).
- ☐ Informer la banque du pays de destination pour prévenir un blocage préventif pour fraude supposée.

**Si vous voyagez en couple :** chaque voyageur doit avoir accès à au moins une carte bancaire indépendante — en cas de perte d'une carte, l'autre conserve l'accès aux fonds.

Sources : Service-Public.fr (F2404 – paiement à l'étranger, F31241 – perte de carte)

## 2.5

### Télécharger les applications indispensables

Hors réseau ou en connexion coûteuse, les applications configurées hors-ligne permettent de naviguer, communiquer et accéder aux informations essentielles sans frais de données. La préparation se fait en wifi avant le départ, pas à l'aéroport.

- ☐ Télécharger les cartes hors-ligne de la destination (OsmAnd ou Organic Maps) en wifi avant le départ.
- ☐ Télécharger les packs de langues pour la traduction hors-ligne (Google Translate).
- ☐ Installer et configurer un VPN avant le départ — l'utiliser sur tout réseau wifi public.
- ☐ Vérifier que le téléphone est compatible avec les bandes de fréquences locales.

Sources : Cybermalveillance.gouv.fr (10 mesures essentielles de cybersécurité)

## 2.6

### Choisir la connectivité internationale (eSIM ou forfait roaming)

En Europe (UE, EEE, ainsi que l'Ukraine et la Moldavie depuis janvier 2026 — vérifier avec votre opérateur la liste actualisée des pays couverts par le "Roam Like At Home"), le roaming s'effectue au tarif domestique sans surcoût. Hors de cette zone, les frais peuvent être élevés sans plafonnement explicite. Un cap automatique de 60 € protège partiellement sur la data hors Europe, mais n'inclut pas les appels voix et SMS. Pour les séjours de plus d'une semaine hors UE, une eSIM locale ou une SIM achetée sur place est généralement plus économique. Attention : dans les pays à internet restreint (Chine, Iran, Russie partielle), les VPN doivent être installés et testés avant le départ — les sites de téléchargement sont eux-mêmes bloqués sur place. En Chine, le recours à un VPN est réglementé et de nombreuses applications VPN commerciales peuvent être bloquées par les autorités (France Diplomatie — fiche Chine, Voyages d'affaires).

- ☐ Vérifier si votre téléphone est compatible eSIM (paramètres téléphone ou documentation constructeur). Côté iPhone : tous les modèles à partir de l'iPhone XS et XR (2018) et ultérieurs supportent l'eSIM — vérifier via Réglages > Données cellulaires > Ajouter un forfait. Côté Android : la compatibilité varie selon le fabricant et le modèle — consulter les paramètres > Réseau cellulaire ou la documentation du fabricant. Important : un téléphone encore verrouillé opérateur ne peut pas activer une eSIM d'un opérateur tiers (déverrouillage gratuit après 3 mois pour les abonnés membres de la FFT, 6 mois pour les autres — immédiat et gratuit sans engagement, selon les règles Arcep).
- ☐ Pour une destination hors zone de roaming gratuit : comparer le coût du roaming (avec cap 60 € sur la data) versus une eSIM locale ou une SIM achetée sur place.
- ☐ Acheter et configurer l'eSIM avant le départ si possible — certaines eSIM locales ne peuvent être activées qu'à l'étranger.
- ☐ Désactiver le roaming data automatique sur le téléphone et activer uniquement via réseau contrôlé ou wifi.
- ☐ Pour les destinations à internet filtré (Chine, Iran) : installer et tester le VPN depuis la France avant le départ — vérifier si les messageries habituelles (WhatsApp, Signal, Telegram) sont accessibles dans le pays de destination. En Chine, prévoir des alternatives (WeChat) et en informer ses contacts avant le départ.

**Chine — Great Firewall :** Google, Facebook, WhatsApp, Instagram, YouTube et la majorité des services occidentaux sont inaccessibles depuis le réseau chinois. L'accès à internet est "très réglementé et peut s'avérer aléatoire" (France Diplomatie). Installer toute solution VPN avant le départ — les applications VPN peuvent être bloquées sur place. Les iPhone achetés en Chine continentale ne supportent généralement pas l'eSIM — vérifier la compatibilité avant achat d'une eSIM de voyage.

**Émirats arabes unis :** certains services VoIP (appels via internet) peuvent être restreints — consulter la fiche France Diplomatie EAU pour la situation actuelle avant le départ.

Sources : Arcep (roaming Europe, itinérance internationale hors UE, verrouillage et déverrouillage des terminaux mobiles), France Diplomatie (fiche Chine – Voyages d'affaires), Cybermalveillance.gouv.fr

## 2.7

### **Demander la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM)**

La CEAM ouvre l'accès aux soins médicalement nécessaires aux tarifs locaux de sécurité sociale dans les 27 pays de l'UE, l'EEE (Islande, Liechtenstein, Norvège), la Suisse et le Royaume-Uni. Elle ne remplace pas l'assurance voyage — elle ne couvre ni le rapatriement ni les soins non urgents — mais constitue un filet de sécurité de base pour les voyages en Europe. Hors de ces pays, la CEAM n'est pas valable.

- ☐ Commander la CEAM au moins 15 jours avant le départ via le compte ameli (ameli.fr ou application) ou au 36 46 — délai de réception d'environ 10 jours.
- ☐ Vérifier que la CEAM couvre la durée totale du séjour.
- ☐ Si le départ intervient dans moins de 15 jours : télécharger le certificat provisoire (valable 3 mois) depuis le compte ameli.
- ☐ Chaque membre de la famille, enfants compris, doit avoir sa propre CEAM.

**Si vous voyagez en famille :** commander une CEAM individuelle pour chaque enfant — les enfants ont leur propre numéro de sécurité sociale provisoire ou définitif.

Sources : Ameli.fr (Commander une CEAM, Vacances à l'étranger prise en charge)

## PHASE 3

# 1 semaine avant le départ

*La phase de préparation matérielle et de sécurisation administrative. Chaque point traité à ce stade évite une gestion de crise en cours de voyage.*

## 3.1

### Préparer les bagages selon le climat

Les vêtements adaptés réduisent concrètement l'exposition aux risques : coups de soleil, piqûres d'insectes, contaminations par contact. Les règles sur les liquides en cabine et les batteries lithium sont appliquées strictement en sécurité aéroportuaire — une confiscation ne donne lieu à aucune compensation.

- ☐ Vérifier les normes bagage (dimensions, poids) auprès de la compagnie aérienne avant de préparer les valises — il n'existe pas de norme IATA universelle.
- ☐ Placer tous les liquides (maximum 100 ml par contenant) dans un sac plastique transparent refermable d'1 litre en cabine.
- ☐ Mettre toutes les batteries lithium (téléphone, tablette, batterie externe) dans le bagage cabine — interdites en soute.
- ☐ Prévoir des vêtements couvrants (manches longues, pantalons) pour les zones à risque moustiques.

**Si vous voyagez en famille :** le lait maternel, le lait artificiel et l'alimentation bébé sont exemptés de la règle des 100 ml en cabine — à déclarer au contrôle de sécurité. Prévoir des activités ou jouets légers pour le transport.

Sources : IATA (Travel and Baggage), Service-Public.fr (F1109 – recommandations sanitaires aux voyageurs)

## 3.2

### Préparer médicaments, ordonnances et vérifier les restrictions par pays

Les médicaments courants peuvent être indisponibles, contrefaits ou commercialisés sous des noms différents à l'étranger. La Dénomination Commune Internationale (DCI) sur l'ordonnance permet à un pharmacien étranger d'identifier le principe actif, quel que soit le nom de marque local. L'absence de documentation peut entraîner une confiscation aux douanes. Certains médicaments courants en France sont soumis à restriction sévère ou totalement interdits dans plusieurs pays — l'ignorance de la réglementation locale ne constitue pas une excuse légale.

- ☐ Consulter le médecin pour une ordonnance DCI avec la mention "départ à l'étranger" si traitement chronique — durée maximale délivrable : 6 mois (anxiolytiques : 12 semaines, hypnotiques : 4 semaines, stupéfiants : 14 à 28 jours).
- ☐ Conserver les médicaments de traitement chronique en cabine — jamais en soute (risque de perte).
- ☐ Conserver les médicaments dans leur emballage d'origine avec la notice — ne jamais les reconditionner dans des pilluliers sans l'emballage d'origine pour les voyages hors UE.
- ☐ Préparer une attestation médicale bilingue pour les médicaments injectables (insuline, etc.).
- ☐ Pour les stupéfiants et psychotropes traversant l'espace Schengen : demander le formulaire cerfa 10083\*03 auprès de l'ARS.
- ☐ Pour les destinations hors espace Schengen (en particulier EAU, Japon, Indonésie) : consulter la fiche "Santé" du pays sur France Diplomatie et contacter l'ambassade du pays de destination pour les médicaments contenant des opiacés, anxiolytiques ou psychotropes.

**Émirats arabes unis :** la codéine et les substances assimilées sont interdites. Les médicaments non autorisés sont assimilés à de la drogue — peine minimale 2 ans, jusqu'à 15 ans en cas de circonstances aggravantes. Se renseigner auprès de l'ambassade des EAU en France pour les procédures d'autorisation d'importation avant le départ.

**Japon :** morphine, codéine, oxycodone, péthidine, hydrocodone nécessitent une autorisation préalable du Ministry of Health and Welfare (délai minimum 1 mois). La méthadone est totalement interdite et ne peut être obtenue localement. Médicaments non narcotiques sur ordonnance : importation possible pour 1 mois de traitement sans autorisation.

**Indonésie** : les anxiolytiques sont considérés comme des drogues. Médicaments en emballage d'origine + ordonnance DCI obligatoires. Vérifier la liste des substances auprès de l'ambassade d'Indonésie en France.

**Si vous voyagez en famille** : prévoir des formulations pédiatriques adaptées au poids de chaque enfant (sirop paracétamol, antihistaminique enfant). Les formulations adultes ne se substituent pas aux formulations pédiatriques.

Sources : Ameli.fr (trousse de médicaments pour voyage), Service-Public.fr (R33426 – transport médicaments espace Schengen), France Diplomatie (fiches EAU, Japon, Indonésie – Santé), France Diplomatie (La santé en voyage)

### 3.3

#### Faire des copies des documents importants

En cas de perte ou de vol à l'étranger, des copies numériques ou papier permettent de prouver l'identité auprès de l'ambassade française et d'obtenir un titre de voyage d'urgence dans les meilleurs délais. France Diplomatie recommande cette pratique systématiquement.

- ☐ Scanner passeport (pages d'identité et visa), billets, assurance, carnet de vaccination, ordonnances et sauvegarder sur un espace cloud sécurisé — Service-Public.fr propose un espace personnel gratuit.
- ☐ Télécharger les scans sur le téléphone en accès hors-ligne pour les zones sans connexion réseau.
- ☐ Laisser une copie du passeport et de l'itinéraire à un proche de confiance en France.
- ☐ Séparer physiquement originaux et copies papier — les placer dans deux bagages distincts.

Sources : France Diplomatie (Documents de voyage), Service-Public.fr (F591)

### 3.4

#### Préparer la liste des contacts d'urgence

En situation d'urgence — vol, accident, hospitalisation — accéder immédiatement aux bons numéros peut être déterminant. Ces numéros sont à préparer hors-ligne, car une urgence survient rarement dans des conditions de connexion idéales.

- ☐ Trouver les coordonnées de l'ambassade ou du consulat français dans le pays de destination via [diplomatie.gouv.fr](https://diplomatie.gouv.fr).
- ☐ Noter le numéro de l'assistance de l'assurance voyage et le numéro de contrat.
- ☐ Imprimer la liste ou la sauvegarder hors-ligne sur le téléphone.
- ☐ Laisser l'itinéraire complet et les coordonnées sur place à un proche en France.

Sources : France Diplomatie (Annuaire des représentations françaises, FAQ urgences à l'étranger)

### 3.5

#### Notifier la banque avant le départ

Certaines banques bloquent les transactions à l'étranger par précaution anti-fraude si le titulaire n'a pas signalé son départ. Un blocage à l'étranger peut priver d'accès aux fonds pendant plusieurs jours, le temps de contacter la banque depuis un autre fuseau horaire.

- ☐ Contacter la banque (agence, téléphone ou application mobile) au moins une semaine avant le départ pour signaler les destinations et les dates.
- ☐ Vérifier les plafonds de retrait et de paiement à l'étranger.
- ☐ Demander un relèvement temporaire de plafond si nécessaire (gratuit, par courrier ou espace client).
- ☐ Sauvegarder le numéro d'urgence international de la banque séparément de la carte bancaire.

Sources : Service-Public.fr (F2404 – paiement à l'étranger, R1872 – relèvement exceptionnel de plafond)

## 3.6

### S'inscrire sur le portail Ariane

Le portail Ariane ([fildariane.diplomatie.gouv.fr](http://fildariane.diplomatie.gouv.fr)) permet aux ressortissants français de signaler leur présence à l'étranger et de recevoir des alertes de sécurité ou sanitaires par SMS ou email. En cas de crise grave — catastrophe naturelle, troubles politiques — le Centre de crise du Ministère peut alerter les personnes inscrites et coordonner une évacuation si nécessaire. Le service est gratuit.

- ☐ Se connecter sur [fildariane.diplomatie.gouv.fr](http://fildariane.diplomatie.gouv.fr) et créer un compte.
- ☐ Saisir les informations du voyage : destination, dates, hébergement, coordonnées sur place.
- ☐ Renseigner les contacts à prévenir en France en cas d'urgence.
- ☐ Mettre à jour l'inscription si l'itinéraire change en cours de voyage.

Sources : France Diplomatie (Fil d'Ariane), Service-Public.fr (R18974)

## 3.7

### Vérifier la météo et les événements locaux

Les conditions météorologiques extrêmes (cyclones, saison des pluies, canicule) ou des événements locaux imprévus — grèves, jours fériés, manifestations — peuvent rendre certaines zones ou activités inaccessibles. Les alertes France Diplomatie sont actualisées régulièrement et reflètent la situation au moment du départ.

- ☐ Consulter la rubrique "Dernières minutes et alertes" de la fiche pays sur France Diplomatie la semaine du départ.
- ☐ Vérifier les prévisions météo à 10-15 jours sur un service météo officiel.
- ☐ S'abonner aux alertes France Diplomatie via l'inscription Ariane pour recevoir les mises à jour en temps réel.
- ☐ Vérifier les jours fériés locaux susceptibles de fermer les banques, pharmacies ou services d'urgence.

Sources : France Diplomatie (Conseils aux voyageurs par pays)

## 3.8

### Coutumes locales et codes vestimentaires

Dans de nombreuses destinations, le non-respect des codes vestimentaires locaux entraîne un refus d'accès à des sites (lieux de culte, monuments), une réaction hostile, voire une interpellation. Les règles varient selon le pays, la région et le type de lieu. France Diplomatie recense ces usages dans la rubrique "Informations utiles" de chaque fiche pays. Certains comportements (photographier des personnes sans consentement, montrer la plante des pieds, utiliser la main gauche) sont offensants dans des contextes culturels spécifiques.

- ☐ Consulter la fiche "Informations utiles" du pays de destination sur France Diplomatie avant le départ.
- ☐ Prévoir systématiquement une tenue de rechange légère (écharpe, pantalon) pour visiter les lieux de culte dans les destinations à majorité religieuse.
- ☐ Éviter de photographier des personnes sans leur consentement explicite, particulièrement en Asie du Sud-Est, au Moyen-Orient et en Afrique du Nord.
- ☐ En Asie du Sud-Est : ne pas pointer les pieds vers les autels ou représentations religieuses.
- ☐ Au Moyen-Orient : éviter l'usage de la main gauche pour manger ou tendre un objet.

**Maroc** : les non-musulmans n'ont pas accès aux lieux de culte. Tenue décente requise dans l'espace public, particulièrement pendant le Ramadan.

**Indonésie** : tenue appropriée recommandée. Province d'Aceh : bras et jambes couverts obligatoires. Consommation d'alcool en public tolérée uniquement dans les bars des hôtels ou restaurants des grandes villes.

**Inde** : tenue décente (généralement épaules et genoux couverts dans les lieux de culte). Une tenue ou un comportement inadapté peut provoquer des réactions vives et entraîner des procédures judiciaires.

**Émirats arabes unis** : tenue décente requise dans les espaces publics. Bras et jambes couverts dans les mosquées. Affection en public passible d'interpellation.

**Thaïlande :** respect impératif des représentations du Roi et du Bouddha. Les prises de position critiques sur les réseaux sociaux peuvent entraîner des poursuites pénales sévères.

Sources : France Diplomatie – fiches Maroc, Indonésie, Inde, Émirats arabes unis, Thaïlande (rubriques Informations utiles)

## PHASE 4

# Pendant le voyage

*Sur place, la préparation préalable détermine la qualité de la réaction face aux imprévus. Ces huit points couvrent les risques quotidiens les plus fréquents signalés par les services consulaires français.*

### 4.1

#### Sécurité quotidienne : vols et arnaques

Les pickpockets sont actifs dans les transports en commun et les zones touristiques. France Diplomatie signale régulièrement des arnaques à la location, des vols à l'arraché et des escroqueries à la carte bancaire (skimming) à destination des touristes. La perte de documents d'identité à l'étranger engendre des démarches longues et coûteuses.

- ☐ Ne porter que le nécessaire : une carte bancaire, une petite somme en espèces, le passeport ou une copie — les originaux dans le coffre de l'hôtel si disponible.
- ☐ Utiliser des taxis ou VTC via des applications officielles, pas les taxis non officiels qui sollicitent les voyageurs à la sortie des aéroports ou gares.
- ☐ En cas de vol : déposer plainte à la police locale immédiatement (indispensable pour l'assurance) et contacter l'ambassade française si les papiers d'identité sont volés.
- ☐ Être vigilant aux distributeurs automatiques — préférer les DAB intégrés aux banques.

**Si vous voyagez seule :** éviter les transports en commun la nuit. Préférer les VTC ou taxis via application (chauffeur identifié, trajet tracé). Informer un proche de votre programme quotidien.

**Si vous voyagez en couple :** répartir les documents et cartes bancaires entre les deux voyageurs — une perte totale devient impossible.

Sources : France Diplomatie (Sécurité des Français à l'étranger)

## 4.2

### Eau et nourriture dans les zones à risque

La diarrhée du voyageur est la pathologie la plus fréquente en provenance de pays à hygiène précaire. Elle est causée par la consommation d'eau ou d'aliments contaminés. Elle se résout généralement en 1 à 3 jours, mais peut conduire à une déshydratation sérieuse, en particulier chez les enfants.

- ☐ Ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée ouverte devant soi, ou eau rendue potable par ébullition, filtrage ou pastilles de désinfection.
- ☐ Éviter les crudités, salades, glaces artisanales et jus frais dans les zones à hygiène précaire.
- ☐ Se laver les mains régulièrement avec du savon ou du gel hydroalcoolique, notamment avant les repas.
- ☐ En cas de diarrhée persistante (plus de 3 jours) ou accompagnée de fièvre : consulter un médecin local et contacter l'assurance voyage.

**Si vous voyagez en famille :** les enfants sont plus vulnérables à la déshydratation par diarrhée. Emporter des sachets de réhydratation orale. Éviter le lait non pasteurisé.

Sources : Institut Pasteur (Diarrhée du voyageur – turista), Service-Public.fr (F1109), OMS (Sécurité sanitaire des aliments)

## 4.3

### Sécurité numérique en voyage

Les réseaux wifi publics — hôtels, cafés, aéroports — sont peu sécurisés et exposent aux interceptions de données. Les cybercriminels ciblent les zones touristiques pour le vol de données bancaires et l'usurpation d'identité. La protection est simple à mettre en place, à condition d'avoir installé les outils avant le départ. Dans les pays à internet filtré (Chine, Iran, Russie partielle), les VPN commerciaux peuvent eux-mêmes être bloqués ou instables — anticiper une solution alternative.

- ☐ Activer le VPN avant toute connexion sur un wifi public.
- ☐ Désactiver le wifi automatique sur le téléphone pour éviter les connexions à des réseaux non sollicités.
- ☐ Éviter les paiements en ligne et les accès bancaires sur réseaux publics sans VPN.
- ☐ Sauvegarder régulièrement les données du téléphone (photos, documents) sur cloud chiffré.

**Chine :** la majorité des VPN commerciaux standards peuvent être bloqués par le Great Firewall. Tester la solution VPN choisie depuis la France avant le départ et prévoir une solution de repli pour les communications avec ses contacts (WeChat localement, informer ses proches en France avant le départ des moyens alternatifs).

Sources : [Cybermalveillance.gouv.fr](https://cybermalveillance.gouv.fr) (10 mesures essentielles de cybersécurité), France Diplomatie (fiche Chine)

## 4.4

### Paielements : cash, carte et pourboires selon le pays

L'acceptation des cartes bancaires varie fortement selon les pays et les zones. De nombreux petits commerces, marchés et transports locaux n'acceptent que le cash. Le Dynamic Currency Conversion (DCC) proposé par certains commerçants applique un taux de change défavorable — refuser systématiquement et choisir la devise locale (voir point 2.2 pour le détail de la procédure DCC). Les usages en matière de pourboire varient selon les destinations : attendu et structurel dans certains pays, inexistant ou potentiellement mal perçu dans d'autres.

- ☐ Retirer des liquidités dans une banque ou un DAB officiel à l'arrivée dans le pays.
- ☐ Refuser systématiquement le paiement en euros proposé par les commerçants locaux ou les DAB (Dynamic Currency Conversion — voir point 2.2) : choisir toujours la devise locale.
- ☐ Vérifier l'acceptation des cartes avant tout achat important (hébergement, excursion).
- ☐ Garder une réserve de petites coupures en monnaie locale pour les commerces de proximité, les transports et les pourboires d'usage.
- ☐ Consulter la fiche "Informations utiles" du pays sur France Diplomatie pour vérifier les usages culturels locaux en matière de pourboire avant le départ.

**États-Unis / Canada** : pourboire structurellement attendu dans la restauration. Aux États-Unis : 15 à 20 % au restaurant, 1 à 2 USD par bagage pour les porteurs, 1 à 2 USD par nuit pour le ménage en hôtel. Au Canada : 15 à 20 % (18 % est souvent considéré comme norme minimale dans les grandes villes).

**Royaume-Uni** : usage variable — 10 à 12 % au restaurant si le service n'est pas inclus dans l'addition ("service charge"). Vérifier la facture avant d'ajouter un pourboire.

**Europe méridionale (Italie, Espagne, Portugal, Grèce)** : pourboire facultatif, généralement 5 à 10 % ou arrondi à l'euro supérieur — pas d'obligation culturelle.

**Maroc / Tunisie / Égypte** : pourboire courant dans l'hôtellerie, la restauration et pour les guides. Prévoir 10 % au restaurant, petits gestes pour les gardiens de sites et porteurs.

**Émirats arabes unis** : pourboire non obligatoire culturellement, mais geste apprécié dans l'hôtellerie et la restauration des établissements de gamme. Usage discrétionnaire — aucune norme fixe.

**Turquie** : pourboire d'usage dans les restaurants (5 à 10 %) et pour les guides touristiques. Le cash est préféré pour les pourboires.

**Japon** : le pourboire n'est pas dans les usages — il peut être refusé ou perçu comme une atteinte à la dignité professionnelle. Ne pas laisser de pourboire.

**Thaïlande / Vietnam** : usage non obligatoire dans la culture locale, mais arrondi ou geste apprécié dans les établissements touristiques.

Sources : Service-Public.fr (F2404 – comment payer à l'étranger), France Diplomatie (fiches pays – rubriques Informations utiles)

## 4.5

### Transports locaux : taxis, VTC et mobilité sur place

Les taxis non officiels pratiquent couramment des tarifs excessifs envers les touristes, parfois accompagnés d'arnaques plus graves. Dans la plupart des grandes villes, des applications de VTC permettent de commander un véhicule à tarif fixé à l'avance, évitant la négociation et les risques de tarification abusive. Une application géolocalise le trajet, identifie le chauffeur et fixe le prix avant le départ — éléments qui améliorent à la fois la sécurité et la transparence tarifaire.

- ☐ Télécharger avant le départ les applications de VTC adaptées à la destination : Uber (présent dans plus de 70 pays, couverture large) ; Bolt (Europe de l'Est et Afrique) ; Grab (Asie du Sud-Est : Thaïlande, Vietnam, Malaisie, Singapour, Philippines) ; Didi (Chine) ; Cabify (Espagne, Portugal et Amérique latine).
- ☐ En l'absence d'application : négocier le tarif du trajet avant de monter dans le véhicule — ne jamais monter sans accord de prix.
- ☐ Préférer les taxis officiels munis d'un compteur ou d'une identification visible (plaque officielle, badge) aux taxis informels.
- ☐ Vérifier les applications de transport public officiel de la ville de destination (métro, bus) — souvent disponibles en anglais dans les grandes villes touristiques.

**Asie du Sud-Est :** Grab est l'application dominante (Thaïlande, Vietnam, Malaisie, Singapour, Philippines). Pour les tuk-tuk et mototaxis, négociation impérative avant montée.

**Chine :** Didi est l'application de référence — l'interface peut être uniquement en mandarin. Prévoir l'adresse de destination en caractères chinois.

**Si vous voyagez seule :** privilégier systématiquement les VTC via application — chauffeur identifié et trajet tracé — aux taxis de rue, particulièrement en soirée.

Sources : France Diplomatie (Sécurité des Français à l'étranger)

## 4.6

### Comportement aux postes de contrôle et aux frontières

Le passage aux frontières et aux postes de contrôle douanier ou policier obéit à des règles strictes. Certains comportements courants pour un voyageur français (plaisanterie, photographie, contestation sur le moment) peuvent entraîner des conséquences graves dans des pays où les agents disposent d'un large pouvoir discrétionnaire. France Diplomatie signale régulièrement que des ressortissants français ont été retenus ou sanctionnés pour des comportements ou des prises de vue jugés inappropriés aux frontières.

- ☐ Avoir le passeport, le visa ou l'autorisation d'entrée, le billet de retour et la confirmation d'hébergement accessibles immédiatement au contrôle.
- ☐ Répondre calmement et précisément aux questions des agents — ne pas plaisanter, ne pas faire de fausses déclarations, ne pas élever la voix.
- ☐ Ne pas photographier les zones de contrôle, les installations militaires, les aéroports, les postes de frontière, les ponts stratégiques — l'interdiction est généralisée dans la quasi-totalité des pays hors UE, même sans panneau visible.
- ☐ En cas de refus d'entrée ou de refoulement : ne pas résister physiquement ; contacter immédiatement l'ambassade ou le consulat français via le Centre de crise MAEE (+33 1 53 59 11 00).

**États-Unis** : les agents CBP disposent de pouvoirs étendus. Ne jamais plaisanter sur le contenu des bagages. Une fausse déclaration peut entraîner un refus d'entrée immédiat et compliquer les demandes futures. (France Diplomatie — fiche États-Unis)

**Inde** : ne pas photographier les aéroports, installations militaires, ponts et bâtiments stratégiques. Sanction : confiscation du matériel et poursuites pénales possibles.

**Chine** : dans les zones sensibles (frontière nord-coréenne, province du Xinjiang), éviter toute prise de vue à proximité des postes frontaliers ou installations. Discretion et vigilance recommandées.

**Émirats arabes unis** : éviter de photographier les sites sensibles (aéroports, bâtiments officiels) et les personnes sans consentement. Les drones sont strictement prohibés sans autorisation préalable.

Sources : France Diplomatie (fiches États-Unis, Inde, Chine – Informations utiles et Sécurité)

## 4.7

### Urgences médicales légères et gestion des médicaments sur place

En cas de problème de santé bénin (coupure, infection légère, trouble digestif, allergie modérée), la pharmacie locale est le premier recours avant l'hôpital. Pour identifier l'équivalent local d'un médicament, utiliser la DCI (dénomination commune internationale) plutôt que le nom de marque — le même principe actif est reconnu dans tous les pays. Les médicaments achetés dans la rue ou dans des officines non agréées présentent des risques de contrefaçon (France Diplomatie). De nombreux contrats d'assurance voyage proposent un service de téléconsultation médicale — vérifier les conditions générales de votre contrat avant le départ. La prise en charge via l'assurance voyage s'active sur appel de l'assistance.

- ☐ Emporter une liste de ses médicaments en DCI (principe actif) pour faciliter la communication avec un pharmacien étranger.
- ☐ En cas de problème bénin (coupure, diarrhée légère, allergie) : consulter une pharmacie locale en premier recours, avec la DCI du médicament habituel.
- ☐ Vérifier si votre assurance voyage inclut un service de téléconsultation médicale 24h/24 (précisé dans les conditions générales du contrat).
- ☐ En cas de symptôme potentiellement grave (fièvre élevée, difficulté respiratoire, douleur thoracique) : appeler l'assurance voyage avant tout acte médical non urgent, ou les secours locaux en urgence immédiate.
- ☐ Ne pas acheter de médicaments dans la rue ou dans des officines non agréées (risque de contrefaçon signalé par France Diplomatie).

Sources : Ameli.fr (Préparer sa trousse de médicaments pour voyage), Institut Pasteur (Centre médical), France Diplomatie (La santé en voyage)

## 4.8

### En cas de problème grave à l'étranger

L'assurance voyage ne prend en charge le rapatriement que si elle est contactée avant tout acte médical non urgent. Agir seul sans prévenir l'assureur peut entraîner un refus de prise en charge. La plainte de police est indispensable à tout dossier de vol soumis à une assurance.

- ☐ Appeler l'assistance de l'assurance voyage en premier en cas d'hospitalisation ou de nécessité de rapatriement — ne pas attendre.
- ☐ Déposer plainte à la police locale en cas de vol ou d'agression et conserver le récépissé.
- ☐ Contacter l'ambassade française la plus proche si les documents d'identité sont volés.
- ☐ En cas d'urgence grave : Centre de crise du Ministère des Affaires Étrangères au +33 1 53 59 11 00. Secours locaux : 112 (Europe), 911 (USA).

**Si vous voyagez en couple :** si l'un des voyageurs est hospitalisé, l'autre dispose des contacts d'urgence et peut agir immédiatement. S'assurer mutuellement de la connaissance des contacts clés avant le départ.

**Si vous voyagez seule :** informer quotidiennement un proche de votre localisation. Connaître les associations locales d'aide aux femmes victimes d'agression dans la destination.

Sources : France Diplomatie (À l'étranger, si j'ai un problème, qui puis-je contacter ?)

## PHASE 5

# Au retour

---

*Le retour n'est pas la fin de la démarche. Douane, réclamations, recours et suivi médical ont des délais à respecter. Cette phase couvre les six points post-voyage que les voyageurs gèrent le moins bien — par manque d'information sur les procédures et les délais. Elle se conclut sur le suivi médical : le point le plus sous-estimé du post-voyage.*

## 5.1

### Déclaration douanière au retour

Ces franchises s'appliquent exclusivement aux retours depuis des pays hors UE. En provenance d'un pays de l'UE, la libre circulation des marchandises s'applique pour les achats destinés à usage personnel — sans limite de valeur, mais sous conditions de quantités raisonnables. En revenant d'un pays hors UE, des franchises douanières s'appliquent sur la valeur des achats effectués. Au-delà de ces seuils, des droits de douane et la TVA s'appliquent. Le transport de sommes en cash supérieures à 10 000 € doit être déclaré obligatoirement avant le passage de la frontière.

- ☐ Retour depuis un pays hors UE par avion ou bateau : franchise de valeur de 430 € par personne adulte (15 ans et plus). Retour en voiture ou en train : 300 €. Enfants de moins de 15 ans : 150 €.
- ☐ Au-delà de la franchise : taux forfaitaire de 2,5 % applicable sur la valeur totale jusqu'à 700 €. Au-delà de 700 €, le Tarif Douanier Commun s'applique.
- ☐ Vérifier les quantités de tabac (200 cigarettes OU 100 cigarillos OU 50 cigares OU 250 g de tabac à rouler, interdit aux moins de 17 ans) et d'alcool (4 L de vin tranquille + 16 L de bière + 1 L de spiritueux > 22°) rapportés hors UE.
- ☐ Important : les achats effectués en boutiques duty free dans un aéroport hors UE (lors d'une escale ou avant le vol retour) entrent dans le calcul de la franchise globale à l'arrivée en France — ce n'est pas une exonération supplémentaire.
- ☐ Si transport de 10 000 € ou plus en cash : déclarer via DALIA ([douane.gouv.fr](https://douane.gouv.fr)) avant le passage de la frontière — amende de 50 % en cas de non-déclaration.
- ☐ Vérifier les seuils de franchise en vigueur sur [douane.gouv.fr](https://douane.gouv.fr) avant le retour : ces montants évoluent par décret et peuvent avoir changé depuis la publication de ce document. Outil en ligne : DéclareDouane ([douane.gouv.fr](https://douane.gouv.fr)) permet de vérifier les règles applicables avant le retour.

**Achats duty free en aéroport hors UE :** ces achats s'intègrent à la franchise globale de 430 € (avion). Le statut "duty free" signifie que la taxe a été prélevée dans le pays d'achat selon ses propres règles — il ne s'agit pas d'une exonération supplémentaire à l'entrée en France.

**Escale hors UE en zone de transit international :** les achats dans les boutiques de la zone de transit sont soumis aux mêmes franchises que tout autre achat hors UE au retour en France.

Sources : Douane.gouv.fr (achats rapportés de l'étranger, franchises douanières, DéclareDouane), Service-Public.fr (F50 – droits de douane, F804 – tabac, F812 – alcool)

## 5.2

### Réclamation auprès de l'assurance voyage et des compagnies

Les assureurs refusent les remboursements si les délais de déclaration ne sont pas respectés ou si les justificatifs sont absents. La loi fixe un minimum légal de délai de déclaration (le contrat peut prévoir des délais plus longs, jamais plus courts) — se référer aux conditions générales de votre contrat. Archiver tous les justificatifs pendant au moins 2 ans.

- ☐ Déclarer tout sinistre à l'assureur dans les délais prévus au contrat (se référer aux conditions générales — minimum légal : 2 jours ouvrés pour les vols, 5 jours ouvrés pour les autres sinistres).
- ☐ Réunir et conserver tous les justificatifs : factures médicales, plaintes de police, photos de dommages, récépissés, boarding pass.
- ☐ Pour les frais médicaux hors UE : soumettre les demandes de remboursement via le compte ameli avec les formulaires requis.
- ☐ Archiver toutes les factures et justificatifs pendant 2 ans minimum — délai de prescription applicable aux réclamations assurance et compagnies aériennes.

Sources : Service-Public.fr (F11370), Ameli.fr (vacances à l'étranger), Légifrance (art. L113-2 Code des assurances – voir glossaire annexe A4)

## 5.3

### Recours en cas de litige avec une compagnie aérienne ou un assureur

Un refus de la compagnie aérienne ou de l'assureur ne clôt pas le droit à indemnisation. Des voies de recours structurées existent, avec des délais à respecter — les ignorer revient à renoncer à l'indemnisation. Depuis le 7 février 2026, la médiation est obligatoire avant tout recours judiciaire en matière de litiges passagers aériens (décret n° 2025-772 du 5 août 2025).

- ☐ Étape 1 — Réclamation écrite à la compagnie ou à l'assureur : envoyer une réclamation formelle (de préférence avec accusé de réception). Délai de réponse attendu : 2 mois.
- ☐ Étape 2 — Médiateur Tourisme et Voyage : si refus ou absence de réponse dans les 2 mois, saisir gratuitement le Médiateur Tourisme et Voyage sur [mtv.travel](https://mtv.travel). Délai : 1 an à compter de la réclamation initiale. La médiation est obligatoire avant toute action judiciaire depuis le 7 février 2026.
- ☐ Étape 3 — Signalement DGAC (transport aérien uniquement) : signaler le litige sur le portail officiel des droits des passagers aériens ([service-public.gouv.fr](https://service-public.gouv.fr) — formulaire dédié).
- ☐ Étape 4 — Recours judiciaire si la médiation échoue : tribunal de proximité jusqu'à 10 000 €, tribunal judiciaire au-delà. Délai de prescription : 5 ans pour CE 261/2004, 2 ans pour Convention de Montréal.
- ☐ Conserver tous les justificatifs : confirmation de vol, carte d'embarquement, correspondances avec la compagnie, reçus de frais engagés (hôtel, repas, transports).

**Vol au départ de l'UE, compagnie quelconque** : CE 261/2004 applicable — indemnisation forfaitaire (250 €, 400 € ou 600 € selon distance). Médiation obligatoire avant recours judiciaire depuis le 7 février 2026.

**Vol retour hors UE, compagnie non-européenne** : CE 261/2004 non applicable. Convention de Montréal : indemnisation sur préjudice réel prouvé, jusqu'à environ 7 800 € selon les taux de conversion en vigueur (plafond exprimé en droits de tirage spéciaux, révisé périodiquement par l'OACI). Prescription 2 ans.

**Assureur voyage qui refuse la prise en charge** : même procédure — réclamation écrite d'abord, puis Médiateur Tourisme et Voyage si l'assureur est membre, ou médiateur de l'assurance ([mediation-assurance.org](https://mediation-assurance.org)) selon le type de contrat.

Sources : Service-Public.fr (A18459 – nouvelle procédure contentieux passagers aériens, R46367 – Médiateur Tourisme et Voyage, R54138 – signalement DGAC, F35000 – vol annulé)

## 5.4

### Effets personnels laissés à l'étranger ou bagages non acheminés

Chaque situation — bagage compagnie, oubli hôtel, oubli taxi — relève d'une procédure différente avec des délais distincts. Agir dans les délais change le résultat. Pour les bagages aériens, le PIR (Property Irregularity Report) est le document pivot : sans lui, aucune réclamation n'est recevable.

- ☐ Bagage non livré à l'arrivée : se rendre immédiatement au guichet de la compagnie aérienne avant de quitter la zone bagages et remplir un PIR (Property Irregularity Report). Ne pas quitter l'aéroport sans ce document.
- ☐ Déclarer le bagage endommagé dans un délai de 7 jours après réception (Convention de Montréal). Déclarer un bagage retardé dans les 21 jours suivant sa mise à disposition.
- ☐ Bagage considéré perdu après 21 jours sans livraison : réclamation écrite avec justificatifs (factures des effets perdus) à envoyer à la compagnie. Indemnisation maximale : environ 2 050 € (1 519 DTS aux taux courants — plafond révisé au 28 décembre 2024 par l'OACI). Les montants sont exprimés en DTS et varient selon les taux de change.
- ☐ Objet oublié à l'hôtel : contacter directement l'hôtel par e-mail avec confirmation écrite de la demande. Négocier l'expédition postale internationale — les frais de port et les éventuels droits de douane au retour (au-delà de 150 € pour les envois de particulier à particulier) sont à la charge du voyageur.
- ☐ Objet oublié dans un taxi ou transport avec application : contacter la plateforme (Uber, Bolt, Grab, Didi, Cabify) via l'application dans les heures suivant le trajet — des procédures de signalement existent dans chaque application.
- ☐ Si la compagnie refuse l'indemnisation bagage : saisir le Médiateur Tourisme et Voyage (mtv.travel) après 2 mois sans réponse. Délai de prescription : 2 ans.

**Bagage perdu par compagnie aérienne :** le remboursement s'effectue sur valeur dépréciée des effets, pas valeur à neuf. Conserver les reçus d'achats de première nécessité effectués en attente du bagage — ils peuvent être inclus dans la réclamation.

**Expédition internationale d'un objet oublié à l'étranger :** au retour en France, les colis reçus de l'étranger sont soumis aux droits de douane si leur valeur dépasse 150 € (pour les envois de particulier à particulier). Prévoir cette éventualité pour les objets de valeur.

Sources : Service-Public.fr (F11370 — bagage perdu, retardé ou endommagé en avion, R46367 — Médiateur Tourisme et Voyage)

## 5.5

### Déclaration douane : achats en transit et en escale

Les achats effectués lors d'une escale hors UE ou en boutique duty free d'un aéroport hors UE sont souvent confondus avec des achats exemptés de toute franchise. Ce n'est pas le cas : ces achats entrent dans le calcul de la franchise globale applicable à l'arrivée en France. Le statut "duty free" ne constitue pas une exonération supplémentaire à l'entrée sur le territoire français.

- ☐ Calculer la valeur totale de tous les achats effectués hors UE, y compris les achats en boutiques duty free d'aéroports hors UE, avant d'arriver à la douane française.
- ☐ Franchise applicable (retour par avion ou bateau, adulte 15 ans et plus) : 430 €. Retour en voiture ou en train : 300 €. Moins de 15 ans : 150 €.
- ☐ Au-delà de la franchise : taux forfaitaire de 2,5 % jusqu'à 700 €, Tarif Douanier Commun au-delà.
- ☐ Les franchises s'appliquent par personne — deux voyageurs ne peuvent pas cumuler leurs franchises pour un achat commun dépassant les seuils.
- ☐ Se présenter spontanément à la douane si les achats dépassent la franchise — une déclaration spontanée est traitée plus favorablement qu'une déclaration suite à contrôle.
- ☐ Utiliser l'outil DéclareDouane ([douane.gouv.fr](https://douane.gouv.fr)) pour vérifier les règles applicables avant le retour.

**Achats dans la zone de transit international** : les achats effectués en zone de transit internationale (sans passer par le poste de douane du pays d'escale) sont soumis aux mêmes franchises françaises que tout autre achat hors UE. La douane française ne distingue pas l'endroit précis de l'achat dans le pays hors UE.

**Retour depuis un pays de l'UE** : la libre circulation des marchandises s'applique — pas de droits de douane entre États membres pour les achats personnels. Des quantités indicatives existent pour l'alcool et le tabac (800 cigarettes, 90 L de vin) mais ne constituent pas une limite légale pour un usage personnel.

Sources : [Douane.gouv.fr](https://douane.gouv.fr) (franchises douanières en quantités et en valeurs, achats et cadeaux rapportés de l'étranger, DéclareDouane)

## 5.6

### Suivi médical post-voyage

Le paludisme peut être mortel si le traitement est retardé. Sa période d'incubation — de 8 à 30 jours, parfois plus — fait que les symptômes peuvent apparaître longtemps après le retour, amenant à ne pas faire le lien avec le voyage. D'autres pathologies tropicales (amibiase, leishmaniose, dengue) ont également des périodes d'incubation de plusieurs semaines. Un retour sans symptôme immédiat ne signifie pas un retour sans risque.

- ☐ Surveiller l'état de santé pendant les 3 mois suivant le retour d'une zone tropicale ou d'une destination à risque épidémique.
- ☐ Consulter en urgence au moindre signe de fièvre au retour — mentionner systématiquement le pays visité et les dates au médecin.
- ☐ Continuer le traitement antipaludique jusqu'à la fin prescrite, même de retour en France.
- ☐ Pour une consultation spécialisée maladies infectieuses de retour de voyage : Institut Pasteur — +33 1 45 68 80 88.

Sources : Institut Pasteur (Maladies infectieuses et tropicales, Médecine des voyages)

## À propos de Cuendet

Contacts officiels, applications recommandées, glossaire juridique simplifié et checklist imprimable — à conserver avec les documents de voyage.

# Applications et ressources utiles

SÉLECTION D'APPLICATIONS ET SITES POUR PRÉPARER ET GÉRER VOTRE VOYAGE

| APPLICATION      | CATÉGORIE     | HORS-LIGNE                | GRATUIT | PLATEFORMES  | NOTE                                                                                                          |
|------------------|---------------|---------------------------|---------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OsmAnd           | Navigation    | Oui                       | Oui     | iOS, Android | Cartes mondiales OpenStreetMap, open source. Navigation voiture, vélo, piéton.                                |
| Organic Maps     | Navigation    | Oui                       | Oui     | iOS, Android | Cartes hors-ligne légères, sans publicité, open source. Idéal randonnée et piéton.                            |
| Google Translate | Traduction    | Oui (packs à télécharger) | Oui     | iOS, Android | Télécharger le pack langue hors-ligne avant le départ.                                                        |
| Signal           | Communication | Non                       | Oui     | iOS, Android | Messagerie chiffrée de bout en bout, appels et messages via internet. Open source. Non accessible en Chine.   |
| WhatsApp         | Communication | Non                       | Oui     | iOS, Android | Messagerie et appels via internet. Largement utilisé à l'international. Non accessible en Chine continentale. |
| Compte ameli     | Santé         | Non                       | Oui     | iOS, Android | Application officielle Assurance Maladie. Accès à la CEAM dématérialisée, attestations, remboursements.       |
| Fil d'Ariane     | Sécurité      | Non                       | Oui     | iOS, Android | Application officielle France Diplomatie — alertes sécurité et                                                |

| APPLICATION                 | CATÉGORIE          | HORS-LIGNE | GRATUIT    | PLATEFORMES  | NOTE                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------|--------------------|------------|------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                    |            |            |              | sanitaires pendant le voyage.                                                                                                                                                                                 |
| VPN (critères de sélection) | Sécurité numérique | Non        | Non        | iOS, Android | Critères : chiffrement AES-256, politique no-logs vérifiable, serveurs dans la destination. Configurer et tester avant le départ. Éviter les VPN gratuits. Certaines applications VPN sont bloquées en Chine. |
| Uber                        | Transport (VTC)    | Non        | Oui (base) | iOS, Android | Présent dans plus de 70 pays à travers le monde. Référence en Amérique du Nord, Europe occidentale et de nombreuses métropoles.                                                                               |
| Grab                        | Transport (VTC)    | Non        | Oui (base) | iOS, Android | Application de VTC dominante en Asie du Sud-Est (Thaïlande, Vietnam, Malaisie, Singapour, Philippines).                                                                                                       |
| Bolt                        | Transport (VTC)    | Non        | Oui (base) | iOS, Android | Présent en Europe de l'Est et dans plusieurs villes d'Afrique subsaharienne.                                                                                                                                  |
| Didi                        | Transport (VTC)    | Non        | Oui (base) | iOS, Android | Application de référence en Chine. L'interface peut être uniquement en mandarin — prévoir l'adresse de destination en caractères chinois.                                                                     |
| Cabify                      | Transport (VTC)    | Non        | Oui (base) | iOS, Android | Couvre l'Espagne, le Portugal et                                                                                                                                                                              |

| APPLICATION | CATÉGORIE | HORS-LIGNE | GRATUIT | PLATEFORMES | NOTE                                                                           |
|-------------|-----------|------------|---------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|             |           |            |         |             | plusieurs pays d'Amérique latine (Mexique, Colombie, Chili, Argentine, Pérou). |
|             |           |            |         |             |                                                                                |
|             |           |            |         |             |                                                                                |

# Contacts d'urgence

## RESSOURCES OFFICIELLES ET NUMÉROS D'URGENCE

| CONTACT / SERVICE                                                              | URL                                                                                                                     | TÉLÉPHONE         | CATÉGORIE          |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| France Diplomatie — Conseils aux voyageurs (fiches par pays)                   | <a href="https://diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs">diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs</a>         | —                 | Officiel           |
| France Diplomatie — Fil d'Ariane (inscription voyageurs)                       | <a href="https://fildariane.diplomatie.gouv.fr">fildariane.diplomatie.gouv.fr</a>                                       | —                 | Officiel           |
| France Diplomatie — Annuaire ambassades et consulats français                  | <a href="https://diplomatie.gouv.fr">diplomatie.gouv.fr</a> (rubrique Annuaire)                                         | —                 | Officiel           |
| Centre de crise et de soutien (MAEE) — Urgences Français à l'étranger          | <a href="https://diplomatie.gouv.fr">diplomatie.gouv.fr</a> (Centre de crise)                                           | +33 1 53 59 11 00 | Urgence            |
| Institut Pasteur — Centre médical (vaccins voyage, consultations)              | <a href="https://pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage">pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage</a> | +33 1 45 68 80 88 | Santé              |
| Service-Public.fr — Espace personnel (stockage documents d'identité)           | <a href="https://service-public.gouv.fr">service-public.gouv.fr</a>                                                     | —                 | Démarches          |
| ANTS — Agence nationale des titres sécurisés (passeport, permis international) | <a href="https://ants.gouv.fr">ants.gouv.fr</a>                                                                         | —                 | Démarches          |
| France Titres — Permis de conduire international (demande en ligne)            | <a href="https://francetitre.gouv.fr">francetitre.gouv.fr</a>                                                           | —                 | Démarches          |
| Ameli.fr — Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM)                         | <a href="https://ameli.fr">ameli.fr</a> (rubrique CEAM)                                                                 | 36 46             | Santé              |
| Ameli.fr — Remboursement frais de santé à l'étranger                           | <a href="https://ameli.fr">ameli.fr</a> (rubrique vacances à l'étranger)                                                | —                 | Santé              |
| ESTA — Autorisation voyage USA (site officiel)                                 | <a href="https://esta.cbp.dhs.gov">esta.cbp.dhs.gov</a>                                                                 | —                 | Visa               |
| AVE Canada — Autorisation de voyage électronique (site officiel canadien)      | <a href="https://canada.ca">canada.ca</a> (rubrique AVE)                                                                | —                 | Visa               |
| France-Visas — Portail officiel des visas                                      | <a href="https://france-visas.gouv.fr">france-visas.gouv.fr</a>                                                         | —                 | Visa               |
| Cybermalveillance.gouv.fr — Assistance victimes et bonnes pratiques numériques | <a href="https://cybermalveillance.gouv.fr">cybermalveillance.gouv.fr</a>                                               | —                 | Sécurité numérique |
| Arcep — Tarifs roaming et itinérance internationale                            | <a href="https://arcep.fr">arcep.fr</a> (fiches pratiques itinérance)                                                   | —                 | Téléphonie         |
| Douane.gouv.fr — Franchises douanières au retour de voyage                     | <a href="https://douane.gouv.fr">douane.gouv.fr</a>                                                                     | —                 | Douane             |

| CONTACT / SERVICE                                                                     | URL                                                                                                         | TÉLÉPHONE     | CATÉGORIE        |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|
| DALIA — Déclaration en ligne d'argent liquide (douane française)                      | <a href="https://douane.gouv.fr/service-dalia">douane.gouv.fr (service DALIA)</a>                           | —             | Douane           |
| OMS — Carte des zones de paludisme et conseils santé voyage                           | <a href="https://who.int/fr/ fiche-paludisme">who.int/fr (fiche paludisme)</a>                              | —             | Santé            |
| CDC — Yellow Book (guide santé voyage — en anglais)                                   | <a href="https://cdc.gov/yellowbook">cdc.gov/yellowbook</a>                                                 | —             | Santé            |
| Serveur interbancaire d'opposition carte bancaire                                     | <a href="https://lannuaire.service-public.gouv.fr">lannuaire.service-public.gouv.fr</a>                     | 0 892 705 705 | Urgence bancaire |
| Médiateur Tourisme et Voyage (MTV) — Litiges compagnies aériennes et assureurs voyage | <a href="https://mtv.travel">mtv.travel</a>                                                                 | —             | Recours          |
| IATA — Bagages passagers : règles et normes                                           | <a href="https://iata.org/en/you-and-iata/travelers/baggage">iata.org/en/you-and-iata/travelers/baggage</a> | —             | Transport        |
| ARS — Autorisation transport médicaments stupéfiants espace Schengen (cerfa 10083*03) | <a href="https://service-public.gouv.fr/R33426">service-public.gouv.fr (R33426)</a>                         | —             | Santé            |
| Assurance Banque Épargne Info Service — Aide consommateurs services financiers        | <a href="https://abe-infoservice.fr">abe-infoservice.fr</a>                                                 | 34 14         | Consommateur     |
| Signal Conso — Signalement problèmes consommateurs (DGCCRF)                           | <a href="https://signal.conso.gouv.fr">signal.conso.gouv.fr</a>                                             | —             | Recours          |
|                                                                                       |                                                                                                             |               |                  |
|                                                                                       |                                                                                                             |               |                  |

## Glossaire

### DÉFINITIONS DES TERMES FRÉQUEMMENT UTILISÉS

*Tous les termes utilisés dans ce document, expliqués simplement.*

## Annexe A4 — Glossaire juridique simplifié

Les références juridiques techniques citées dans cette checklist sont regroupées ici pour ne pas alourdir le texte principal. Elles sont mentionnées pour information — ce document ne constitue pas un avis juridique.

Article L113-2 du Code des assurances

Cet article fixe les délais minimaux de déclaration de sinistre que l'assuré doit respecter envers son assureur. La loi prévoit un minimum légal de 2 jours ouvrés pour les vols et 5 jours ouvrés pour les autres sinistres. Le contrat d'assurance peut prévoir des délais plus longs, jamais plus courts que ces minima légaux. En pratique, consulter les conditions générales du contrat pour connaître le délai exact applicable. Texte complet : [legifrance.gouv.fr](http://legifrance.gouv.fr)

Règlement CE 261/2004 (droits des passagers aériens)

Ce règlement européen établit les droits à indemnisation des passagers en cas de retard de plus de 3 heures, d'annulation ou de refus d'embarquement sur des vols au départ d'un aéroport européen ou à destination de l'UE sur une compagnie européenne. Les montants d'indemnisation forfaitaire vont de 250 € (vols inférieurs à 1 500 km) à 600 € (vols de plus de 3 500 km). Ce règlement ne s'applique pas aux vols hors UE opérés par des compagnies non européennes — voir Convention de Montréal. Texte complet : EUR-Lex

Convention de Montréal (droit aérien international)

Traité international régissant la responsabilité des compagnies aériennes pour les retards, les bagages et les accidents. S'applique notamment aux vols sur compagnies non européennes au départ d'un pays hors UE. L'indemnisation n'est pas forfaitaire : elle est fondée sur le préjudice réel démontré par le passager, dans la limite d'un plafond exprimé en droits de tirage spéciaux (DTS) et révisé périodiquement par l'Organisation de l'Aviation Civile Internationale (OACI). Délai de prescription : 2 ans.

Médiateur Tourisme et Voyage (MTV)

Instance de médiation indépendante compétente pour les litiges entre voyageurs et compagnies aériennes, agences de voyage ou assureurs voyage membres. La saisine est gratuite pour le consommateur. Depuis le 7 février 2026 (décret n° 2025-772 du 5 août 2025), la médiation est obligatoire avant tout recours judiciaire en matière de litiges passagers aériens. Délai de saisine : dans l'année suivant la réclamation initiale à la compagnie ou à l'assureur, après un délai de réponse de 2 mois. Site : [mtv.travel](http://mtv.travel)  
Formulaire cerfa 10083\*03

Ce formulaire, délivré par l'Agence Régionale de Santé (ARS), autorise le transport de médicaments stupéfiants ou psychotropes à travers l'espace Schengen. Il est obligatoire pour les traitements contenant des substances classées comme stupéfiants (morphine, méthadone, benzodiazépines à forte dose, etc.) lors de voyages dans les pays Schengen. La demande s'effectue auprès de l'ARS de son département au moins 2 à 3 semaines avant le départ. Référence : Service-Public.fr (R33426)

DALIA — Déclaration en Ligne d'Argent Liquide en Importation et exportation

Service en ligne de la douane française permettant de déclarer le transport de sommes en espèces supérieures à 10 000 € lors du passage d'une frontière internationale. La déclaration est obligatoire et doit être effectuée avant le passage, pas sur place.

L'omission est passible d'une amende de 50 % de la somme non déclarée. Accès : douane.gouv.fr

PIR — Property Irregularity Report (rapport d'irrégularité de bagage)

Document officiel à obtenir impérativement auprès du comptoir de la compagnie aérienne en cas de bagage perdu, retardé ou endommagé à l'arrivée. Sans ce document, aucune réclamation n'est recevable auprès de la compagnie. Les délais courent à partir de la date de l'incident : 21 jours pour un bagage retardé, 7 jours pour un bagage endommagé. Référence : Convention de Montréal (droit aérien international), Service-Public.fr F11370

DCI — Dénomination Commune Internationale

Nom officiel du principe actif d'un médicament, reconnu internationalement, indépendamment du nom de marque commercial qui varie selon les pays. Un médecin qui inscrit la DCI sur une ordonnance (ex. : "paracétamol" plutôt que "Doliprane") permet à un pharmacien étranger d'identifier le médicament équivalent dans son pays, quel que soit le nom de marque local.

DTS — Droits de Tirage Spéciaux

Unité de compte monétaire internationale utilisée par l'Organisation de l'Aviation Civile Internationale (OACI) et la Convention de Montréal pour exprimer les plafonds d'indemnisation applicables aux passagers aériens et à leurs bagages. La valeur en euros varie selon les taux de change. Les plafonds sont révisés périodiquement par l'OACI — consulter les sources officielles (service-public.gouv.fr, compagnie aérienne) pour les montants en vigueur au moment de la réclamation.

# Checklist complète — 37 points

## Phase 1 — 3 à 6 mois avant

Vérifier la validité du passeport (résiduelle à la date de retour) — attestation parent absent si mineur avec un seul parent vers certains pays

Vérifier les exigences de visa (CNI suffisante espace Schengen ; ESTA, AVE, visa ambassade hors Schengen)

Vaccins obligatoires (fièvre jaune, méningite si Mecque)

Vaccins recommandés (consultation 6 semaines avant — sur prescription médicale)

Traitement antipaludique si destination endémique (ordonnance obligatoire — délai selon la molécule)

Permis de conduire international si destination hors UE/EEE

Budget global simulé avec réserve d'urgence 15-20 %

Billets de transport réservés et confirmations sauvegardées (droits passagers CE 261/2004 ou Convention de Montréal vérifiés selon compagnie et sens du vol)

## Phase 2 — 1 mois avant

Assurance voyage souscrite (vérifier plafonds carte bancaire — garantie médicale vs garantie annulation)

Change de devises planifié (éviter change aéroport, comparer options, refus DCC)

Hébergement vérifié et réservé (politique d'annulation lue)

Cartes bancaires préparées (plafonds, numéros d'urgence, deux réseaux)

Applications téléchargées et configurées hors-ligne

Connectivité choisie (roaming / eSIM / SIM locale) — compatibilité eSIM vérifiée, VPN installé et testé

CEAM commandée si voyage en UE/EEE (délai 10-15 jours)

## Phase 3 — 1 semaine avant

Bagages préparés selon le climat et les règles de la compagnie

Trousse médicaments prête (ordonnance DCI, restrictions pays vérifiées)

Copies documents sauvegardées (cloud + hors-ligne + proche en France)

Liste contacts d'urgence préparée hors-ligne

Banque notifiée (dates, destinations, plafonds)

Inscription Ariane effectuée

Météo et alertes France Diplomatie vérifiées

Coutumes et codes vestimentaires de la destination vérifiés

## Phase 4 — Pendant le voyage

Documents originaux dans le coffre de l'hôtel

VPN activé sur tout réseau wifi public

Eau et nourriture : précautions selon la zone

Paielements en monnaie locale (refus DCC — voir point 2.2) + pourboires selon les usages locaux

VTC via application (Uber, Grab, Bolt, Didi, Cabify selon le pays)

Comportement calme et documenté aux postes de contrôle

Pharmacie locale pour les pathologies bénignes (DCI)

En cas de problème grave : assurance d'abord, plainte police, ambassade

#### **Phase 5 — Au retour**

Déclaration douanière si achats hors UE dépassent la franchise (y compris achats duty free — vérifier seuils sur [douane.gouv.fr](https://douane.gouv.fr))

Réclamations assurance dans les délais (conditions générales du contrat)

Recours litige aérien ou assureur : réclamation écrite, puis MTV si absence de réponse sous 2 mois

Effets personnels / bagages non acheminés : PIR à l'aéroport, délais de réclamation stricts

Déclaration douane achats transit ou duty free hors UE vérifiée

Suivi médical 3 mois pour les retours de zone tropicale ou à risque épidémique

---

# Voyage préparé, voyage réussi.

Cette checklist couvre les 37 points de préparation que la rédaction Cuendet considère comme non négociables pour un voyage sérieusement préparé. Tous les points sont adossés à des sources officielles françaises et internationales, vérifiées et à jour.

[cuendet.fr](https://cuendet.fr)