Valise Prête

GUIDE GRATUIT · CHECKLIST À IMPRIMER

La checklist valise week-end

Deux ou trois nuits, un seul sac, rien d'oublié : la méthode, les quantités et la liste à cocher, avec les variantes ville, mer, nature, montagne et événement.

12 pages | Liste à cocher | 5 variantes | Règles vérifiées le 08/11/2026



Guide gratuit
L'équipe Valise Prête

valiseprete.fr
Édition novembre 2026

AVANT DE COMMENCER

Un week-end se prépare en 20 minutes

Pour deux ou trois nuits, la tentation est de jeter des affaires « au cas où » dans un sac trop grand. Résultat : un bagage lourd, des vêtements jamais portés, et souvent l'essentiel oublié (chargeur, carte d'identité, médicament). Cette checklist renverse la logique : on part d'une formule fixe, on coche, on ajoute seulement ce que le week-end exige vraiment.

1 · LA FORMULE
Des quantités fixes selon le nombre de nuits, pour ne plus réfléchir à chaque départ.

2 · LA LISTE
Deux pages à imprimer et à cocher, valables pour 90 % des week-ends.

3 · LES VARIANTES
Les ajouts propres à la ville, la mer, la nature, la neige ou un mariage.

Sommaire

01 La formule du week-end 3
02 La checklist essentielle 5
03 Les variantes selon le week-end 6
04 Liquides, batteries : les règles si vous prenez l'avion 8
05 Le jour J, sans stress 10
06 Aller plus loin 11

À PROPOS DE CE GUIDE

Guide gratuit · 12 pages. Rédigé par l'équipe Valise Prête, éditeur Vistaro. Informations vérifiées le 08/11/2026 sur des sources officielles citées en fin de guide. Les règles (sûreté aérienne, code de la route, formalités) peuvent changer sans préavis : la page officielle fait toujours foi. Fourchettes de prix indicatives uniquement. Contact : vistarofr@gmail.com.

Les oublis classiques

Ceux que la checklist vous évite, et la parade pour chacun.

Oubli	Pourquoi ça arrive	La parade
Le chargeur	Il reste branché près du lit jusqu'au dernier moment	Un second chargeur qui vit dans le sac
La pièce d'identité	Elle n'est pas dans le portefeuille du quotidien	La cocher en premier, la veille
Le traitement en cours	Pris le matin, puis laissé sur la table	Le mettre dans le sac dès la dernière prise
La tenue du soir	On ne pense qu'aux journées	Prévoir un haut un peu habillé
Le maillot de bain	L'hôtel a un spa, on l'apprend sur place	Il ne pèse rien : toujours le prendre

CHAPITRE 01

La formule du week-end

Partir léger commence par des quantités décidées à l'avance. Voici les repères pour 2 et 3 nuits, par temps tempéré.



Combien de vêtements pour 2 ou 3 nuits ?

Pièce	2 nuits (ven.-dim.)	3 nuits (pont)	Le conseil
Hauts (t-shirts, chemises)	2 + celui porté	3 + celui porté	Un haut un peu plus habillé pour le soir
Bas (pantalon, jupe, short)	1 + celui porté	1 ou 2 + celui porté	Un bas neutre qui va avec tous les hauts
Sous-vêtements	3	4	Toujours une paire de plus que de nuits
Chaussettes	3 paires	4 paires	Idem, une paire de rechange en cas de pluie
Pull ou sweat	1	1	Porté dans le train, la voiture ou l'avion
Veste ou imperméable	1, portée	1, portée	La pièce la plus encombrante voyage sur vous
Pyjama	1	1	Ou un t-shirt de la liste qui fait double usage
Chaussures	2 paires dont 1 aux pieds	2 paires dont 1 aux pieds	Les plus lourdes aux pieds
Maillot de bain	si piscine, spa ou mer	si piscine, spa ou mer	Il ne pèse rien : dans le doute, prenez-le

Repères d'usage pour un climat tempéré, à adapter à la météo et au programme. Ils correspondent à ceux de nos guides « Combien de vêtements pour une semaine ? » et « Faire une valise cabine pour une semaine ».

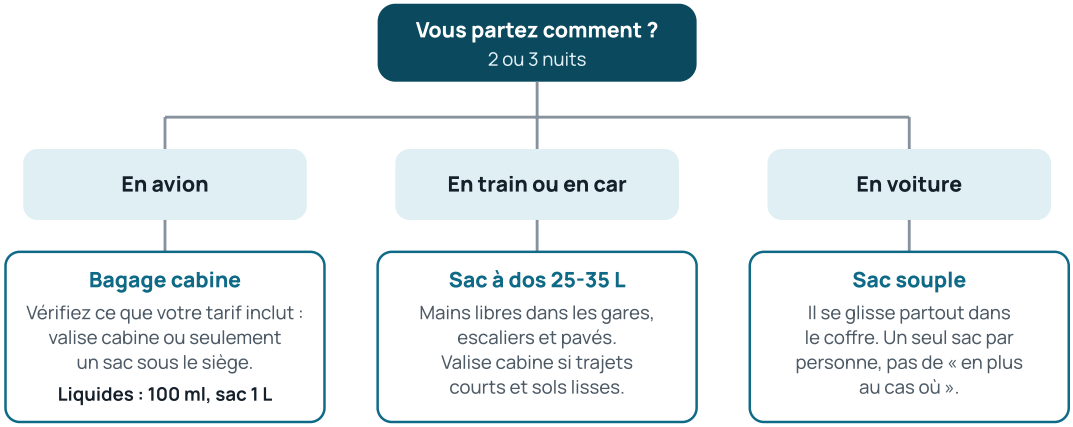
LA RÈGLE DES 3 COULEURS

Choisissez une couleur de base (marine, noir, beige ou gris), une couleur neutre claire et une seule couleur d'accent. Tous les hauts doivent aller avec tous les bas : avec 3 hauts et 2 bas, vous obtenez 6 tenues différentes.

LE PIÈGE CLASSIQUE

Les chaussures. Une troisième paire « au cas où » occupe la place de trois tenues. Deux paires suffisent : une confortable pour marcher (aux pieds), une seconde adaptée au soir ou à la pluie.

Quel sac pour le week-end ?



En avion, le bagage inclus dépend de la compagnie et du tarif : vérifiez-le avant de choisir le sac.

LE BON VOLUME

Pour 2 ou 3 nuits, un sac de 25 à 35 litres ou une valise cabine suffisent largement. Au-delà, on remplit l'espace disponible. Si votre sac ferme sans forcer avec la liste de la page suivante, il a la bonne taille.

Ranger le sac en 5 minutes

1. **Le lourd en bas**
   Chaussures (dans un sac ou une housse) et trousse de toilette côté roues ou au fond du sac à dos, près du dos.
2. **Les vêtements roulés au milieu**
   T-shirts, sous-vêtements et pyjama roulés serrés comblent les vides ; chaussettes glissées dans les chaussures.
3. **Les pièces fragiles à plat dessus**
   Chemise ou robe pliée en dernier, sur le dessus, pour limiter les plis.
4. **L'utile du trajet à portée de main**
   Papiers, chargeur, écouteurs, en-cas et pull dans la poche extérieure ou le haut du sac.
5. **Le test final**
   Le sac ferme sans forcer et vous le portez 2 minutes sans gêne : c'est prêt.

CHAPITRE 02

La checklist essentielle

La liste de base à imprimer et à cocher. Elle couvre l'essentiel d'un week-end en France ou en Europe ; les variantes du chapitre 3 complètent selon la destination.

Destination _____ Dates _____

Transport _____ Météo prévue _____

PAPIERS ET ARGENT

- [ ] Carte d'identité ou passeport en cours de validité
- [ ] Billets ou cartes d'embarquement (téléphone + capture d'écran)
- [ ] Confirmation de l'hébergement et adresse exacte
- [ ] Carte bancaire + une seconde carte rangée à part
- [ ] Un peu d'espèces
- [ ] Permis de conduire si vous louez ou conduisez
- [ ] Carte européenne d'assurance maladie si vous sortez de France
- [ ] Carte de réduction, abonnement, carte de fidélité utiles

ÉLECTRONIQUE

- [ ] Téléphone chargé
- [ ] Chargeur et câble (un seul bloc multi-ports si possible)
- [ ] Batterie externe, chargée la veille
- [ ] Écouteurs
- [ ] Adaptateur de prise si vous quittez l'Europe continentale (Royaume-Uni, Irlande, Malte, Chypre…)
- [ ] Liseuse ou livre

SANTÉ

- [ ] Traitement en cours, dans sa boîte, + l'ordonnance
- [ ] Antidouleur habituel
- [ ] Pansements, dont 2 ou 3 pour les ampoules
- [ ] Lunettes ou lentilles + produit et étui
- [ ] Protection solaire selon la saison

VÊTEMENTS (FORMULE 2 NUITS)

- [ ] 2 hauts + celui porté
- [ ] 1 bas + celui porté
- [ ] 3 sous-vêtements
- [ ] 3 paires de chaussettes
- [ ] 1 pull ou sweat
- [ ] 1 veste ou imperméable (portée)
- [ ] 1 pyjama
- [ ] 1 paire de chaussures de rechange
- [ ] Maillot de bain si besoin
- [ ] Écharpe ou foulard, léger et polyvalent

TROUSSE DE TOILETTE

- [ ] Brosse à dents + dentifrice format voyage
- [ ] Déodorant (stick : ne compte pas comme liquide)
- [ ] Gel douche et shampoing en petits flacons ou solides
- [ ] Crème hydratante
- [ ] Peigne ou brosse
- [ ] Rasoir
- [ ] Protections hygiéniques
- [ ] Maquillage et démaquillant si besoin

PETITS PLUS QUI CHANGENT TOUT

- [ ] Sac en tissu plié (courses, linge sale)
- [ ] Gourde vide
- [ ] Bouchons d'oreilles ou masque de nuit
- [ ] Un en-cas pour le trajet
- [ ] Parapluie compact

CHAPITRE 03

Les variantes selon le week-end

Ajoutez à la liste de base les éléments propres à votre destination. Tout le reste ne change pas.



WEEK-END EN VILLE

Marcher beaucoup, sortir le soir

- [ ] Chaussures de marche confortables, déjà portées
- [ ] Une tenue un peu habillée pour le dîner
- [ ] Petit sac porté devant (foule, transports)
- [ ] Plan ou carte hors ligne téléchargée
- [ ] Titre de transport ou appli du réseau local
- [ ] Réservations de musées et de restaurants

WEEK-END À LA MER

Soleil, vent et sable

- [ ] Maillot de bain (et un second si vous vous baignez souvent)
- [ ] Serviette de plage ou microfibre
- [ ] Protection solaire, lunettes de soleil, chapeau
- [ ] Coupe-vent : il fait souvent plus frais au bord de l'eau
- [ ] Sandales ou tongs
- [ ] Sac étanche ou pochette pour le téléphone

WEEK-END NATURE ET RANDO

Météo changeante, chemins

- [ ] Chaussures de randonnée rodées
- [ ] Veste imperméable respirante
- [ ] Polaire ou doudoune légère
- [ ] Petit sac à dos de journée
- [ ] Gourde, en-cas, carte ou trace téléchargée
- [ ] Lampe frontale
- [ ] Petite trousse de secours, couverture de survie

WEEK-END À LA NEIGE

Froid et équipement

- [ ] Sous-vêtements thermiques (haut et bas)
- [ ] Gants, bonnet, tour de cou
- [ ] Chaussettes chaudes en laine
- [ ] Après-ski ou chaussures imperméables
- [ ] Crème solaire et stick lèvres
- [ ] En voiture : équipements hiver si la zone l'impose (du 1er novembre au 31 mars dans les communes désignées par le préfet)

MARIAGE, ANNIVERSAIRE, ÉVÉNEMENT

La tenue d'abord, le reste autour

- [ ] Tenue de cérémonie dans une housse, ou roulée dans du papier de soie
- [ ] Chaussures habillées + pansements anti-ampoules
- [ ] Accessoires (cravate, bijoux, pochette)
- [ ] Petit kit couture et épingles
- [ ] Défroisseur ou cintre pour suspendre la tenue en arrivant
- [ ] Tenue de rechange pour le lendemain (brunch)
- [ ] Cadeau et carte
- [ ] Programme, adresse du lieu et horaires

AVEC UN ENFANT

Ses repères dans le sac

- [ ] Doudou et objet du coucher (à cocher deux fois)
- [ ] Une tenue de rechange de plus que pour vous
- [ ] Pyjama, gigoteuse ou turbulette
- [ ] Carnet de santé et traitement éventuel
- [ ] Livres, jeu calme, écouteurs adaptés
- [ ] En-cas et gourde pour le trajet

EN VOITURE

Le coffre et l'habitacle

- [ ] Gilet haute visibilité et triangle (obligatoires)
- [ ] Carte grise et attestation d'assurance
- [ ] Vignette Crit'Air si vous traversez une zone à faibles émissions
- [ ] Câble de charge pour la voiture
- [ ] Eau, en-cas, sac poubelle
- [ ] Plaid ou coussin pour les passagers

ASTUCE

Sortez la tenue de cérémonie dès l'arrivée et suspendez-la dans la salle de bains pendant une douche chaude : la vapeur détend la plupart des plis légers.

CHAPITRE 04

Liquides, batteries : les règles si vous prenez l'avion

En train ou en voiture, pas de limite pour les liquides. En avion, la trousse de toilette doit respecter des règles précises, vérifiées le 8 novembre 2026.



100 ml
au maximum par contenant de liquide, gel, pâte, crème ou aérosol. C'est la contenance inscrite qui compte.

1 litre
Tous les contenants tiennent dans un sac plastique transparent refermable d'1 L (environ 20 × 20 cm).

1 sac
par passager, présenté à part au contrôle de sûreté.

Les exceptions

- **Médicaments et aliments pour bébé** : la limite de volume ne s'applique pas ; justificatif possible (ordonnance, présence du bébé).
- **Achats en boutique après le contrôle** : dans le sac scellé avec le ticket visible, à ne pas ouvrir avant la destination finale.

Ce qui ne compte pas comme liquide

Les produits solides : savon, shampoing solide, déodorant stick, dentifrice en pastilles. C'est la meilleure façon de libérer de la place dans le sac d'un litre.

Batteries externes

- Toujours en cabine, **jamais en soute**.
- Jusqu'à 100 Wh : admises ; de 100 à 160 Wh : accord de la compagnie ; au-delà : interdites.
- Calcul : mAh × V ÷ 1 000 = Wh. Une batterie de 10 000 mAh à 3,7 V = 37 Wh.
- L'OACI recommande désormais de limiter à deux batteries externes par passager et de ne pas les recharger à bord ; beaucoup de compagnies l'appliquent. Vérifiez la page de la vôtre.

Objets refusés en cabine

Couteaux dont la lame dépasse 6 cm, ciseaux, outils, objets pointus. L'agent peut refuser tout objet qu'il juge dangereux.

LES NOUVEAUX SCANNERS

Quelques aéroports équipés de scanners de dernière génération acceptent des contenants plus grands (jusqu'à 2 L dans certains aéroports britanniques). Au 8 novembre 2026, la règle des 100 ml reste celle à appliquer au départ des aéroports français : vérifiez toujours la page de votre aéroport de départ **et** de retour.

Ma trousse cabine type (moins d'1 L)

Produit	Format	Astuce
Dentifrice	20 à 75 ml	Ou en pastilles : hors sac

Produit	Format	Astuce
Gel douche + shampoing	1 flacon 2 en 1 de 50 à 100 ml	Ou un savon et un shampoing solides
Crème visage	Pot de 15 à 30 ml	Transvasez dans un petit pot
Crème solaire	50 à 100 ml	Le stick visage ne compte pas
Lentilles	Produit format voyage 60 à 100 ml	Médical : toléré au-delà sur justificatif

Au contrôle de sûreté, en 4 gestes

1. **Le sac d'un litre sorti**
   Posé à part dans le bac, avec les médicaments liquides et leur justificatif.
2. **Ordinateur et tablette**
   Sortis s'ils vous le demandent (selon l'équipement de l'aéroport).
3. **Poches vides**
   Monnaie, clés, téléphone, ceinture et veste dans le bac.
4. **Batterie externe en cabine**
   Jamais dans un bagage qui part en soute, y compris si la valise cabine est mise en soute à la porte d'embarquement.

EN TRAIN OU EN VOITURE

Pas de limite de liquides : profitez-en pour emporter vos produits habituels, bien fermés et rangés dans un sac étanche. En train, gardez papiers, batterie et objets de valeur sur vous, jamais dans le bagage posé à l'entrée de la voiture.

GAIN DE TEMPS

Préparez le sac d'un litre la veille et rangez-le en haut du bagage : il se sort en deux secondes.

CHAPITRE 05

Le jour J, sans stress

Trois mini-listes : la veille, avant de fermer la porte, et au retour pour que le prochain départ soit encore plus simple.

LA VEILLE

- [ ] Météo vérifiée, liste ajustée
- [ ] Billets et réservations téléchargés
- [ ] Téléphone, batterie et écouteurs en charge
- [ ] Sac fait, sauf la trousse du matin
- [ ] Tenue du trajet préparée
- [ ] Itinéraire jusqu'à la gare ou l'aéroport vérifié
- [ ] Réveil réglé

AVANT DE FERMER LA PORTE

- [ ] Papiers, téléphone, clés, portefeuille
- [ ] Chargeurs débranchés et rangés
- [ ] Fenêtres fermées
- [ ] Lumières éteintes
- [ ] Plaques et four éteints
- [ ] Poubelles sorties
- [ ] Plantes arrosées
- [ ] Fruits frais et denrées périssables vidés

AU RETOUR

- [ ] Linge sale directement en machine
- [ ] Trousse de toilette rechargée tout de suite
- [ ] Batterie remise en charge
- [ ] Ce qui n'a pas servi : noté ci-dessous
- [ ] Ce qui a manqué : noté ci-dessous
- [ ] Sac vidé, aéré, rangé

JE N'AI PAS UTILISÉ…

IL M'A MANQUÉ…

LE RÉFLEXE DES VOYAGEURS RÉGULIERS

Gardez une trousse de toilette de voyage toujours prête, avec ses propres petits flacons, une brosse à dents et un chargeur en double. Au prochain week-end, la moitié de la checklist sera déjà cochée.

CHAPITRE 06

Aller plus loin

Les outils gratuits du site et les guides complets pour les voyages plus longs.



Sur valiseprete.fr

Les outils et pages du site prolongent ce guide (mis à jour en continu) :

- La valise type « week-end en ville » valiseprete.fr/valises/week-end-en-ville
- Liquides en cabine : vos flacons sont-ils conformes ? valiseprete.fr/outils/liquides-cabine
- Dimensions du bagage cabine par compagnie valiseprete.fr/outils/bagage-cabine-compagnie
- Batterie externe autorisée en avion ? valiseprete.fr/outils/batterie-externe-avion
- Valise cabine ou sac à dos pour un week-end ? valiseprete.fr/questions/valise-cabine-ou-sac-a-dos-pour-un-week-end
- Préparer sa trousse de toilette pour la cabine valiseprete.fr/guides/preparer-sa-trousse-de-toilette-pour-la-cabine
- Préparer sa valise la veille du départ valiseprete.fr/guides/preparer-sa-valise-la-veille-du-depart

Les autres guides Valise Prête

14 €

Road trip en voiture ou en van

Préparer, équiper, budgéter, et 10 itinéraires types en France.

7 €

12 checklists de voyage

Avion, ski, plage, road trip, bébé, business, city break… à imprimer.

9 €

Voyager en cabine seulement, même 10 jours

Les règles vérifiées et la méthode pour tout faire tenir.

12 €

Organiser un voyage de A à Z

Le planner complet et son tableur budget .xlsx.

Tous les guides et le Pack Voyage (les 4 guides payants) sont présentés sur valiseprete.fr.

COMMENT CE GUIDE A ÉTÉ VÉRIFIÉ

Chaque règle chiffrée (liquides, batteries, objets interdits, équipements hiver) a été relue le 8 novembre 2026 sur la source officielle ou de référence citée ci-dessous, avec sa date de mise à jour quand la page l'indique. Les quantités de vêtements sont des repères d'usage, pas une norme : adaptez-les à votre programme. Si vous repérez une règle qui a changé, écrivez-nous à vistarofr@gmail.com.

Sources consultées le 08/11/2026

1. Service-public.gouv.fr, « Vol en avion : quels sont les objets interdits en cabine ? » (fiche F16085, vérifiée le 4 juillet 2025) : liquides 100 ml, sac d'1 L, lames de plus de 6 cm, batteries au lithium interdites en soute.
2. Your Europe (Commission européenne), « Restrictions sur les bagages » (page vérifiée le 16 juin 2026) : exceptions médicaments et aliments pour bébés, achats en boutique hors taxes.
3. Office fédéral de l'aviation civile (Suisse), « Appareils électroniques » : seuils de 100 et 160 Wh, batteries de rechange en cabine, calcul des Wh.
4. IATA, « Lithium Battery Guidance for Passengers » : seuils de 100 Wh et 160 Wh, protection contre les courts-circuits.
5. Euronews, « Bientôt en vol : ne mettez pas vos batteries externes en soute » (15 juillet 2026) : recommandation de l'OACI de mars 2026 (deux batteries externes par passager, pas de recharge à bord).
6. GOV.UK, « Hand luggage restrictions : liquids » : certains aéroports britanniques acceptent jusqu'à 2 L.
7. Journal du Geek, « La limite des liquides de 100 ml en avion prend fin dans ces aéroports » (5 août 2026) : la limite de 100 ml s'applique toujours à Paris-CDG et Orly.
8. TNPF (pneus), fiche synthèse Loi Montagne : équipements hivernaux du 1er novembre au 31 mars dans les communes désignées par arrêté préfectoral.

LICENCE ET MENTIONS

© 2026 Valise Prête — Vistaro. Ce guide est destiné à un usage strictement personnel : vous pouvez l'imprimer pour vous-même et vos compagnons de voyage. Toute revente, diffusion, mise en ligne ou partage du fichier, même gratuit, est interdite. Les informations sont générales et indicatives ; elles ne remplacent ni les règles officielles de votre compagnie, de votre aéroport ou des autorités, ni l'avis d'un professionnel. Aucun lien commercial ou d'affiliation dans ce document. Signé : l'équipe Valise Prête. Contact : vistarofr@gmail.com.