



Checklist de départ

OVERLAND 4X4 · À IMPRIMER & COCHER

Notre liste des indispensables pour ne rien oublier avant le départ. Certaines lignes s'adaptent à la destination, la saison et la durée (désert, altitude, zone à paludisme, froid...). Coche, adapte, allège, et ajoute tes propres lignes dans le bloc « Votre liste ».

Campement & couchage

- ☐ Table
- ☐ Chaises
- ☐ Duvets adaptés à la saison
- ☐ Auvent / bâche
- ☐ Sardines et cordelette
- ☐ Matelas
- ☐ Oreiller
- ☐ Répulsif moustique
- ☐ Bouchon d'oreille
- ☐ Masque de sommeil
- ☐ Lunette de soleil

Cuisine & froid

- ☐ Réchaud (gaz, multicom bustible ou électrique) + réserve de combustible
- ☐ Popotte
- ☐ Couverts
- ☐ Planche
- ☐ Couteau
- ☐ Éponge
- ☐ Liquide vaisselle biodégradable
- ☐ Torchon
- ☐ Allumettes / briquet
- ☐ Tire-bouchon ouvre-bouteille
- ☐ Ouvre-boîte de conserve
- ☐ Épluche-légume
- ☐ Sacs poubelle + sacs de conservation
- ☐ Conserves ou repas déshydratés de secours

Eau

- ☐ Jerrican souple ou seau pliable
- ☐ Filtration (gourde filtrante ou autre) / purification (filtre + pastilles)
- ☐ Tuyau + raccord

Hygiène & santé

- ☐ Gel hydroalcoolique
- ☐ Serviette de douche
- ☐ Mouchoirs
- ☐ Papier toilette
- ☐ Répulsif anti-moustiques + traitement anti-paludisme si zone concernée
- ☐ Lingette nettoyante corps
- ☐ Trousse de toilette
- ☐ Serviette hygiénique

Énergie & électricité

- ☐ Câbles de charge téléphone, tablette
- ☐ Adaptateur chargeur prise allume-cigare
- ☐ Batterie externe (power bank)
- ☐ Système de batterie intégré / batterie nomade

Éclairage

- ☐ Lampe frontale
- ☐ Lampe de poche
- ☐ Lanterne de camp

Navigation & orientation

- ☐ GPS avec cartes hors-ligne (2 applis, 2 supports, jamais une seule source)
- ☐ Cartes papier + boussole de la région traversée
- ☐ Support de téléphone + chargeur allume-cigare

Communication

- ☐ Moyen de communication : forfait local, Starlink...
- ☐ Balise satellite (InReach...)
- ☐ Talkie-walkie
- ☐ Radio CB (si convoi)

Premiers soins

Dans une trousse accessible rapidement

- ☐ Gants jetables à usage unique
- ☐ Solution ou lingettes antiseptiques
- ☐ Compresses stériles
- ☐ Coussin hémostatique d'urgence (hémorragie sérieuse)
- ☐ Pansements adhésifs (plusieurs tailles) + pansements ampoules
- ☐ Straps adhésif
- ☐ Sparadrap
- ☐ Bande extensible (+ bandage triangulaire éventuel)
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Ciseaux à bouts ronds, pince à épiler, tire-tique, thermomètre
- ☐ Garrot tourniquet (type CAT)
- ☐ Attelle malléable

Médicaments (à adapter à chacun)

- ☐ Traitements personnels habituels en quantité suffisante + ordonnances traduites (DCI)
- ☐ Sérum physiologique en unidoses
- ☐ Antalgique / antipyrétique (type paracétamol)
- ☐ Anti-nauséeux
- ☐ Antidiarrhéique + laxatif
- ☐ Protection solaire indice élevé
- ☐ Pommade coups de soleil / petites brûlures
- ☐ Antihistaminique (piqûres, allergies)
- ☐ Antibiotique large spectre sur ordonnance (selon avis médical / zone)
- ☐ Anti-paludisme
- ☐ Réhydratation orale (sachets SRO)
- ☐ Stick lèvres
- ☐ Crème brûlure et coup de soleil

Sécurité routière & obligations à bord

- ☐ Extincteur accessible depuis l'habitacle
- ☐ Triangle de présignalisation (1 ou 2 selon les pays)
- ☐ Gilets haute visibilité (un par occupant)
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Brise-vitre / coupe-ceinture (type Resqme), accessible
- ☐ Ampoules de rechange (obligatoire dans certains pays)

Administratif & argent

- ☐ Passeports
- ☐ Permis (permis international si nécessaire)
- ☐ Carte grise
- ☐ Assurance
- ☐ Carnet de passage en douane selon les pays
- ☐ Copies numériques et papier, stockées séparément
- ☐ Un peu de liquide en devise locale et en euros / dollars
- ☐ Photos d'identité de rechange
- ☐ Vaccins à jour + carnet international si requis (fièvre jaune...)
- ☐ Contacts d'urgence + ambassades imprimés
- ☐ Copie des ordonnances (surtout médicaments sur ordonnance en douane)

Outils

Uniquement si tu sais t'en servir (permet aussi un diagnostic à distance)

- ☐ Coffret de douilles et embouts adapté à ton 4x4
- ☐ Jeu de clés plates / mixtes
- ☐ Clé à molette
- ☐ Pince (multiprise + coupante)
- ☐ Pince étau
- ☐ Pince à circlips
- ☐ Tournevis plat + cruciforme
- ☐ Marteau
- ☐ Scie à métaux
- ☐ Papier de verre
- ☐ Brosse métallique
- ☐ Outils spécifiques au véhicule (clé blocage poulie, douille écrou roue...)
- ☐ Pince tuyau / durites
- ☐ Multimètre
- ☐ Scie à bois Gomboy ou tronçonneuse
- ☐ Clé dynamométrique ou adaptateur de couple (serrage roues)
- ☐ Démonte-valve pour les pneus
- ☐ Démonte-pneu ou pied-de-biche
- ☐ Douille pour écrou de roue et antivol
- ☐ Cutter
- ☐ Mètre
- ☐ Lampe de travail ou frontale
- ☐ Booster batterie ou câbles de démarrage
- ☐ Bâche de protection à mettre au sol

Réparation & consommables

- ☐ Kit mèche réparation pneu pour 4x4
- ☐ Colliers Rilsan (plusieurs tailles)
- ☐ Scotch américain (gaffer)
- ☐ Scotch électricien
- ☐ Fil de fer
- ☐ Pâte époxy (type JB Weld)
- ☐ Colle rapide (glue)
- ☐ Sangles à cliquet (arrimage)
- ☐ Assortiment de vis / écrous / rondelles
- ☐ Colliers de serrage inox (durites)
- ☐ Cosses, dominos, gaine thermo, un peu de fil électrique
- ☐ Chiffons + gants nitrile

Récupération & désensablement

- ☐ Gants de manutention
- ☐ Plaques de désensablement
- ☐ Sangle de récupération (+ sangle cinétique si besoin)
- ☐ Sangle tour d'arbre
- ☐ Manille souple
- ☐ Couverture de sangle (sécurité en cas de rupture)
- ☐ Compresseur pneu
- ☐ Dégonfleur
- ☐ Pelle
- ☐ Pioche pliante
- ☐ Cric (hi-lift ou hydraulique) + cale de bois / plaque d'appui
- ☐ Roue de secours (pression + état vérifiés)
- ☐ Treuil + télécommande
- ☐ Poulie de mouflage

Votre liste

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Pièces & fluides de rechange

- ☐ Courroie(s) accessoire
- ☐ Filtre à gazole
- ☐ Filtre à air
- ☐ Filtre à huile
- ☐ Huile moteur (appoint)
- ☐ Liquide de refroidissement
- ☐ Liquide de frein / embrayage
- ☐ Pastilles lave-glace
- ☐ Graisse
- ☐ WD40
- ☐ Durites de secours, tuyau carburant
- ☐ Jeu de fusibles
- ☐ Valve de rechange
- ☐ Ampoules de rechange
- ☐ Pâte à joint
- ☐ Double des clés du véhicule (planqué séparément)

Pour les longs voyages

- ☐ Amortisseurs avant / arrière
- ☐ Silent blocs (amortisseur, barre Panhard)
- ☐ Alternateur
- ☐ Plaquettes de frein
- ☐ Roulement de roue
- ☐ Roulement de pivot
- ☐ Rotule

Carburant

- ☐ Jerrican(s) gazole
- ☐ Entonnoir + tuyau de siphonnage

Compagnons à 4 pattes

- ☐ Harnais / collier
- ☐ Laisse / longe
- ☐ Gamelle pliable
- ☐ Croquettes / pâtés
- ☐ Friandises
- ☐ Son jouet préféré
- ☐ Panier ou couverture
- ☐ Serviette
- ☐ Carnet de santé
- ☐ Carte d'identification I-CAD (puce)
- ☐ Dosage antirabique
- ☐ Trousse de secours (tire-tique, désinfectant, antivomitif, diarrhée ; voir vétérinaire)

Votre liste

- ☐
- ☐
- ☐