

# Voyager en solo après 60 ans : les étapes clés pour un départ en toute tranquillité

---

## Formalités administratives et sécurité

- Vérifiez la validité de votre passeport : il doit être valide au moins 6 mois après votre date de retour prévue.
- Consultez le site 'Conseils aux Voyageurs' du Ministère des Affaires étrangères pour connaître les risques sanitaires et sécuritaires de votre destination.
- Enregistrez votre voyage sur le portail 'Ariane' pour être alerté par le Ministère en cas de crise sur place.
- Numérisez tous vos documents importants (passeport, billets, assurance) et stockez-les sur un cloud sécurisé accessible hors ligne.

## Santé et préparation médicale

- Réalisez un bilan de santé complet auprès de votre médecin traitant et mettez à jour vos vaccins universels (DTCP).
- Commandez votre Carte européenne d'assurance maladie (CEAM) sur le site ameli au moins 15 jours avant le départ.
- Rédigez une fiche 'santé voyage' en anglais incluant vos antécédents, les dosages de vos médicaments et vos coordonnées d'urgence.
- Préparez votre trousse à pharmacie avec les ordonnances originales et une copie traduite en anglais pour chaque médicament.

## Assurance et protection

- Souscrivez une assurance voyage spécifique pour seniors incluant impérativement le rapatriement sanitaire, la prise en charge des frais médicaux élevés et une garantie annulation.

## Bagages et mobilité

- Vérifiez le poids autorisé par votre compagnie aérienne (généralement entre 20 et 23 kg en soute).
- Privilégiez des bagages à 4 roues multidirectionnelles pour faciliter vos déplacements en autonomie.