

Partir seul(e) après 50 ans : préparer votre voyage, vous protéger, et savoir quoi faire si tout va mal à l'autre bout du monde

Personne à côté de vous pour garder le sac, appeler l'assurance ou prévenir la famille. Ce guide organise tout cela avant le départ : qui sait où vous êtes, ce que couvre votre contrat, ce que le consulat fera ou ne fera pas.

Un guide pratique d'Yvan · Mis à jour le 1er novembre 2026

Sommaire

Avant de commencer 3

1. Décider, et choisir où aller 4
2. Le bon prix, et une réservation sans piège 6
3. Papiers, santé, assurance 9
4. Votre personne-relais 12
5. Votre argent et votre téléphone 14
6. Sur place, seul(e) 16
7. Quand ça va mal 18
8. Réclamer au retour 21

Fiches et lettres 23

Mentions et sources 25

Avant de commencer

Ce guide ne vous dit pas où partir. Il répond à une seule question : **quand on est seul(e), qui fait ce que ferait l'autre ?**

Par où commencer

Votre situation	Allez à
Je choisis ma destination	Partie 1
Je vais réserver	Partie 2
Je vérifie mes papiers, mon assurance, mon traitement	Partie 3
Je veux que quelqu'un puisse agir si je ne réponds plus	Partie 4
Je prépare ma carte et mon téléphone	Partie 5
Je suis sur place	Partie 6
Un problème vient d'arriver	Partie 7
Je rentre et je veux réclamer	Partie 8
Je veux une fiche ou une lettre prête	Fiches et lettres

TROIS ERREURS QUI COÛTENT CHER QUAND ON EST SEUL(E)

Tout garder au même endroit : un sac volé, et plus de papiers, de carte ni de téléphone. **Croire que le consulat paiera :** il ne règle ni l'hôpital ni l'hôtel. **Aucune date de nouvelles :** personne ne s'inquiète à temps.

Règles vérifiées le **1er novembre 2026** sur des sites officiels, pour un départ de France. **Aucun conseil médical.** « Bon sens » signale notre conseil, pas une règle.

PARTIE 1

Décider, et choisir où aller

« L'âge en tant que tel n'est pas une contre-indication aux voyages », dit un texte repris par les Affaires étrangères. Tout se joue sur la préparation.

Quatre façons de partir seul(e)

Formule	Ce qui est fait pour vous
Tout réserver vous-même	Rien, et pas de protection du forfait (partie 2)
Séjour à un seul endroit	Hôtel ou résidence
Circuit ou séjour à forfait	Transport, hébergement, un responsable unique
Seniors en Vacances	Hébergement, repas, excursion, animations, hors transport

Commencer petit (bon sens) : deux ou trois nuits dans une ville de France ; puis une semaine en Europe, où votre téléphone et votre carte d'assurance maladie fonctionnent ; puis plus loin.

La fiche à lire avant de payer

Les Conseils aux voyageurs du ministère ont une fiche par pays. Ses rubriques : Dernière minute, Sécurité, Entrée et séjour, Santé, Infos utiles (usages, transports, lois locales).

> **EXEMPLE :**
>
> *Le 1er novembre 2026, le site affichait une « Dernière minute » pour la Tanzanie, intitulée « Assurance voyage locale obligatoire ». Aucun livre ne peut vous donner cela. Relisez la fiche avant de payer, puis la veille du départ.*

Les couleurs de la carte : vert, vigilance normale ; jaune, vigilance renforcée, compatible avec le tourisme ; orange, déconseillé sauf raison impérative ; rouge, formellement déconseillé.

Zone à risque : l'État peut exiger le remboursement de tout ou partie des secours pour une personne qui s'est délibérément exposée. Et votre contrat ne doit exclure ni le pays ni la région.

Les questions à se poser seul(e) (bon sens)

- [ ] Y a-t-il un hôpital à une distance raisonnable de l'endroit où je dors ?
- [ ] Où est le consulat de France ? (annuaire officiel)
- [ ] Puis-je me déplacer sans conduire, et le soir ?

Pas de consulat français ? Hors de l'Union européenne, vous pouvez demander l'aide de l'ambassade ou du consulat d'un autre pays de l'Union. Notez ses coordonnées avant de partir.

Inscrivez-vous sur Fil d'Ariane

Fil d'Ariane, service gratuit du ministère, vous envoie des alertes pendant les voyages de moins de six mois. **Ce n'est ni une assurance, ni une géolocalisation :** il vous faut quand même une personne-relais (partie 4).

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Partir seul(e) après 50 ans : préparer votre voyage, vous protéger, et savoir quoi faire si tout va mal à l'autre bout du monde

Le guide complet compte 25 pages. Voici ce qu'il vous reste à découvrir :

2. Le bon prix, et une réservation sans piège
3. Papiers, santé, assurance
4. Votre personne-relais
5. Votre argent et votre téléphone
6. Sur place, seul(e)
7. Quand ça va mal
8. Réclamer au retour

\+ Fiches et lettres