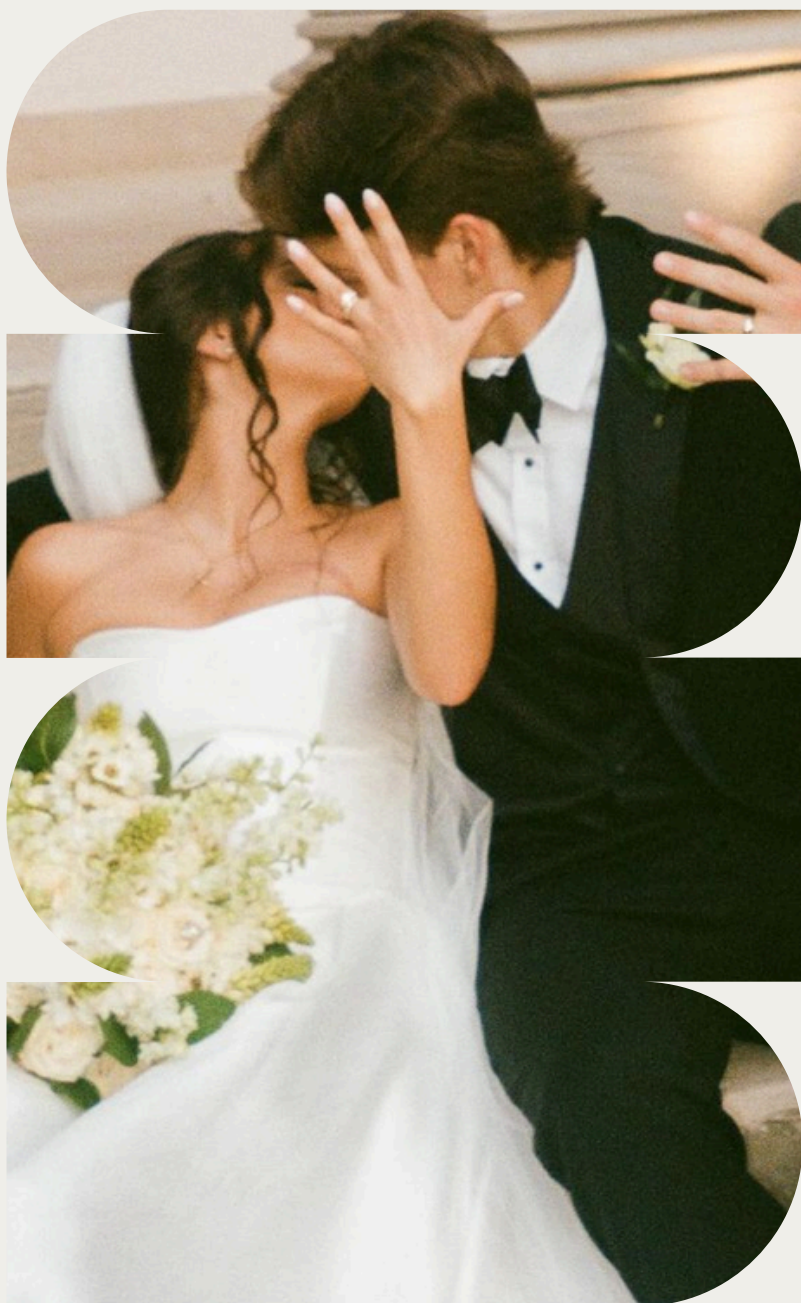


# GUIDE ULTIME



## JOUR-J





# GUIDE JOUR-J

## VOUS Y ÊTES PRESQUE !

Après des mois de planification et d'organisation, vous entrez dans la **dernière ligne droite**.

Et c'est pourquoi vous êtes au bon endroit !

## MARIABLE QU'EST CE QUE C'EST?

C'est le premier wedding planner de poche qui accompagne les couples tout en valorisant le travail des professionnels du mariage grâce à une application en ligne.



*Moi c'est Mathilde, jeune mariée 2024 et fondatrice de Mariable.*

*C'est en préparant mon propre mariage que j'ai constaté à quel point cela pouvait être une mission difficile et c'est pourquoi j'ai décidé de lancer Mariable. Mon objectif : transformer l'organisation des mariages en une **expérience simple et agréable***

Ceci étant dit, je vous laisse découvrir le guide et n'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions ou des remarques.



MARIABLE.FR



MARIABLE.FR



# GUIDE JOUR-J

Avant de plonger dans la magie de votre journée, prenez le temps de verrouiller l'organisation. Vous pourrez ainsi profiter l'esprit léger.

## 4 OBJECTIFS JOUR-J

- Assurer la fluidité et la coordination de toute la journée
- Minimiser le stress et les imprévus
- Garantir le confort et le bien-être des mariés
- Assurer une expérience fluide et agréable pour les invités

**Sécuriser les prestataires et  
finaliser l'organisation**

**M-1**

**J-15**

**Confirmer, ajuster et anticiper  
les imprévus**

**Peaufiner les derniers détails,  
se reposer**

**J-7**

**J-1**

**Mettre en place et orchestrer**

**Se préparer et savourer  
l'instant**

**J-J**



# GUIDE JOUR-J

## M-1

### Sécuriser les prestataires et finaliser l'organisation

#### ◆ Valider votre planning du jour-j (déroulé de la journée)

- La logisitique (trajets, hébergement, temps nécessaire pour chaque étape)
- Les partie prenantes de l'organisation. Qui fait quoi ?
- Vos envies

#### ◆ Re-contacter tous les prestataires et confirmer avec eux :

- La date, les horaires et le lieu d'intervention
- Les détails spécifiques de leur prestation
- Les modalités de paiement du solde
- Leurs besoins particuliers (électricité, espace, etc.)
- Leurs coordonnées d'urgence pour le jour J

#### ◆ Vérifier les démarches administratives

- Effectuer les derniers virements ou préparez les enveloppes avec les soldes à régler pour chaque prestataire (chèque, espèce)
- Vérifiez le dossier mairie, cérémonie religieuse,

#### ◆ Commander les derniers éléments de dernières minutes

- DIY
- Tenues/ accessoires...

#### ◆ Finaliser le plan de table et la liste d'invités



# GUIDE JOUR-J

## J-15

**Confirmer, ajuster et anticiper les imprévus**

◆ **Valider la playlist avec le DJ ou le groupe**

Envoyer les musiques clés

*(pour les temps forts - exemple : cérémonie, entrée des mariés, première danse, autres)*

◆ **Vérifier la météo prévisionnelle et préparer un plan B**

- Penser à la chaleur, pluie, vent, etc.
- Appeler vos prestataires si besoin pour voir avec eux les options

◆ **Faire les derniers essayages de la robe et des accessoires**

◆ **Préparer la trousse de secours (kit de survie)**

◆ **Briefer les témoins sur leur rôle**

- Attention à la répartition des tâches selon les capacités de chacun
- Partager leur le planning et leur tâche
- Prenez le temps de leur expliquer de vive voix
- Poser leur des questions. pour voir s'ils ont bien compris



# GUIDE JOUR-J

## J-7

**Peaufiner les derniers détails, se reposer**

### ◆ Derniers ajustements

- Tenus des mariés: faites un essayage final avec tous les accessoires (voile, bijoux, chaussures...).
- Témoins & enfants d'honneur : vérifiez leurs tenues aussi
- DIY ou éléments à prévoir sur place à gérer

### ◆ Soins beauté et bien-être

Prenez soin de vous pour rayonner naturellement :

- Visage : faites les soins une semaine avant pour éviter les rougeurs
- Limitez les excitants (café, alcool)
- Sommeil : essayez de vous coucher plus tôt

### ◆ Préparation des valises

- Valise du jour J : prévoyez une trousse avec tout le nécessaire (kit retouche)
- Tenues et accessoires : tout préparer à l'avance par tenue (cérémonie, soirée ...)
- Valise nuit de noces : avec une jolie tenue, vos affaires de toilette, et tout pour vous sentir bien

### ◆ Réviser le déroulé complet de la journée avec votre équipe

### ◆ Répétition de la cérémonie si besoin



# GUIDE JOUR-J

## J-1

### Mettre en place et orchestrer

- ◆ **Préparation des tenues et documents importants**  
Regrouper vos affaires  
Préparer votre sac de transport
- ◆ **Brief express avec les prestataires et votre équipe**  
Envoyer un petit message récapitulatif
- ◆ **Charger le téléphone et la batterie nomade**
- ◆ **Prévoir une bonne nuit de sommeil**
- ◆ **Mettre en place la décoration ou éléments nécessaires si besoin**



# GUIDE JOUR-J

## JOUR J

**Se préparer et savourer l'instant**

**ci-dessous des fiches exemples & check-liste offertes**

**Pour plus de personnalisation, rdv sur le site [mariable.fr](https://mariable.fr) :**

- sur votre espace privé, rubrique Jour-J pour générer votre planning, le modifier et le partager facilement avec vos proches et prestataires





# GUIDE

## mariage

### DÉROULÉ JOUR-J EXEMPLE

#### **Matinée – Préparation en douceur**

- **8h00** : Réveil doux – musique relaxante, étirements, petit-dej léger et nourrissant
- **9h00** : Douche et soins personnels (hydratation, détente)
- **10h00** : Début du maquillage et de la coiffure pour la mariée
- **11h00** : Préparation du marié (toilette, mise en tenue, photos “getting ready”)
- **12h00** : Pause, collation légère, moment de calme, photos de couple si souhaité
- **13h00** : Habillage final – robe, accessoires, dernière retouche beauté

#### **Début d'après-midi – Cérémonies**

- **13h30** : Départ vers la mairie ou lieu de cérémonie
- **14h30** : Cérémonie civile ou religieuse
- **16h00** : Sortie des mariés, embrassades, félicitations

#### **Fin d'après-midi – Cocktails et photos**

- **16h30** – Photo de couples
- **17h30** : Début du cocktail / vin d'honneur
- **18h30** : Photos de groupe, rituels symboliques éventuels (lancer bouquet)
- **19h30** : Fin du cocktail et direction salle de réception

#### **Soirée – Dîner et fête**

- **20h00** : Entrée des mariés dans la salle
- **20h15** : Discours et début du dîner – prévoir les animations entre les plats
- **22h30** : Gâteau ou pièce montée
- **23h15** : Ouverture du bal, suivi de la soirée dansante

#### **Nuit – Clôture tout en douceur**

- **2H** : Fin officielle (ou prolongation si vous êtes des fêtards)
- **3H** : Retour vers l'hébergement / suite nuptiale



# GUIDE JOUR-J

## CONSEILS

### **Moments clés à ne pas manquer après la cérémonie**

- Le cocktail : profitez de chaque invité, échangez quelques mots, prenez des photos
- L'entrée des mariés dans la salle : un moment fort à chorégraphier si vous le souhaitez
- Le dîner et les discours : temps forts remplis d'émotions, à savourer assis et détendu
- La première danse : ouvrez le bal comme dans un rêve
- La pièce montée et le lancer de bouquet : symboliques et très attendus par vos invités

### **Préserver son énergie toute la journée**

Un mariage, c'est un marathon émotionnel ET physique

Alors, pour garder la pêche jusqu'au bout :

- Hydratez-vous régulièrement (désignez un témoin pour vous y faire penser)
- Mangez quand c'est prévu, même si l'excitation vous coupe un peu l'appétit
- Alternez les temps forts avec des moments plus calmes – soufflez entre deux animations
- Pensez à changer de chaussures si besoin
- Accordez-vous de vraies micro-pauses pour respirer, observer, vous recentrer

### **Conseils pour savourer chaque instant**

- Soyez présents : vivez chaque instant en conscience, ancrez des souvenirs
- Prenez le temps de vous retrouver à deux, rien que quelques minutes dans la journée
- Remerciez vos proches : un mot, un regard, un sourire font toute la différence
- Lâchez prise sur les imprévus : si un détail dérape, ce n'est pas grave, c'est votre journée !



# GUIDE JOUR-J

## CHECK LIST OFFERTE

### TA CHECK LIST KIT ULTIME JOUR - J

---

- ☐ Maquillage & trousse beauté
- ☐ Tenue de rechange (robe, chaussure)
- ☐ Trousse à pharmacie
- ☐ Application JOUR M actualisée sur son téléphone
- ☐ Chargeur

### TA CHECK LIST DE PLAN B

---

- ☐ Plan B pluie
- ☐ Plan B vent
- ☐ Plan B Canicule (soleil/chaueur)
- ☐ Plan B Froid
- ☐ Plan B autres ?

### TA CHECK LIST PROFITER DU JOUR J

---

- ☐ Se reposer, manger équilibré, éviter les excès ou nouveautés à J-7
- ☐ Passer du temps avec sa moitié et sa famille
- ☐ Respirer pour gérer ses émotions
- ☐ Manger et s'hydrater
- ☐ Avoir son kit ultime à proximité



# GUIDE JOUR-J

**C'est la fin de ce livre blanc.**

Le jour de votre mariage est l'aboutissement de mois de préparation et le début d'une nouvelle aventure **à deux.**

**N'hésitez pas à créer ton compte sur [mariable.fr](https://mariable.fr)  
(gratuit)**

**& utiliser l'appli JOUR-J (39€)  
Code promo : SALON5  
5€ de remise**

Rappelez-vous que **l'objectif n'est pas la perfection absolue.**  
Mais de créer des souvenirs précieux qui resteront gravés dans votre cœur et celui de vos proches.

