

# PHILIPPINES

## DOSSIER PRÉPARATOIRE



CLUB  AVENTURE  
*Québec.com*

1164, rue Bourlamaque Québec, Qc, G1R 2P8  
nous joindre: 418-687-9043 sans frais: 1-800-361-9043



# DOSSIER PRÉPARATOIRE

Voici votre dossier préparatoire pour votre voyage imminent aux Philippines !

## DOCUMENTS DE VOYAGE

Passeport d'une validité minimale de 6 mois au moment du retour au Canada.

Faites des **photocopies** des documents importants, page principale du passeport, billets d'avion, etc.

## VISA

Pas besoin de visa pour un séjour de 30 jours ou moins.

## ARGENT

Il y a des **guichets automatiques** un peu partout. Prévoir environ \$300 CAD pour vos besoins personnels (pourboires, boissons, souvenirs, etc.)

N'oubliez pas de prévenir votre compagnie bancaire que vous partez en voyage (leur fournir vos dates de voyage, ainsi que la destination).

### **Bureaux de change :**

Sauf à l'aéroport international, ils sont de plus en plus rares. Assurez-vous d'avoir des billets US de \$50 ou \$100 récents et propres sans déchirure ou marque de crayon.

### **Inclus dans la portion terrestre :**

Les vols intérieurs, les transports (route, bateau) l'hébergement, les entrées de sites, les repas (incluant l'eau et le thé/café au déjeuner) ainsi que toutes les activités prévus au programme.

### **Non Inclus dans la portion terrestre :**

Les vols internationaux, l'assurance voyage, les activités qui ne sont pas prévus au programme, les achats personnels, les boissons, les desserts autres que des fruits, les pourboires.



## SANTÉ

**Vaccins et médicaments anti-malaria :**

Concernant l'immunisation, il est **indispensable** de consulter la Clinique des Voyageurs (ou le Département de santé communautaire) le plus près de chez vous. Seul un médecin spécialiste peut vous conseiller au sujet des vaccins. Il y a des risques de maladies tropicales aux Philippines, dont la malaria. Il est donc indispensable de consulter avant votre départ.

N'oubliez pas vos **médicaments personnels** dont les gravols si vous êtes sujets au mal des transports.

Prenez une **assurance-voyage**.

**NOTE :**

Le "jetlag", le décalage horaire, le changement de nourriture et de température, tout cela peut vous affecter à tout moment du voyage. Vous n'aurez rarement plus que la diarrhée et/ou un manque d'appétit, petits maux qu'il faut prendre avec un grain de sel...! Dans un environnement chaud et humide, les bactéries sont plus nombreuses et exotiques. Sans dramatiser, il faut tout simplement être vigilant et ne pas laisser un malaise ou une égratignure sans surveillance. Il faut aussi être vigilant en ce qui concerne la déshydratation, les insolationes et les morsures d'insectes. Même si les risques de contracter la malaria sont faibles, il faut néanmoins se protéger adéquatement avec du **chasse moustiques** particulièrement au coucher du soleil.

## SÉCURITÉ

Aux Philippines, comme dans la plupart des pays de l'Asie du Sud-Est, les vols sont rares. Il peut y avoir des «pickpockets» dans les lieux achalandés, mais suivre ces quelques précautions de base vous permettront de les éviter :

- porter sa ceinture passeport **à l'intérieur** des vêtements
- n'avoir qu'une petite somme disponible dans ses poches
- ne porter rien de dispendieux (bijoux, montre, etc.)





## NOURRITURE ET BREUVAGES

La nourriture n'est pas épicée et se mange avec du riz. Viandes, volailles, poissons, légumes et fruits pour le dessert. L'eau du robinet n'est pas potable. L'eau bouillie est à votre disposition en tout temps. L'eau en bouteille, thé, café, bière et boissons gazeuses sont disponibles partout. Les repas se prennent dans des restaurants populaires ou à l'hôtel.

## HÉBERGEMENT

On loge dans de petits hôtels simples, des chambres avec climatisation ou ventilateur, toilettes et douches. Lors des nuitées en trek, douches et toilettes sont à l'extérieur de la chambre et à l'eau froide seulement.

Il est recommandé de toujours avoir un rouleau de papier hygiénique (disponible pour achat sur place) dans ses bagages. Les restaurants et arrêts routiers en ont rarement.

## MÉTÉO

Comme dans tous les pays tropicaux, le climat est chaud et humide au niveau de la mer, plus frais et sec dans les montagnes. La mousson (saison des pluies) est de mai à octobre.

La température varie entre 25°C et 35°C le jour, avec un taux d'humidité élevé.

En altitude (500M et +) les nuits peuvent être fraîches (+/- 15°C).

Bien qu'on soit en "saison sèche", il peut y avoir des averses et des orages à l'occasion.

### **Note :**

Avec les bouleversements climatiques, il est de plus en plus difficile de prévoir la température peu importe la saison.

## ÉTIQUETTE

Une présentation soignée est mieux vue de la part de la population locale. Les bermudas, T-shirt et camisoles sont acceptables. Évitez les tissus épais genre jeans (ils sont inconfortables dans les grosses chaleurs et prennent une éternité à sécher).





## COURANT ÉLECTRIQUE

### **Courant électrique** : 220 volts

Un adaptateur universel peut servir. N'apportez pas d'appareils électriques inutiles et encombrants. Les sèche-cheveux utilisent beaucoup de courant et peuvent créer des courts-circuits à certains endroits.

## TRANSPORT

Les routes sont en assez bon état mais très sinueuses en montagne.

Les transports (voiture, minibus, bateau) sont nolisés.

Le plus long trajet routier du voyage est d'environ cinq heures en excluant les arrêts.

Il y a quatre vols intérieurs (+/- 1 heure chaque).

À la mer, il y a 3 jours de safari en bateau au milieu des îles (donc pas trop houleux) et avec arrêts multiples.

## CADEAUX ET POURBOIRES

### **Cadeaux** :

Certains touristes ont l'habitude de distribuer des cadeaux aux enfants (bonbons, des épinglettes, des collants, des stylos, argent). Nous ne considérons pas cette habitude comme étant souhaitable puisque par le passé elle a créé chez les enfants des comportements qui sont devenus agaçants, comme le harcèlement des touristes.

Il est préférable de remettre ces cadeaux aux enfants via leurs parents ou professeurs d'école. Les petits drapeaux, bijoux et autres petites choses faciles à emporter sont souvent très appréciés.

### **NOTE** :

Avant le trek, on fait l'achat en groupe de fournitures scolaires à remettre dans un des villages.

### **Pourboires** :

Donner un pourboire constitue une façon de témoigner son appréciation pour les services reçus mais il demeure toujours un geste qui dépend du bon vouloir de chacun et de l'opinion qu'il se fait de la qualité du dit service reçu.

**Standard** : prévoir environ 100\$ CAD pour les pourboires locaux.





# DOSSIER PRÉPARATOIRE

## À GARDER EN TÊTE

Vous allez manger beaucoup de riz! En Asie, un repas sans riz n'est pas un repas.

Certains endroits peuvent être bruyants la nuit (chiens, coqs) mettez vos bouchons et comptez les moutons.

Les routes sinueuses de montagne peuvent incommoder les personnes qui ont le mal des transports.

Rappelez-vous qu'en voyage, tout est différent, incluant le confort auquel vous êtes habitué (lit, oreillers, nourriture, café)

## FAIRE SON SAC

Ce qui suit est à titre indicatif seulement. Nous apportons souvent trop de choses qui ne sont pas indispensables. Rappelez-vous que vous êtes en voyage, votre espace de rangement est limité et vous devez porter votre bagage. La plupart des choses dont vous pourriez avoir besoin sont disponibles sur place et souvent à moindre coût.

- Si vous avez une valise à roulette, assurez-vous d'avoir aussi un **petit sac à dos** pour le trek, car la valise reste derrière.
- Les lieux de séjour offrent un service de **lessive** à peu de frais.
- Masque, tuba et palmes peuvent se louer sur place à environ \$10CA/jour. Il est tout de même recommandé d'avoir **son propre masque et tuba**, l'équipement loué pouvant faire défaut.
- Les grands sacs de type Ziploc sont très pratiques pour ranger la crème solaire, le shampoing ainsi que vos documents importants tels que passeport, billet d'avion, etc.

Sur la page suivante, on vous propose une liste non exhaustive pour vous aider à faire votre sac et à ne rien oublier !





**Sac à dos ou valise facile à transporter**

---



**De bons souliers de marche**

---



**Un couvre-chef**

---



**2 paires de pantalons longs (à fermeture éclair aux jambes, un must!)**

---



**Des lunettes de soleil**

---



**2-3 paires de bermudas**

---



**Crème solaire**

---



**T-shirts/blouses/chemises**

---



**Nécessaire de toilette**

---



**Une lampe de poche**

---



**1 coupe vent**

---



**2-3 paires de bas**

---



**Un maillot de bain**

---



**Petite trousse de premiers soins**

---



**Une petite serviette séchant rapidement**

---



**Des bouchons pour les oreilles**

---



**Des sandales confortables**

---



**Adaptateur universel ; filage pour vos appareils électroniques**

---



**Chasse-moustique**

---



**Médicaments personnels**

---



**Documents personnels + photocopies ; Passeport**

---



**Ceinture passeport**

---



