



Panama

## Circuit Découverte et détente au Panama **NOUVEAU**

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos voyages Nouvelles Frontières.  
Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

**Valable pour les départs du 21/02/2026 au 31/10/2026 inclus**

**Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 20**

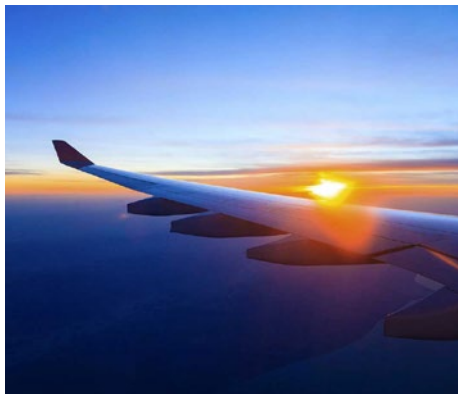
**Enfants à partir de 10 ans**



Découvrez ce pays de contrastes, à cheval sur deux océans, où se mêlent histoire et modernité. Des plages infinies aux villages indiens, des forêts tropicales aux rythmes endiablés de la capitale, sans oublier son célèbre canal, le Panama ne manque pas de charme pour vous séduire.

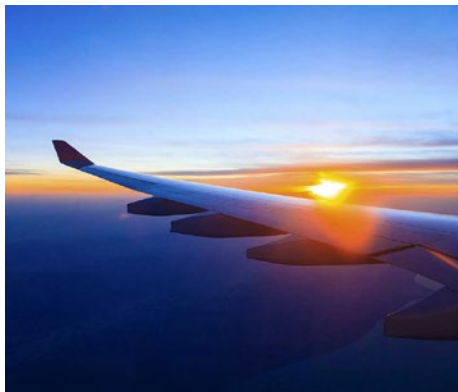
### L'expérience Nouvelles Frontières

- L'imposante modernité de Panama City.
- Les ruines de Panama Viejo, première ville européenne du Pacifique.
- La grandeur et la beauté du canal de Panama qui bouleversera la carte du monde à tout jamais.
- Rencontre avec la communauté des Emberas.
- Découvrir les plaisirs balnéaires au bord d'une plage de sable fin.



## Jour 1 : France – Panama City

Envol à destination du Panama. Arrivée à Panama City, accueil et transfert à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 2 : Panama City

Journée consacrée à la visite de Panama City et du canal.

La ville de Panama est connue pour rassembler "trois villes en une" et cette visite vous fera découvrir en profondeur deux d'entre elles : le quartier historique de Casco Antiguo et le Panama City moderne.

Dans le Casco Antiguo, vous découvrirez l'Altar de Oro, la Plaza de Francia, les Bovedas et l'ancien cachot.

Vous longerez la mer par la très belle Avenue Cinta Costera, là où se dresse la statue de Vasco Núñez de Balboa. Il est le premier Européen à avoir découvert l'océan Pacifique depuis sa côte orientale en 1513.

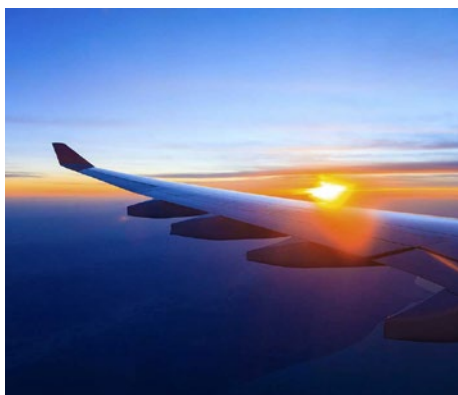
Déjeuner.

Visite du fameux canal inauguré en 1914 et des écluses de Miraflores pendant le passage des navires (éclusage sujet aux horaires de l'administration du canal).

Vous terminerez votre découverte de Panama City par le passage de la chaussée d'Amador où vous pourrez apprécier la vue panoramique sur la ville.

Vous pourrez acheter des souvenirs lors de l'arrêt au centre commercial Amphora Duty Free. Retour à votre hôtel.

Dîner libre et nuit.



## Jour 3 : Panama City – Emberá

Après votre petit-déjeuner, départ pour rencontrer la communauté autochtone les Emberás et le parc national Chagres.

Panama compte sept communautés indigènes dont celle des Emberás (à Emberá Purú ou à Parará Purú ou à Emberá Drua (selon les conditions climatiques).

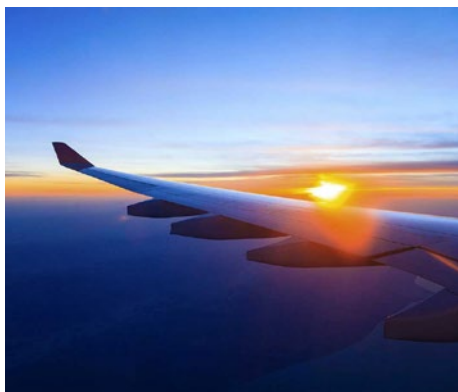
Toutes ces communautés sont situées sur les berges de la rivière.

Vous arriverez à l'embarcadere de la rivière San Juan ou celui de la rivière Chagres, où vous attendent des membres de la communauté pour vous emmener vers leur village en pirogue motorisée.

Découvrez leur histoire, leur culture, en écoutant les récits de leur Chef et en assistant, voire en "participant", à des danses traditionnelles. Leur riche artisanat sera une autre occasion de mieux connaître leur mode de vie. Vous partagez ensuite un repas de poissons grillés, avant d'être convié à une tradition ancestrale : le tatouage à base de "jagua". Les volontaires pourront ainsi se parer de représentations d'animaux ou de formes géométriques correspondant à autant de cérémonies importantes et de rites ancestraux. Retour vers Panama City

et votre hôtel en fin d'après-midi.

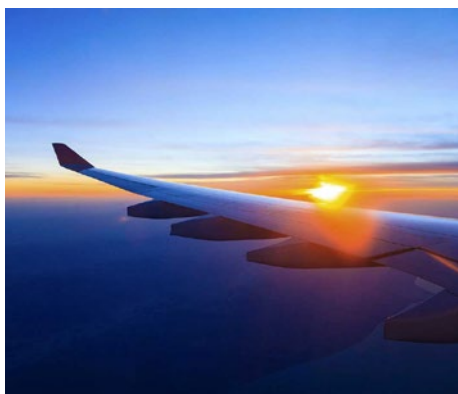
Dîner et nuit à votre hôtel.



## Jour 4 : Panama City

Journée et déjeuner libres pour vous reposer ou bien continuer votre découverte par vos propres moyens la capitale panaméenne.

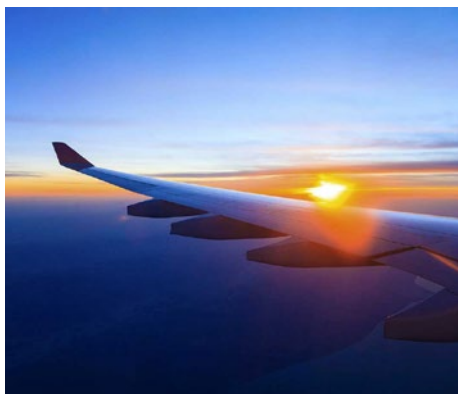
Dîner et nuit à l'hôtel.



## **Jour 5 : Panama City – Playa Blanca** (125 km / environ 1h50)

Matinée libre jusqu'à votre départ pour la région de Rio Halto pour rejoindre la station balnéaire Playa Blanca.

Poursuite en direction de Playa Blanca et installation à votre hôtel en formule tout inclus pour 3 nuits.



## **Jours 6 à 8 : Playa Blanca**

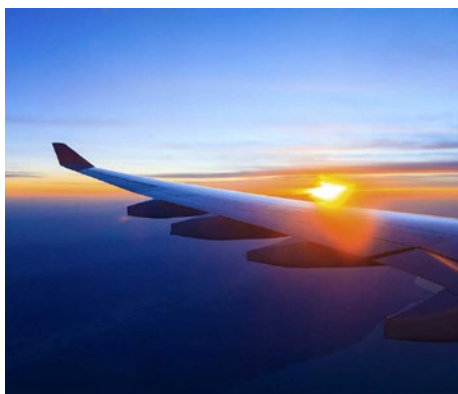
Situé sur la magnifique plage de Playa Blanca, le Riu Playa Blanca dispose de nombreux restaurants à thèmes, un accès direct à la plage et des animations dynamiques.

L'Hotel Riu Playa Blanca (Tout Inclus 24h), situé sur la plage de Playa Blanca au Panama, est bordé de jardins au cœur d'un domaine de plus de vingt-huit mille mètres carrés.

Son service exclusif Tout Inclus et ses installations complètes offrent une multitude d'activités, de sports et de divertissements à tous les clients, afin de leur permettre de passer d'agréables vacances en famille, en couple ou entre amis.

Avec sa grande terrasse, le restaurant principal est parfait pour savourer la délicieuse gastronomie panaméenne. L'hôtel compte également des restaurants à thèmes de cuisine internationale. Pour garder la forme pendant vos vacances, profitez de ses grandes piscines et de son gymnase. Pendant la journée, vous pourrez participer aux différentes activités proposées par l'équipe d'animation: danse, chant, aquagym, volley-ball et autres sports. En outre, les plus petits se réjouiront de découvrir le monde Riuland. Enfin, le soir, ne manquez pas les spectacles et les concerts et n'hésitez pas à aller danser en discothèque ou savourer un cocktail au clair de lune.

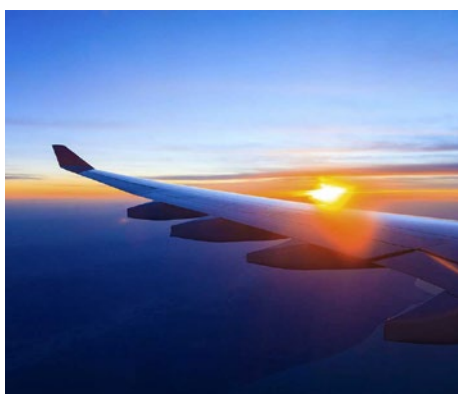
Venez passer des vacances inoubliables sur la longue plage de Playa Blanca, sur la côte pacifique du Panama et profitez de quelques jours de détente avec vos proches à l'Hotel Riu Playa Blanca.



## **Jour 9 : Playa Blanca – Panama City – France**

À l'heure convenue, départ de votre hôtel pour vous rendre à l'aéroport de Panama City pour prendre votre vol pour la France.

Nuit à bord.



## **Jour 10 : arrivée en France.**

# VOTRE HÔTEL : RIU PLAYA BLANCA 4\*

## Votre Hôtel

Situé sur la côte pacifique du Panama, l'hôtel **Riu Playa Blanca** vous invite à vivre des vacances inoubliables, les pieds dans le sable chaud de Playa Blanca. Dans un cadre tropical idyllique, cet hôtel 4 étoiles **tout compris** combine confort, divertissement et dépaysement total. Que vous soyez en couple, en famille ou entre amis, tout est pensé pour vous offrir un séjour où règnent détente et bonne humeur. Avec ses nombreuses **piscines**, ses **restaurants variés**, ses **animations quotidiennes**, ses **activités sportives** et ses espaces dédiés à la détente, l'hôtel Riu Playa Blanca offre une expérience tout compris où chacun peut vivre ses vacances à son rythme, en toute liberté.

## Votre chambre

La chambre Standard est parfaite pour se reposer dans un cadre **agréable** et **lumineux**. Elle dispose soit de **deux lits doubles**, soit d'un **grand lit** (king size), et d'un balcon ou d'une terrasse pour profiter de l'air tropical. Vous y trouverez tout ce qu'il faut pour un séjour confortable : Climatisation, ventilateur de plafond, Wi-Fi gratuit, télévision, minibar rempli régulièrement, distributeur de boissons, coffre-fort, salle de bain avec douche, sèche-cheveux et articles de toilette.

Une ambiance douce et conviviale pour se sentir chez soi, à deux pas de la plage.

## Restaurants et saveurs sous les tropiques

Au Riu Playa Blanca, chaque repas est une occasion de se faire plaisir ! L'hôtel propose **quatre restaurants** aux ambiances et aux cuisines variées, inclus dans la formule tout compris, pour satisfaire toutes les envies :

- **Le restaurant principal** vous accueille chaque jour avec de généreux buffets internationaux, chauds et froids, et des stations de cuisson en direct pour savourer des plats frais, préparés sous vos yeux. Le tout dans un cadre spacieux et convivial.
- Envie d'Italie ? Direction le **restaurant italien**, pour déguster des pâtes maison, des pizzas croustillantes et autres spécialités méditerranéennes dans une ambiance chaleureuse.
- Pour un voyage culinaire vers l'Asie, le **restaurant asiatique** vous propose une sélection de plats savoureux aux parfums exotiques, parfaits pour les amateurs de cuisine orientale.
- Pour les amateurs de viandes grillées, le **restaurant-grill** est l'endroit parfait. Au menu : viandes tendres, grillades généreuses et accompagnements gourmands dans une ambiance détendue et décontractée.

Entre buffets gourmands et restaurants à la carte, chaque repas est une expérience à savourer.

## Lieux de vie

Au Riu Playa Blanca, tout est pensé pour que vos journées soient rythmées par la **détente**, le **divertissement** et le **bien-être**. Dans un cadre tropical, entre palmiers et plages de sable blanc, l'hôtel vous invite à profiter d'espaces variés, conviviaux et accessibles à tous. **Trois piscines extérieures** vous attendent pour vous rafraîchir à tout moment de la journée, dont une avec un bar immergé pour savourer un cocktail sans quitter l'eau. Transats, parasols et ambiance décontractée garantis ! Si vous avez envie d'un moment de convivialité, direction **les bars de l'hôtels**. Ils sont répartis entre les espaces extérieurs et le lobby, pour partager un verre en toute simplicité, de jour comme de nuit. Pour les plus festifs, la **discothèque Pacha** vous ouvre ses portes chaque soir dans une ambiance animée (entrée réservée aux adultes). Profitez de la salle de sport, des activités nautiques (kayak, paddle, snorkeling...) ou des terrains pour pratiquer beach-volley et autres sports en plein air. Pendant ce temps, les plus jeunes s'amuse au **club enfants RiuLand**, encadrés par une équipe dynamique et attentionnée, pendant que les parents savourent un moment de repos.

Des vacances à votre rythme, entre relaxation et divertissement, dans un cadre ensoleillé et accueillant.

## INFORMATIONS PARTICULIÈRES

### REPAS:

Circuit en pension complète sauf les déjeuners des jours 4 et 5. Pour la partie "détente", vous serez en formule tout inclus.

Le vol du dernier jour doit obligatoirement s'opérer en fin de journée.

Maximum 1 enfant de 10 à - 11 ans dans la chambre de 2 adultes.

Lors des visites, prévoyez des souliers confortables, des lunettes de soleil, un chapeau, une crème solaire.

Lors de votre visite dans la communauté des Emberàs, prévoir une tenue légère, des chaussures de sport, un maillot de bain, un chapeau, un écran total, un insecticide, une serviette de plage, une tenue de rechange.

Prévoyez de bonnes chaussures de marche, un coupe-vent et une paire de jumelles pour profiter pleinement du voyage.

L'ordre des visites pourra varier sans qu'aucune ne soit supprimée du programme.

# VOS HEBERGEMENTS

Voici les noms des hôtels prévus pour ce circuit.

Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires de même catégorie. La classification des hôtels est donnée en normes locales.

Panama City : Hôtel Aloft Panama 4\* (normes locales) ou similaire

Playa Blanca : Hôtel Riu Playa Blanca 5\* (normes locales).

La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage environ 15 jours avant le départ.

Hôtels:

L'enregistrement dans la plupart des hôtels s'effectue à partir de 13 h.

Les chambres triples ont un lit double et un lit d'appoint.



NOUVELLES  
FRONTIÈRES



NOUVEAU

## Voyagez avec l'essentiel.

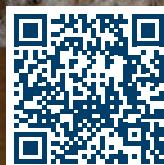
Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...

Retrouvez tout votre voyage sur l'appli

**Nouvelles Frontières**



Téléchargez  
l'appli





# Panama

## FORMALITÉS & SANTÉ

### FORMALITÉS ADMINISTRATIVES\*

- Passeport valable 6 mois à la date d'arrivée au Panama.
  - Pour un séjour inférieur à 90 jours, le visa n'est pas exigé. Il est cependant obligatoire de **présenter un billet de retour** et de **pouvoir attester d'une solvabilité financière** d'au moins 500 \$.
- Il est également conseillé de se munir d'une preuve d'hébergement.

Une carte de tourisme individuelle sera établie dans l'avion. Les voyageurs doivent s'assurer que le tampon comportant leur date d'entrée au Panama a bien été apposé dans leur passeport à un poste de contrôle migratoire.

- Il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux. (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.
- Les **mineurs** voyageant seuls, ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.
- Pensez à vous munir d'une copie de vos certificats et formulaires, ou à les numériser sur votre propre adresse électronique..

### FORMALITÉS SANITAIRES

#### Vaccination obligatoire :

- La vaccination contre la fièvre jaune est obligatoire pour les voyageurs en provenance des pays où elle est endémique. Elle reste fortement conseillée pour les autres voyageurs.

#### Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Traitement anti paludéen recommandé.
- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

\*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. Compte tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

## INFORMATIONS PAYS

### Histoire et politique

Le Panama, carrefour entre l'Amérique du Nord et du Sud, a longtemps été un lieu stratégique pour le commerce et les échanges. Colonisé par les Espagnols au xvie siècle, il devient un point clé pour le transit de l'or vers l'Europe. Après son indépendance de l'Espagne en 1821, le pays rejoint la Grande Colombie avant de prendre son autonomie en 1903, avec le soutien des États-Unis, en échange de la construction du canal de Panama. Ce chef-d'œuvre d'ingénierie, achevé en 1914, a profondément marqué l'histoire et l'économie du pays. Le canal a été intégralement restitué au Panama en 1999, marquant une étape majeure dans sa souveraineté.

## Économie

L'économie panaméenne est l'une des plus dynamiques d'Amérique latine. Elle repose principalement sur les services, notamment le commerce, la finance et la logistique autour du canal de Panama, qui joue un rôle central dans le transit maritime mondial. Le pays abrite aussi une zone franche majeure à Colón. Grâce à sa position géographique stratégique, le Panama attire de nombreux investissements étrangers. Son économie bénéficie également du tourisme, en forte croissance ces dernières années.

## Monnaie

La devise officielle du Panama est le balboa, mais en pratique, ce sont les dollars américains (\$US) qui sont utilisés au quotidien. Le balboa n'existe que sous forme de pièces, équivalentes en valeur et en taille à celles en dollar.

Si vous souhaitez acheter des boissons durant votre séjour, prévoyez 1 à 2 \$US pour une bouteille d'eau d'un litre, ou 2 à 3 \$US pour un soda, un jus ou une bière locale.

Il n'est pas nécessaire de changer des euros en balboas : nous vous conseillons plutôt d'apporter des dollars américains. Vous pouvez également retirer des espèces en \$US directement dans les distributeurs automatiques, très présents en ville comme dans les zones touristiques.

## Culture et religion

« ¡Buena onda! » Le Panama est une terre chaleureuse et métissée, marquée par un mélange unique d'influences amérindiennes, africaines, espagnoles et caribéennes. Les Panaméens aiment se retrouver pour faire la fête, en particulier lors des fêtes de village, où musique, danses traditionnelles, costumes colorés et spécialités locales sont à l'honneur.

Très croyante, la population est majoritairement catholique, mais le pays se distingue par sa tolérance religieuse. On y trouve également des communautés protestantes, juives, musulmanes et hindoues, cohabitant dans un esprit d'ouverture et de respect.

## Langue

La langue officielle du Panama est l'espagnol, mais l'anglais est couramment utilisé dans les zones touristiques. Certaines communautés indigènes conservent aussi leurs propres langues ancestrales, qui font partie intégrante de la richesse culturelle du pays.

# INFORMATIONS UTILES

## Bon à savoir

Le temps de trajet (en bus) est donné à titre indicatif. En raison d'événements spéciaux (conditions météorologiques, état des routes, situations imprévisibles telles que des grèves ou des travaux sur les routes), certaines étapes pourront être modifiées.

## Remarque

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition des participants. En dernier ressort, votre guide reste seul juge du programme. Tous les campements et bivouacs sont équipés de sanitaires fixes ou mobiles. Toutes les activités en option indiquées dans le texte, payantes, ne sont pas obligatoires : il est donc possible de rester au campement si vous le souhaitez.

## Encadrement/Accompagnement

La personne qui vous accompagne vous fera partager son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié pendant tout le circuit, de manière à ce que celui-ci se déroule en toute sérénité. Elle saura mieux que quiconque vous faire découvrir son pays et répondra à vos attentes et à vos questions sur le Costa Rica, sa culture et ses traditions. Votre guide jouera également les interprètes avec les populations rencontrées. Il connaît la nature et aura plaisir à partager ses connaissances avec vous.

## Transport

Selon le nombre de voyageurs, vous serez transportés dans des véhicules type HIACE (1 à 7 places), COASTER (8 à 17 places) ou SENIOR (18 à 20 places). Tous ces véhicules sont équipés de l'air conditionné et d'un microphone. Les transferts vers et depuis Tortuguero et l'hôtel sont effectués en bateau collectif avec d'autres touristes.

Selon le nombre de participants, des bagages pourront être rangés au fond du véhicule.

## Hébergement

Les hôtels ont été sélectionnés pour leur qualité. Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires à certains endroits. La liste définitive des établissements est disponible auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Climat

Climat tropical – Le Panama bénéficie d'un climat chaud et humide toute l'année, avec des températures variant entre 25 °C et 30 °C, selon les régions et l'altitude.

La saison sèche, de décembre à avril, est la plus ensoleillée et la plus touristique. La saison des pluies, dite aussi saison verte, s'étend de mai à novembre. En général, les pluies tombent en fin d'après-midi, tandis que les matinées restent souvent ensoleillées.

C'est une période propice à l'observation de la faune, aux paysages luxuriants et aux activités aquatiques, les rivières et cascades étant alors à leur débit maximal.

### Cuisine

Ce circuit est en pension complète sauf les déjeuners des jours 4 et 5. Pour la partie "détente", vous serez en formule tout inclus. Les repas sont pris dans des restaurants locaux, en route, lors des activités ou dans les hôtels. La cuisine panaméenne est simple, variée et équilibrée, bien que moins élaborée que la cuisine française.

On y retrouve souvent les mêmes ingrédients de base : riz, haricots rouges, crudités, poulet, poisson et les tortillas, ces galettes à base de farine de maïs. Le plat traditionnel que vous aurez sans doute l'occasion de déguster s'appelle le « casado », ce qui signifie littéralement « marié » – un clin d'œil au fait que toute bonne épouse devrait savoir le préparer !

Ce plat typique se compose d'une grande assiette regroupant : riz, haricots, salade de chou, et viande ou poisson, parfois accompagnés de bananes plantains. Les plats sont généralement peu épicés, relevés avec de l'oignon et de la coriandre. En dessert, les Panaméens apprécient les fruits frais, le riz au lait ou les gâteaux à base de lait.

### Budget

Les pourboires au guide et au chauffeur sont à votre discrétion (à titre indicatif, comptez environ 4 € par jour et par personne).

Au restaurant, la taxe de service est comprise dans la facture mais un pourboire peut toujours être laissé si le service le mérite.

### Voltage

110 volts. Prises américaines (pensez à emporter un adaptateur).

### Photos

Pour les appareils photos numériques, prévoyez des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Un filtre UV permettra de protéger efficacement votre objectif. Un téléobjectif de 80-135 ou 200 mm est recommandé pour les photos d'animaux. Votre aimable diplomatie et votre courtoisie seront indispensables pour vous faire accepter des peuples rencontrés.

## BOUCLER SA VALISE

### La valise

- une valise à roulettes est conseillée (si possible, ne dépassez pas les 15 kg).
- un petit sac à dos de 30 à 35 litres vous permettra de transporter les effets utiles dans la journée (veste, gourde, crème solaire, etc.).

Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés.

## Chaussures

- une paire de chaussures de randonnée basses (ne craignant pas l'eau).
- une paire de sandales de marche, ou des chaussures confortables pour le soir.

## Vêtements

- une veste imperméable.
- une veste polaire ou un pull.
- un pantalon de toile type randonnée.
- un short ou un bermuda.
- des chemises à manches longues et des t-shirts.
- des chaussettes en coton pour la marche.
- un maillot de bain.
- un chapeau ou une casquette.

## Matériel

- des lunettes de soleil à verres filtrants.
- de la crème solaire (lèvres et peau).
- une paire de jumelles.
- une pharmacie personnelle : collyre, antidiarrhéique, désinfectant externe (alcool à 90°), crème anti-inflammatoire, paracétamol, pansements, bande, coton hémostatique, crème anti-moustique, épingle à nourrice.

# VOYAGE & PARTAGE

## La vie en groupe

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté et certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Nos équipes s'occupent de tout, ainsi vous ne serez pas contraints d'effectuer les tâches collectives. Toutefois, votre aide sera toujours appréciée et contribuera à renforcer vos liens avec vos accompagnateurs, guides, chauffeurs et cuisiniers.

## Votre environnement

Les itinéraires que vous allez parcourir ont été choisis pour leur beauté, leur authenticité ou leur originalité. Quelques principes permettront à d'autres voyageurs d'apprécier ces mêmes paysages dans les meilleures conditions. Ainsi, l'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables. Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En bref : ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

Si malgré toutes les attentions que nous portons à l'environnement, vous constatez une négligence quelconque, nous vous demandons d'en faire part à votre agence.

## Vos rencontres

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour faire un don à l'école, à l'hôpital, aux autorités locales, etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté, etc.) et à éviter les comportements exubérants.

## Recommandations

Comme dans tout voyage, évitez d'emporter avec vous des objets de valeur ou dont la perte serait une source d'ennuis. Pensez également à assurer votre matériel photo et vidéo avant votre départ, et à prendre avec vous une photocopie de vos papiers d'identité que vous conserverez séparément des originaux.

Sur place, ne donnez pas l'impression de porter des objets de valeur en exhibant des t-shirts aux marques ou logos ostensibles, qui pourraient vous faire paraître aussi riche que si vous portiez des bijoux. Gardez aussi un peu de monnaie sous la main, indépendamment du reste de vos économies, pour éviter d'avoir à sortir une grosse somme à chacun de vos achats. Plus généralement, suivez attentivement les conseils de vos guides locaux et accompagnateurs et ne laissez jamais vos objets de valeur (argent, passeport, billets d'avion) visibles dans le bus, à l'hôtel ou au restaurant. Chaque fois que cela est possible, mettez-les plutôt dans le coffre-fort de l'hôtel.

## POUR EN SAVOIR PLUS

Mini-lexique :

**Bonjour / Bonsoir** = Buenos días / Buenas tardes

**Comment allez-vous ?** = ¿ Cómo estás ?

**Très bien, merci, et vous ?** = ¿ Muy bien, gracias, y usted?

**Au revoir** = Adiós

**Bienvenue** = Bienvenido

**Merci (beaucoup)** = (Muchas) Gracias

**Excusez-moi / s'il vous plaît** = Por favor

**Non merci** = No gracias

**Oui / Non** = Si / No