

PRÉPARATION TOUR DU MONDE



SITES INTERNET UTILES & LECTURES SYMPAS

∞ **SANTÉ & SÉCURITÉ** ∞

- **CMETE:** www.cmete.com
 - Centre de médecine des voyages où l'on peut directement se faire vacciner sur place de tous les vaccins nécessaires pour son voyage
 - Les médecins qui reçoivent en consultation sont habilités à prescrire les médicaments nécessaires à la constitution d'une trousse à pharmacie
 - Alternative: Institut Pasteur

- **Carnet de Vaccination en ligne:** www.mesvaccins.net
 - Permet de partir léger, sans son carnet de santé tout en sachant exactement où l'on en est de ses vaccins.
 - Permet de recevoir des alertes emails lorsqu'un rappel est nécessaire
 - Le carnet peut être partagé avec le professionnel de santé de son choix directement en ligne.

- **Sécurité en voyage:** <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/>
 - Des conseils sur la sécurité et les précautions à prendre en terme de santé pays par pays
 - Possibilité de s'inscrire de façon à signaler sa présence dans un pays sur une période donnée: permet d'être prévenu en cas de risque naturel, etc.

∞ TRANSPORTS & DÉPLACEMENTS ∞

- **Billets d'avion:** www.skyscanner.com
- **Maps.me** : l'application hyper pratique qui permet d'avoir des cartes même hors connexion!
- **Pour connaître toutes les options pour aller d'un point A à un point B:** www.rome2rio.com
- **Comment se déplacer dans une ville que l'on ne connaît pas?** www.moovitapp.com

∞ LOGEMENT ∞

- **Tous types d'hébergement:** www.booking.com
- **Auberges de jeunesse** - Particulièrement pratique pour voir les avis des autres voyageurs: www.hostelworld.com

∞ SITES INTERNET & BLOGS POUR PRÉPARER SON

VOYAGE ∞

- Pour son traité graphique moderne, ses superbes photos vues du ciel: www.worldelse.com
- Pour son humour sans faille et ses vidéos rigolotes: www.littlegypsy.fr
- Pour ses bons plans et ses conseils de baroudeurs: www.grainedevoyageuse.com
- Pour ses bons plans: www.trotteursduglobe.com
- Pour la praticité de son planificateur d'itinéraire et la possibilité de simuler facilement son budget: <https://planificateur.a-contresens.net>

Autres sites internet à consulter:

- www.thepathshetook.com
- www.artdevoyagerseule.com
- www.faistavalise.com
- www.votretourdumonde.com
- <https://lesacados.com>
- <https://oiseaurose.com>
- www.tourdumondiste.com
- www.novo-monde.com
- <http://vimeo.net>
- www.aroundtheworlds.com
- www.abm.fr
- www.uniterre.com
- www.moimessouliers.org
- www.pixelsduboutdumonde.com
- www.leblogdesarah.com
- www.nowmadnow.com
- www.montourailleurs.com

∞ LES PAGES FACEBOOK A REJOINDRE ∞

- We are Backpackeuses
- Backpackeuses en Amérique Latine
- Voyageurs autour du Monde
- Voyager au féminin en sac à dos
- Le Verre du Voyageur

∞ LES LIVRES A LIRE ∞

- Mon amie Nadia m'a offert le livre **LE MONDE EN STOP** de Ludovic Hubler. Le récit de « 5 années à l'école de la vie » comme le décrit l'auteur lui-même, 5 années à parcourir le monde en auto-stop.
- **Ta deuxième vie commence quand tu comprendras que tu n'en as qu'une**, de Raphaëlle Giordano, ou comment sortir de la routine qui s'installe dans sa perception des choses. Pour moi, 2 concepts sympas à retenir:
 - **L'Ancrage Positif**: L'idée est d'aller puiser dans notre mémoire expérientielle un « ancrage positif » qui va nous faire du bien en cas de coups durs. Utile pour un long périple.
 - **L'Appareil Photo Imaginaire**: Mémoriser toutes les expériences agréables vécues de façon à se constituer une « bibliothèque » du positif. Pour moi, l'appareil photo imaginaire doit passer par les 5 sens et être riche en sensations olfactives, gustatives, auditives, visuelles, tactiles..., c'est une source d'émotions positives.
 - **Les Instants de Gratitude**: Faire le bilan chaque soir de ce que nous a apporté la journée passée. En voyage, c'est se sentir reconnaissant pour toutes les belles rencontres réalisées, les paysages incroyables contemplés, les nouvelles sensations découvertes...