

Sommaire

Introduction	4
Objectifs de ce guide	4
Pourquoi un <i>Guide Ulysse des longs séjours</i> ?	5
Trousse de premières ressources	6
1- Partir à l'étranger pour un long séjour: est-ce pour moi?	9
Qui est le «long-séjouriste»?	10
Gros plan sur les <i>gap year travellers</i>	11
Qui doit être le «long-séjouriste»?	12
Attention: longs séjours sous surveillance	15
2- Comment choisir sa destination	19
Première étape: mettre en lumière ses envies et ses motivations	20
Deuxième étape: mettre en lumière ses passions et ses préjugés	22
Troisième étape: mettre en lumière les facteurs incontournables	25
Quatrième étape: valider son choix	26
«Long-séjourner» comme un nomade: construire son itinéraire	27
3- Comment préparer son long séjour	29
Faire les bons choix ici pour mieux vivre là-bas	30
Faire le plein	35
Internet: comment cet outil peut faire toute la différence	36
Pour «long-séjourner» en santé	37
Les expatriés: suivez le guide...	42
4- Comment préparer sa longue absence	45
Quitter son domicile	46
Quitter ses droits acquis et établis	48
Quitter ses réseaux familial et amical	51
Quitter son réseau de la santé	52
5- Formalités	55
Les formalités à respecter pour entrer dans les pays	56
Ce que les ambassades et les consulats peuvent et ne peuvent pas faire pour vous	57
Autres conseils très pratiques	60
6- Transport: les modalités pour les longs séjours	63
Les transporteurs aériens	64
Les transporteurs ferroviaires	72
La location de voitures	75
Les voyages en cargo	77
7- «Je pars en voyage et dans mes bagages, j'apporte...»	79
Le contenant avant le contenu	80
Les effets personnels «non renouvelables»	81
Les effets personnels «renouvelables»	84
Les médicaments	85
8- Les programmes d'assurance voyage	89
Les points à surveiller par les «long-séjouristes»	90
Regard sur les particularités des programmes d'assurance	92
Regard sur les limites des régimes publics gouvernementaux	94
Ressources et références	97

9- Comment établir son budget	99
Établir son budget à partir des facteurs incontrôlables	100
Établir son budget à partir des facteurs contrôlables	102
Établir son budget en tenant compte des impondérables	103
Quelques pistes pour mieux budgétiser	104
Quelques pistes pour économiser	104
10- Comment «emménage-t-on» dans une destination étrangère?	105
Nouveaux arrivants: piquez-vous à l'immersion	106
Être ou ne pas être touriste?	106
S'installer dans son nouveau chez-soi: le repérage dans l'hébergement	108
S'installer dans son nouveau chez-soi: le repérage dans le quartier	109
La fameuse «première impression»	111
Emménager dans son quartier: quelques recettes gagnantes	111
Attention: le choc culturel vous guette!	112
11- Les Amériques	115
Argentine	117
Arizona (États-Unis)	118
Brésil	120
Californie (États-Unis)	122
Chili	124
Costa Rica	126
Floride (États-Unis)	128
Mexique	130
Panamá	133
Virginie (États-Unis)	135
12- L'Asie	139
Inde (aussi Népal et Chine)	140
Thaïlande	143
13- Les Caraïbes	147
Cuba	148
Guadeloupe	150
Martinique	153
République dominicaine	156
14- L'Europe	161
Espagne	162
France (Côte d'Azur, Provence, Languedoc et Pays basque)	163
Grèce	166
Italie	168
Portugal	170
Destinations européennes émergentes	171
15- Le Maghreb	173
Maroc	175
Tunisie	177
16- L'Océanie	181
Australie	182
Nouvelle-Zélande	184
Références	187
Index	188
Nos coordonnées	189
Écrivez-nous	189
Pour en savoir davantage	190
Aide-mémoire	192