

# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>4</b>
Objectifs de ce guide	4
Pourquoi un <i>Guide Ulysse des longs séjours</i> ?	5
Trousse de premières ressources	6
<b>1- Partir à l'étranger pour un long séjour: est-ce pour moi?</b>	<b>9</b>
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
<b>2- Comment choisir sa destination</b>	<b>19</b>
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
<b>3- Comment préparer son long séjour</b>	<b>29</b>
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
<b>4- Comment préparer sa longue absence</b>	<b>45</b>
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
<b>5- Formalités</b>	<b>55</b>
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
<b>6- Transport: les modalités pour les longs séjours</b>	<b>63</b>
Les transporteurs aériens	64
Les transporteurs ferroviaires	72
La location de voitures	75
Les voyages en cargo	77
<b>7- «Je pars en voyage et dans mes bagages, j'apporte...»</b>	<b>79</b>
Le contenant avant le contenu	80
Les effets personnels «non renouvelables»	81
Les effets personnels «renouvelables»	84
Les médicaments	85
<b>8- Les programmes d'assurance voyage</b>	<b>89</b>
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

<b>9- Comment établir son budget</b>	<b>99</b>
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
<b>10- Comment «emménage-t-on» dans une destination étrangère?</b>	<b>105</b>
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
<b>11- Les Amériques</b>	<b>115</b>
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
<b>12- L'Asie</b>	<b>139</b>
Inde (aussi Népal et Chine)	140
Thaïlande	143
<b>13- Les Caraïbes</b>	<b>147</b>
Cuba	148
Guadeloupe	150
Martinique	153
République dominicaine	156
<b>14- L'Europe</b>	<b>161</b>
Espagne	162
France (Côte d'Azur, Provence, Languedoc et Pays basque)	163
Grèce	166
Italie	168
Portugal	170
Destinations européennes émergentes	171
<b>15- Le Maghreb</b>	<b>173</b>
Maroc	175
Tunisie	177
<b>16- L'Océanie</b>	<b>181</b>
Australie	182
Nouvelle-Zélande	184
<b>Références</b>	<b>187</b>
Index	188
Nos coordonnées	189
Écrivez-nous	189
Pour en savoir davantage	190
<b>Aide-mémoire</b>	<b>192</b>