

## Les repas

- Repas du matin et du soir : préparés par les hébergements, authentiques, jus de fruits, fruits frais, cuisine créole.
- Repas du midi : pique-niques sur le terrain ou déjeuners dans les restaurants locaux, où vous pourrez apprécier la cuisine créole dans toute sa splendeur ! Bœuf curry au lait de coco accompagné de riz et de chutney de papayes, porc curry avec lentilles et riz, etc.

## Le transport des bagages

Chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger, portant seulement les affaires personnelles nécessaires à la journée ou la demi-journée (gourde, appareil photo, maillot de bain et serviette...).

## Prévoir avant le départ

### Les formalités administratives

- Votre passeport avec au moins une page vierge ;
- Un visa de tourisme de court séjour vous est délivré à votre arrivée à Mahé. *Lors de votre passage en douane, vous devez être en possession de votre billet d'avion électronique, et du courrier adressé par nos soins indiquant les coordonnées du premier hébergement.*

**Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures...).**

## Vous préparez à partir

### Préparation physique niveau 2

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un antiémétique.
- Un antitussif (en comprimés).
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Un veinotonique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.
- Un répulsif contre les moustiques.
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

*Voir le paragraphe "La santé", qui peut vous donner des indications sur des traitements particuliers : altitude, paludisme...*