



Conseils pratiques Sumatra

I. LES DOCUMENTS ADMINISTRATIFS

• **Le passeport**

Le passeport est valable 10 ans. Pour faire ou refaire un passeport vous devez présenter à la mairie de votre domicile :

- Le formulaire de demande de passeport complété et signé
- Le timbre fiscal
- Votre carte nationale en cours de validité ou un passeport en cours de validité ou un passeport périmé depuis moins de 2 ans ; sinon, un extrait d'acte de naissance avec filiation complète ou le livret de famille ou celui des parents,
- 2 photos d'identité identiques de face, tête nue, récentes et identiques de format 35X45mm
- Un justificatif de domicile récent (avis d'imposition, facture EDF, ...)

La demande de passeport peut être effectuée par un tiers mais la présence du demandeur est obligatoire lors du retrait. Téléphonnez aux instances afin de vérifier que les documents à présenter n'ont pas changé.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site :

<http://vosdroits.service-public.fr/F14929.xhtml>

Le passeport doit être valable encore 6 mois après le départ en mission. Le passeport doit être en très bon état : de nombreux ressortissants français se voient refuser l'accès au territoire indonésien à cause d'un passeport abîmé (pages déchirées, couverture en mauvais état, etc.).

• **Les billets d'avion**

Merci de nous informer de votre réservation par mail avec le montant pour vos abandons de frais. Nous demandons aux volontaires de réserver un billet avec assurance modification et annulation. Les compagnies aériennes pour Sumatra sont : **Silkair, Lufthansa, Emirates Airline, Swiss, Singapore Airlines, Malaysia Airlines**

Partez de préférence le dimanche pour une arrivée le lundi ou en semaine (jour off des équipes le dimanche), cela vous évitera de passer une nuit en ville et de payer une chambre d'hôtel.

A l'aéroport de Medan, vous serez récupéré en voiture, 3h de route puis 20 minutes de moto pour traverser la jungle jusqu'au lieu de la mission.

- **Les visas**

Vous avez besoin d'un visa pour entrer en Indonésie. Vous pouvez vous procurer un *visa on arrival* à l'arrivée à l'aéroport pour les séjours de moins de 30 jours, pour 32 euros. Une fois délivré, le visa doit être utilisé dans les 90 jours. Pour plus d'informations, veuillez consulter ce site : Diplomatie.gouv

Pour effectuer les démarches : <https://molina.imigrasi.go.id/>

II. SÉCURITÉ SUR PLACE

Accompagnement du volontaire sur le terrain : Le volontaire sera en permanence accompagné par le partenaire terrain, notamment dans ses déplacements.

La France sur place : avant votre départ enregistrez-vous sur Ariane dans le site du Ministère des Affaires étrangères : <https://pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane/dyn/public/login.html>

Prenez les informations obligatoires sur :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/indonesie/>

➤ Adresse de Batu Kapal

Batu Kapal Conservation, Bohorok, North Sumatra 20774, Indonésie

➤ Ambassade de France en Indonésie

JL. M.H Thamrin 20

10350 Jakarta

Tel : +62 21 23 55 76 00

Urgences consulaires +62 81 68 96 946

Courriel : contact@ambafrance-id.org

Numéros d'urgence sur place :

Police 110 / 112

Ambulance 118

Pompier 113

Urgence médicale 119

III. LES VACCINATIONS ET TRAITEMENTS CONSEILLÉS

● Assurance

Vous devez prendre à votre charge une assurance pour les remboursements des soins médicaux sur place et de rapatriement avec Europe ou Mondiale assistance (couverture Covid 19 et incluant les frais des test PCR et de mise en quarantaine selon la réglementation en vigueur lors de votre présence dans le pays ne sont plus obligatoire). Si vous avez payé

vosre voyage avec une carte premier, elle peut servir d'une assurance rapatriement pour renseignement 01 42 77 45 45. Votre propre assurance peut garantir une extension pour des voyages à l'Etranger. Merci de vous renseigner et de nous envoyer l'attestation d'assurance indiquant vos dates de mission avant votre départ.

- **Le certificat médical**

Pour la constitution de votre dossier, il vous sera demandé une attestation de non contre-indication à la réalisation de votre mission, rédigée par votre médecin traitant. (Un test anti Covid de moins de 72h ou/et le justificatif de vaccination contre la Covid 19 n'est plus obligatoire jusqu'à nouvel ordre par le M.A.E.E.) Cette visite vous permettra également de discuter avec votre médecin des vaccins universels à remettre à jour et de la trousse de pharmacie à apporter.

- **Les vaccinations universelles**

La vaccination contre l'Hépatite A est fortement recommandée (à pratiquer en centres agréés). Une injection 15 jours avant le départ, rappel 1 à 3 (5) ans plus tard.

Il est indispensable de consulter avant votre départ en mission, un centre de vaccinations internationales ou le service des voyageurs dans les hôpitaux publics, tel l'institut Pasteur, la Salpêtrière. Ils pourront vérifier que vos vaccinations sont à jour (vaccination antituberculeuse BCG et diphtérie-tétanos-poliomyélite), vous prescrire un traitement antipaludéen et enfin conseiller des vaccinations supplémentaires : fièvre typhoïde, hépatites virales A et B, méningites... Les vaccins reviennent à la charge du volontaire.

- **Quelques conseils sanitaires**

Les diarrhées du voyageur sont fréquentes. Des mesures visant à les prévenir, tel le lavage des mains et la désinfection de l'eau potable, sont essentielles. Dans le traitement de la diarrhée, il est primordial de prévenir et de traiter la déshydratation. Prévoyez une cure de probiotiques 3 semaines avant le départ. Sur place, on peut utiliser des solutions salines spéciales (solutions disponibles en pharmacie ou eau enrichie en sel et en sucre : huit morceaux de sucre et une demi cuillère à café de sel par litre). Il vaut mieux éviter les anti-diarrhéiques qui n'agissent que sur les symptômes. Pour être désinfectée, l'eau doit être bouillie, filtrée (Catadyn), traitée (micropur, hydroclonazole) ou en bouteille. En règle générale, boire beaucoup en cas d'efforts, de chaleur, de diarrhée : préférez les boissons cuites (thé, café) ou capsulées (eau minérale, coca-cola). Évitez tous les produits à base d'eau et de lait : glaces et glaçons, sorbets, lassis ou jus divers. Les légumes et fruits qui ne s'épluchent pas doivent être cuits ou lavés abondamment avec de l'eau propre. Les viandes et poissons devront être bien cuits. **Prévoir des lotions hydro alcooliques** pour le lavage des mains.

IV. LA VALISE

- **Que faut-il emporter ?**

- Prévoyez des vêtements d'été légers et larges en coton ou en lin, qui sèchent rapidement (le taux d'humidité dans la forêt est particulièrement élevé), un pull pour les soirs et un Kway.
- Des protections contre le soleil (lunettes de soleil, crèmes solaires et chapeau).

- Des chaussures montantes de randonnées, des sandales (évitiez de marcher pieds nus, prévoir des tongs pour les douches). Prévoyez des chaussettes montantes et des pantalons longs (il y a beaucoup de sangsues !).
- Par respect pour les coutumes locales, éviter les tenues pouvant être considérées comme provocantes. Il est conseillé aux femmes particulièrement d'éviter de porter dans les lieux publics des vêtements qui laissent les jambes et les épaules découvertes.
- Pensez à prendre une serviette de bain (microfibre pour un gain de place et séchage rapide), un sachet de lessive, des pinces à linge, une gourde.
- Prenez également du répulsif à moustiques !! Les draps et la moustiquaire sont fournis sur place mais prenez également un sac de couchage, les nuits peuvent être fraîches.
- Une lampe torche pour se déplacer la nuit et dans les salles de bains
- Des jumelles seront utiles.
- Prenez de quoi vous occuper durant les soirées : jeux de cartes, livres, etc.

● **Multimédias**

Pour les branchements, les prises en Indonésie sont de type C et type F : 2 broches, comme en France. Vous n'avez pas besoin d'adaptateur.

Sachez qu'il n'y a pas de wifi dans la réserve.

Si vous souhaitez appeler en France ou être appelé, vous pourrez acheter sur place une carte SIM, avec un numéro local vous pourrez communiquer via Whatsapp ou laisser votre numéro à vos proches pour être joint. Le coût d'un appel d'Indonésie en France avec un téléphone français est très élevé ainsi que la consultation d'Internet sur un smartphone, pensez donc bien à désactiver votre connexion en arrivant, sinon possibilité de faire une extension pour un mois avec votre opérateur français avant départ. Par contre votre portable peut être utile pour faire des photos et les positions GPS dans le cadre de la mission.

• **Argent**

La monnaie utilisée est la roupie indonésienne (1€ = 16 462,3 IDR au 11 septembre 2023).

Tous les frais liés à la logistique de la mission (nourriture, eau, logement, transport) sont pris en charge par Sens Solidaire. Par contre, les frais des visites touristiques le week-end sont à la charge du volontaire ainsi que les « extra » (boissons, souvenirs, cartes sim ...).

Vous pouvez faire du change directement à l'aéroport ou à votre banque avant de partir

.

• **Papiers**

Pensez à scanner tous vos papiers et à les mettre dans votre boîte mail ou votre drive (rendre disponible hors connexion) : ils seront accessibles en permanence : passeport, visa, pièce d'identité, carte d'assurance maladie, contrat d'assurance, billet d'avion.

Si vous suivez un traitement médical régulier, pensez à prendre vos ordonnances.

Transmettez aussi vos coordonnées en mission à des amis ou famille.

Pour la mission, pensez à prendre un bloc note, une pochette plastique et stylos pour les infos importantes à nous retourner dans votre rapport de mission.

- **Trousse à pharmacie**

Votre trousse devra comporter au minimum : un antalgique du type paracétamol, un antiseptique intestinal, un antidiarrhéique, un antispasmodique, de la crème solaire, de la crème hydratante pour brûlure, un désinfectant externe, des pansements antiseptiques cutanés, une bande de contention, du sparadrap (ainsi que des ciseaux pour l'utiliser), et du matériel stérile, sirop ou pastilles contre les irritations de gorge et la toux, ainsi que du désinfectant pour les mains et les masques anti covid homologués.

Nous restons disponibles pour toutes questions au 06 73 76 60 13 ou par mail à contact@sensolidaire.org.

Bonne préparation à la mission !