



LE LIVRET DU BÉNÉVOLE

Vous venez de vous inscrire à un chantier REMPART et nous vous remercions de consacrer votre temps libre à la sauvegarde du patrimoine.

Voici quelques conseils et informations afin de préparer votre participation :

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	1
Un chantier REMPART, qu'est-ce que c'est	1
REMPART : Mission patrimoine	
Le déroulement du chantier	2
Organisation	
Équipement	
Avant le chantier	4
Échanges avec votre association d'accueil	
Suivi d'inscription	
Droit à l'image	
Convention de stage	
Je pars en France	5
Voyage	
Formalités administratives	
Je pars à l'étranger	7
Informations sur le pays	
Formalités administratives	
Les transports	
Une fois sur place	
Santé	
Sécurité	
Trucs et astuces	11

— Un chantier REMPART, qu'est-ce que c'est ?

- **REMPART : MISSION PATRIMOINE**

REMPART est une association nationale qui a pour ambition d'associer les citoyens autour d'un projet concret et collectif pour le patrimoine.

Nous avons fait le choix de nous organiser en union d'associations et nous sommes aujourd'hui un réseau de plus de **180 associations locales et régionales** dans toute la France. Evidemment, l'implication de la société civile pour le patrimoine dépasse nos frontières. C'est la raison pour laquelle REMPART a noué des **relations étroites avec plus 50 organisations partenaires dans 30 pays**.

Chacun de nos projets est local et s'attache à **la sauvegarde, la mise en valeur et l'animation** d'un château, d'une chapelle, d'un lavoir etc. Cet élément du patrimoine est **au cœur du projet associatif local** ; il en est à la fois le but et le support.

- Le **but**, car il s'agit de restaurer, réhabiliter, transmettre aux générations futures le patrimoine dont nous avons hérité du passé.

- Le **support**, parce que pour REMPART, le patrimoine constitue un outil de formation, de découverte, d'apprentissage, d'insertion, **de socialisation pour toutes les personnes**, jeunes et moins jeunes, **qui participent au projet**.

Nos chantiers de bénévoles, nos stages de formation, nos accueils de volontaires, nos chantiers d'insertion, nos ateliers pédagogiques, nos animations etc. donnent à tous **l'occasion d'être acteur de la transmission de notre patrimoine**.

Au sein de REMPART nous sommes quelques **10 000 citoyens** qui nous engageons chaque année pour le patrimoine dans une dynamique d'éducation populaire. Le patrimoine et le projet associatif que REMPART y développe sont sources pour chacun d'entre nous d'apprentissages techniques et de découverte du patrimoine ; ils sont aussi l'occasion de **rencontres interculturelle et internationale** et d'exercice de la citoyenneté.

Car finalement le projet REMPART c'est un idéal qui se concrétise dès lors que les individus s'unissent et agissent ensemble autour d'un projet sur le patrimoine pour construire ensemble une société plus juste, plus fraternelle et plus solidaire.



• ORGANISATION

LES TRAVAUX

Ils varient en fonction du site et sont définis par l'association locale qui organise le chantier. **Aucune compétence particulière n'est demandée mais votre motivation est essentielle.** D'une manière générale, vous travaillerez entre **30 et 35 heures par semaine (pour les adultes)** et entre **20 et 25 heures par semaine (pour les adolescents)**.

LES BÉNÉVOLES ET LE FONCTIONNEMENT DU GROUPE

REMPART accueille des **bénévoles de tout âge et tous horizons**, vous rencontrerez donc des personnes avec des profils très différents. Afin d'assurer le bon déroulement de la vie en collectivité, **vous serez amené à effectuer des tâches quotidiennes** (ménage, cuisine, vaisselle). L'association locale réalisera en général un planning de répartition des tâches. La plupart des groupes sont constitués d'une **majorité de bénévoles du pays et de quelques participants d'autres nationalités**, vous serez sans doute amené à échanger en anglais ou dans la langue du pays d'accueil. Des lexiques bilingues (franco / anglais, chinois, espagnol, italien, russe) ont été créés par REMPART afin de maîtriser le vocabulaire usuel de base et le vocabulaire technique de chantier. Participer à un chantier REMPART est une action bénévole et volontaire.

La vie de groupe a son règlement. Son mode de fonctionnement doit être respecté. Selon le principe de laïcité, REMPART accueille chacun avec ses choix politiques, religieux ou philosophiques. Les exigences individuelles doivent cependant rester compatibles avec le bon fonctionnement du groupe.

LES ENCADRANTS

Une équipe d'animation se chargera de l'encadrement technique et pédagogique (un animateur pour dix bénévoles en moyenne). **Sur les chantiers réservés aux adolescents** et déclarés auprès du ministère chargé de la jeunesse (DDCS) comme « **Accueil collectif des mineurs** », ou comme « **Séjour spécifique** », l'encadrement est composé d'**animatrices et d'animateurs titulaires du BAFA** et du **BAFD** ou bien ayant suivi les formations REMPART prévues dans la « charte des chantiers de bénévoles ».

REPAS

Les menus sont choisis en concertation avec les bénévoles. Chaque chantier propose toujours un **repas de substitution** (végétarien par exemple) à un **bénévole dont le régime alimentaire ou la religion interdirait certains aliments**. N'oubliez pas de **signaler vos allergies alimentaires** à l'arrivée. En revanche, un bénévole ne peut exiger que le chantier réponde à l'ensemble de ses exigences et notamment qu'il lui soit servi un repas ou une viande hallal ou casher.

 **Le responsable du chantier se garde le droit d'exclure un bénévole si son intégration au sein du groupe pose un souci majeur.**



L'HÉBERGEMENT

L'hébergement varie en fonction du chantier : il peut être **en dur** (gîte, locaux associatifs,...), **sous tente**, etc. Ces informations sont visibles sur chaque notice de chantier sur le site internet de REMPART et figurent également sur la feuille de route qui vous est envoyée en complément de ce livret.

Dans tous les cas, munissez-vous d'un duvet. N'hésitez pas à **contacter l'association locale** pour vous renseigner sur un éventuel équipement à apporter.

- **ÉQUIPEMENT**

ÉQUIPEMENT ESSENTIEL

Vêtements de travail **résistants et confortables**, **chaussures de travail solides** (voire chaussures de sécurité), **sac de couchage**. Les outils nécessaires aux travaux de chantier sont fournis par l'association.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Chaussures de marche, petit sac à dos, vêtement de pluie, casquette/chapeau maillot de bain, lampe de poche, gants de jardinier, instruments de musique. Emportez également de l'argent de poche mais **évités les objets de valeur** (lecteur MP3, ordinateur portable, etc.)

 **L'Union REMPART et ses associations membres déclinent toute responsabilité concernant le vol ou la détérioration de ces objets.**



• ÉCHANGES AVEC VOTRE ASSOCIATION D'ACCUEIL

SE RENSEIGNER

Le site internet REMPART répertorie l'ensemble de ses associations membres et vous donne la possibilité de vous **documenter sur l'histoire et les projets de l'association d'accueil**, ainsi que sur l'histoire du site et les activités qui y sont développées.

En tant que démarche volontaire et citoyenne, il est important de bien comprendre les enjeux du chantier afin de s'y investir pleinement.

PRENDRE CONTACT

Chaque chantier est différent car il est porté par une association locale membre de l'Union REMPART.



N'hésitez pas à contacter l'association d'accueil si vous avez la moindre question : équipements particuliers à emporter, conditions d'hébergement, convention de stage, **horaires d'arrivée et possibilité d'être récupéré à la gare la plus proche**, etc.

• SUIVI D'INSCRIPTION



Entre votre inscription et votre arrivée sur le chantier, vous **recevrez des messages d'étape** sur l'adresse e-mail que vous avez utilisé pour vous inscrire : confirmation d'inscription, mémoire de frais, etc.

Votre espace membre (= « Mon espace » en haut à droite de toutes les pages du site rempart.com) vous permettra de **retrouver à tout moment vos documents utiles** : confirmation d'inscription, mémoire de frais, reçu de don le cas échéant.


• CONVENTION DE STAGE

Nombre d'écoles et d'universités demandent à leurs étudiants des temps de stage pour valider leur cursus : stage ouvrier, stage pratique, stage à l'étranger, heures de bénévolat. Pas toujours facile de trouver LE stage qui convient en termes de dates, de programme, de durée mais **sachez que REMPART peut signer des conventions.**



Pour plus d'informations, veuillez consulter la rubrique « Validation de stage » sur notre site internet, en cliquant sur le lien suivant :

<https://www.rempart.com/participer-a-un-chantier/validation-de-stage/>

 **Attention ! Si pour votre école vous êtes en stage, pour REMPART votre présence relève d'une participation volontaire et bénévole à une action collective de sauvegarde du patrimoine.**

Sur le chantier, vous participerez à l'ensemble des activités du groupe : travaux, tâches ménagères, loisirs...

- DROIT À L'IMAGE



Lors de votre inscription ou celle d'un mineur par son représentant légal, vous ou le représentant légal acceptez que les images prises lors des chantiers de bénévoles organisés par les associations membres de REMPART soient utilisées sur les supports de communication (brochure, affiche, site Internet, etc.).

Si vous ne souhaitez pas que votre image soit utilisée, et que vous n'avez pas décoché la case concernée lors de votre inscription, vous pouvez adresser une demande écrite auprès de l'Union REMPART.



— Je pars en France

- VOYAGE

LE VOYAGE

C'est à vous de vous organiser pour rejoindre le chantier et d'en assurer les frais. REMPART n'en assure ni l'organisation ni la responsabilité. Les instructions nécessaires pour vous rendre sur votre chantier figurent dans la feuille de route.

Vérifiez auprès du responsable de votre chantier le lieu de rendez-vous et les horaires d'accueil et de départ des bénévoles. Si vous avez besoin qu'un animateur vienne vous chercher à la gare de rendez-vous, prévenez suffisamment à l'avance le responsable du chantier.

Dans tous les cas, pensez à l'informer de votre heure d'arrivée.

CONSEILS PRATIQUES

Sur demande, REMPART peut vous envoyer la liste des bénévoles inscrits sur votre chantier pour que vous puissiez vous contacter en amont et faire le voyage ensemble.



Pour voyager en train, vous obtiendrez tous les renseignements SNCF en téléphonant au 3635 ou sur le site www.oui.sncf.com. Pensez également à consulter les sites www.ouigo.com et www.fr.ouibus.com, filiales de TGV et de bus low-cost de la SNCF.

Si vous avez moins de 28 ans : Le tarif jeune (moins 25%) peut automatiquement s'appliquer sur certains trajets, en fonction des places disponibles. La SNCF vend une carte «Avantage Jeune» pour les 12-27 ans qui coûte 50€. Elle est valable un an et permet d'obtenir jusqu'à 50% de réduction sur le territoire français.

Si vous venez en voiture, pensez au covoiturage ! Vous pouvez facilement proposer un trajet sur le site www.blablacar.fr et pourquoi pas accueillir dans votre véhicule un bénévole qui participe au même chantier que vous !



AIDE À LA MOBILITÉ

La commune où vous résidez, votre département ou votre région, ont peut-être mis en place des dispositifs d'aide à la mobilité des jeunes. Renseignez-vous auprès des services Jeunesse de vos collectivités pour savoir si vous pouvez bénéficier d'une aide pour financer votre transport ou le coût de votre chantier. Des bourses de mobilité sont parfois proposées par REMPART : cela est souvent précisé dans le descriptif du chantier. Pour plus d'informations, consultez la page « Bourses et aides au départ » de notre site internet.

- **FORMALITÉS ADMINISTRATIVES**

ASSURANCE

L'assurance « individuelle accident » comprise dans les frais d'inscription versés à REMPART vous couvre en cas d'accident corporel pour toutes les activités organisées durant le séjour. En revanche, les trajets entre le domicile et le lieu de chantier ne sont pas couverts. En cas d'accident corporel sont garantis le décès, l'invalidité permanente, totale ou partielle, l'incapacité temporaire, les frais de rapatriement, de recherche et de secours éventuels.

SANTÉ



Les mineurs doivent se munir de la copie de l'attestation d'inscription à la sécurité sociale de leurs parents, les majeurs se muniront de leur carte Vitale. Les citoyens de l'Union européenne se rendant dans un autre pays de l'Union européenne doivent se munir de leur carte européenne d'assurance maladie avant de quitter leur pays. Il est conseillé d'être à jour de la vaccination anti-tétanique (rappel à 25 ans).

ANNULATION

Si vous êtes amené(e) à annuler votre séjour, le montant des frais d'inscription reste intégralement acquis à REMPART. Si REMPART annule le chantier que vous avez choisi, nous vous aiderons à trouver un autre chantier ou vous pourrez demander à être remboursé(e) intégralement de vos frais d'inscription.



- **INFORMATIONS SUR LE PAYS**

SITES INTERNET

Visitez les sites internet comme wikitravel.org, lonelyplanet.fr, mais surtout le routard.com dans lequel la rubrique bleue (en haut à gauche) est très complète pour chaque pays ! Il propose des forums, articles, photos, agendas et bonnes adresses pour préparer son voyage.

Consultez avec intérêt la rubrique « **Conseils aux voyageurs** » sur le site du Ministère des Affaires Etrangères (www.diplomatie.gouv.fr) pour avoir davantage d'informations sur le pays dans lequel vous vous rendez (formalités, santé, transports, représentations diplomatiques, situation politique ...).

GUIDES TOURISTIQUES

Pensez à emporter avec vous un guide touristique (Routard, Michelin...) ou à en photocopier quelques pages utiles s'il est trop encombrant.

VOCABULAIRE

Apprenez quelques mots d'usage du pays : connaître des formules de politesse ou encore savoir compter de 1 à 10 peut vous être utile, en plus d'être enrichissant.

- **FORMALITÉS ADMINISTRATIVES**

Si vous êtes de nationalité française, une carte d'identité suffit pour vous déplacer dans les pays membres de l'Union européenne ou signataires des accords Schengen.

En 2014, la durée de validité de la carte d'identité d'une personne majeure est passée de 10 à 15 ans. Votre carte d'identité est prolongée automatiquement et reste valable 5 ans supplémentaires si vous étiez majeur au moment de sa délivrance, et si la carte était encore valide le 1er janvier 2014.

 **Attention ! Sauf exception, si vous voyagez hors de l'Espace Schengen, un passeport en cours de validité est nécessaire.**

POUR OBTENIR UN PASSEPORT

Présentez-vous à la **mairie** dont dépend votre domicile ou à la **Préfecture** avec les documents suivants : un extrait d'acte de naissance, un justificatif de domicile récent, deux photos d'identité identiques récentes conformes aux normes (<http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/>), un timbre fiscal à 86 €.

Toute la procédure sur : www.service-public.fr



 **Attention ! Les délais d'obtention d'un passeport sont variables selon le lieu de la demande. Prévoyez au minimum 15 jours.**

N'attendez pas le mois de juin pour entamer la procédure, les services sont alors débordés par les demandes à l'approche des vacances. Le passeport vous sera indispensable pour effectuer une demande de visa et au préalable, dans certains cas, pour obtenir une lettre d'invitation de la part de nos partenaires.

POUR OBTENIR UN VISA



En plus du passeport, un visa est nécessaire pour les chantiers se déroulant en Algérie, en Russie, en Chine et au Canada.

Demander un visa prend du temps (5 à 10 jours) et de l'argent (entre 50 et 100€ selon le pays). Avant de vous inscrire à un chantier, renseignez-vous sur le montant d'un visa et les délais d'obtention.

Contactez l'Ambassade de ces pays en France pour obtenir la procédure à suivre. Dans tous les cas, munissez-vous de la copie de vos billets d'avion et de l'attestation d'assurance à l'étranger : ils seront à joindre à votre demande de visa.

Lorsqu'une lettre d'invitation est nécessaire, REMPART en fait pour vous la demande aux partenaires.

Les mineurs, qui vivent en France et voyagent à l'étranger seul ou sans être accompagnés par l'un des parents **doivent être munis d'une autorisation de sortie du territoire (AST)**. Il s'agit d'un formulaire établi et signé par un parent (ou responsable légal). Le formulaire doit être accompagné de la photocopie d'une pièce d'identité du parent signataire.

ANNULATION



Si vous êtes amené(e) à annuler votre séjour, **le montant des frais d'inscription reste intégralement acquis à REMPART**. Les frais de séjour ne vous seront pas remboursés si vous annulez votre séjour moins de trois semaines avant son début. Si REMPART annule le chantier que vous avez choisi, nous vous aiderons à trouver un autre chantier, ou vous pourrez demander à être remboursé(e) intégralement des frais versés à REMPART.

• LES TRANSPORTS

Nous vous rappelons que **c'est à vous de vous organiser pour rejoindre le chantier et d'en assurer les frais**. REMPART n'en assure ni l'organisation ni la responsabilité. **Les instructions nécessaires pour vous rendre sur votre chantier figurent dans la feuille de route.**

Vérifiez auprès du responsable de votre chantier **le lieu de rendez-vous et les horaires d'accueil et de départ des bénévoles**. Si vous avez besoin qu'un animateur vienne vous chercher à la gare de rendez-vous, **prévenez suffisamment à l'avance le responsable du chantier**.

Dans tous les cas, pensez à l'informer de votre heure d'arrivée.

Quelques conseils cependant :

AVION



Renseignez-vous auprès des compagnies de charters qui offrent des tarifs plus bas que les compagnies régulières. Pensez également aux compagnies low-cost sur certaines destinations qui peuvent avoir des tarifs très bas.

Nous vous conseillons également d'utiliser les **comparateurs de prix en ligne**, type [skyscanner.fr](https://www.skyscanner.fr) pour trouver les vols les plus intéressants. Avant d'acheter, veillez à vérifier si les billets sont aussi intéressants sur le site de la compagnie (ce qui permet également d'économiser sur les frais de dossier et de se faire rembourser plus facilement en cas d'annulation).

TRAIN

Pour voyager en train, vous obtiendrez tous les renseignements SNCF en téléphonant au **3635** ou sur le site www.oui.sncf.com.

TARIF JEUNE



Si vous avez moins de 28 ans, le tarif jeune (moins 25%) peut automatiquement s'appliquer sur certains trajets, en fonction des places disponibles. La SNCF vend une carte «Avantage Jeune» pour les 12-27 ans qui coûte 50€. Elle est valable un an et permet d'obtenir jusqu'à 50% de réduction sur les trajets en France et à l'étranger.

BUS



La compagnie de bus Eurolines dessert les grandes villes d'Europe depuis les grandes villes de France à des prix très intéressants : www.eurolines.fr

VOITURE

Certaines destinations européennes sont facilement accessibles en voiture.



REMPART peut mettre en relation des bénévoles souhaitant partir en voiture avec les autres inscrits d'un chantier.

BATEAU

Pour les chantiers en Tunisie, en Algérie ou en Grande-Bretagne pensez au bateau, moyen de transport souvent économique si vous avez un peu de temps.

- **UNE FOIS SUR PLACE**

- Lorsque vous devez régler vos frais de participation à l'étranger, il est inutile de prendre un chéquier : **vous paierez toujours en espèces (monnaie locale ou euros selon le pays)**.
- Prévoyez quelques jours après le chantier pour voyager dans le pays. Il ne faut pas oublier qu'ayant sympathisé avec des bénévoles locaux, il n'est pas rare de passer quelques jours ensemble. Vous pourrez aussi bénéficier de leurs conseils pour la suite du voyage.

- **SANTÉ**

CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE

Elle est indispensable si vous vous rendez dans un pays de l'Union Européenne. Elle atteste de vos droits à l'Assurance Maladie et permet la prise en charge de vos soins en Europe. Il faut la retirer auprès de votre caisse d'assurance maladie au **minimum deux semaines avant votre départ**.

Pour plus d'informations : www.ameli.fr , rubrique Droits et démarches (<http://www.ameli.fr/assures/droits-et-demarches/a-etranger/>).

VACCINATIONS

Renseignez-vous auprès de votre médecin pour connaître les vaccins nécessaires dans le pays où vous vous rendez. **Dans tous les cas, le vaccin anti-tétanos est fortement recommandé** : prévoyez un délai d'un mois avant le départ car vous devrez faire un premier rappel trois semaines après la première piqûre.

Pour toutes les informations sur les vaccins : Institut Pasteur, tél : 01 45 68 80 00, www.pasteur.fr

ASSURANCE MONDIALE ASSISTANCE

L'assurance Mondiale assistance (obligatoire pour tous les Français inscrits sur un chantier à l'étranger et proposée aux étrangers sur les chantiers de France) couvre la responsabilité civile personnelle, le rapatriement ou le retour prématuré et les soins médicaux urgents et imprévisibles pour un séjour de 30 jours maximum. De même, les risques « maladie » sont pris en compte.

Vous pouvez souscrire une assurance MMA « assistance, frais de rapatriement » auprès de REMPART, contrat n°143.275.069, pour un montant de 25 €. Tous les détails de cette assurance sont disponibles dans le tableau des garanties. En cas de besoin, vous devez appeler le numéro d'urgence figurant sur la carte (+33.1.40.25.59.59) avant de vous rendre chez un médecin ou dans un hôpital pour être sûr que les frais seront pris en charge. Vous pouvez aussi donner ce numéro aux responsables du chantier.

Si vous disposez déjà d'une assurance Mondiale assistance, vous devez impérativement joindre un justificatif à votre inscription.

ASSURANCE « INDIVIDUELLE ACCIDENT »

L'assurance « individuelle accident » comprise dans les frais d'inscription versés à REMPART vous couvre en cas d'accident corporel pour toutes les activités organisées durant le séjour. En revanche, les trajets entre le domicile et le lieu de chantier ne sont pas couverts. En cas d'accident corporel sont garantis le décès, l'infirmité permanente, totale ou partielle, l'incapacité temporaire, les frais de rapatriement, de recherche et de secours éventuels.

- **SÉCURITÉ**

Le site Ariane vous permet, lorsque vous effectuez un voyage ou une mission ponctuelle, de vous **signaler gratuitement et facilement auprès du ministère des Affaires étrangères**. L'inscription sur le site Ariane, conçue en concertation avec la CNIL, offre toutes les garanties de sécurité et de confidentialité des données personnelles. Elle ne se substitue pas à l'inscription au registre des Français établis hors de France dès lors que le temps de séjour est supérieur à 6 mois. Une fois vos données saisies sur Ariane :

1. vous recevrez des **recommandations de sécurité** par courriels si la situation dans le pays le justifie.
2. vous serez **contacté en cas de crise dans votre pays de destination**.
3. la personne contact que vous aurez désignée **pourra également être prévenue** en cas de besoin.



LANGUES

Les groupes sont généralement constitués d'une majorité de bénévoles du pays et de quelques participants d'autres nationalités. Certains chantiers sont binationaux. Des lexiques bilingues (franco / anglais, chinois, espagnol, italien, russe) ont été créés par REMPART afin de maîtriser le vocabulaire usuel de base et le vocabulaire technique de chantier.

L'INCONTOURNABLE POUR VOYAGER SEREINEMENT

Il convient d'être extrêmement vigilant en situation de voyage vis-à-vis des pickpockets qui sévissent dans les grands lieux de connexions (gares, RER, aéroports...).

Nous vous recommandons de surveiller très attentivement vos effets personnels lors de l'accès ou de la sortie d'un train, durant l'attente dans les halls des gares et sur les quais des stations de métro, ainsi que dans les cafés et restaurants (dans les gares et les environnants). Évitez de porter votre sac sur le dos dans les transports et positionnez le de préférence sur votre torse.

PARTAGER AVEC LES AUTRES

Apportez une spécialité de chez vous, peut-être une chanson, une boisson, des friandises etc. cela fait partie des plus d'un chantier et ravira tout le monde!

JEUX

N'hésitez pas à apporter un jeu de société, peu encombrant, comme un jeu de carte etc. Cela animera vos soirées !

CHÈCHE

Enfin, l'essentiel, l'indispensable "chèche" (foulard). Il sert à tout : se couvrir, se sécher, se faire beau/belle, se protéger, être utilisé comme coussin, etc. Une fois lavé il sèche en un tour de main.

TÉLÉPHONE

Les chantiers à l'étranger sont souvent difficiles à joindre par téléphone. Nous vous suggérons donc de donner vous-même de vos nouvelles à votre famille lors de votre arrivée sur place.

INSECTES

Faites attention aux insectes (guêpes, frelons, moustiques) et pensez aux trousse de pharmacie particulièrement si vous êtes allergiques.

PHARMACIE

pensez à apporter des soins dans votre valise, une ampoule est vite arrivée ! Nous vous conseillons de prendre des pansements, de la crème pour les mains, des mouchoirs, et des produits bien hydratants pour canaliser l'effet corrosif de la poussière générée par des ateliers type taille de pierre ou archéologie.

EAU

Dans certains pays, nous vous conseillons d'être attentifs à l'eau que vous consommez : buvez de préférence de l'eau en bouteille ou bouillie. Si vous n'avez pas le choix, utilisez des pastilles de décontamination à acheter en pharmacie (trouvable aussi chez Décathlon) avant le départ.

