

MINI-GUIDE GRATUIT · THOMEL ADVENTURES

Guide de voyage Brésil

Itinéraire, infos pratiques et kit de survie pour
préparer votre séjour à Rio de Janeiro, Ilha Grande et
Paraty.

Sommaire

1 Introduction : où se situent les lieux, monnaie et mots de base

2 Vols et bagages

3 Visas et santé

4 Gestion du stress et retards de vols

5 Valise et trousse à pharmacie

6 Sécurité, argent et carte SIM

7 Kit de survie (phrases utiles)

8 Vocabulaire et conversion de devise

9 Plats typiques brésiliens

10 Itinéraire indicatif de 13 jours

11 Liste approximative des prix des activités

Introduction

Ce guide couvre un itinéraire type entre **Rio de Janeiro**, **Ilha Grande** (l'île paradisiaque au large de la côte) et **Paraty** (ville coloniale classée UNESCO), trois étapes qui se combinent très bien pour un séjour de 10 à 14 jours dans l'État de Rio.

🌴 Les trois destinations se trouvent toutes dans l'État de Rio de Janeiro, au sud-est du Brésil, à quelques heures de route ou de bateau les unes des autres — un itinéraire cohérent sans trajets interminables.

Quelle monnaie au Brésil ?

La monnaie officielle est le **Réal brésilien (R\$)**. Les cartes bancaires sont acceptées quasiment partout, y compris pour de très petits montants.

Quelques mots de base en portugais

- Bonjour = *Bom dia*
- Salut = *Oi*
- Au revoir = *Tchau*
- S'il vous plaît = *Por favor*
- Merci = *Obrigado* (homme) / *Obrigada* (femme)

Vols et bagages

Voici, à titre d'exemple, comment se structure généralement un vol Europe → Rio de Janeiro avec escale :

✈ Vol aller (exemple)

Départ d'Europe en fin de journée, avec une escale de 2h environ (Rome, Lisbonne ou Madrid selon la compagnie), puis vol de nuit direct vers Rio de Janeiro (GIG), arrivée tôt le matin le lendemain.

✈ Vol retour (exemple)

Départ de Rio de Janeiro en début d'après-midi, escale de 2h à 2h30, puis vol final vers votre aéroport de départ, arrivée le lendemain matin.

Bagages

- Prévoyez généralement 1 bagage à main (8 kg) + 1 bagage en soute (23 kg) par personne.
- Vérifiez toujours les franchises exactes de votre compagnie au moment de la réservation.

💡 À l'embarquement, vos bagages en soute sont généralement pris en charge automatiquement jusqu'à votre destination finale — vérifiez simplement avec le personnel en cas d'escale.

Visas et santé

Visa et passeport

- **Visa** : pour un séjour touristique de moins de 90 jours, aucun visa n'est requis pour les ressortissants français, belges, suisses ou canadiens (vérifiez toujours votre situation spécifique).
- **Passeport** : une validité d'au moins 6 mois à compter de la date de retour est généralement exigée.
- **Source officielle** : consultez toujours [Diplomatie.gouv.fr](https://diplomatie.gouv.fr) (ou l'équivalent de votre pays) avant de partir, les règles peuvent changer.

Vaccins

Les vaccins contre la fièvre jaune, l'hépatite A et B sont généralement recommandés mais pas obligatoires pour un séjour urbain classique (Rio, Ilha Grande, Paraty). Si votre itinéraire inclut l'Amazonie, ces recommandations peuvent changer — renseignez-vous auprès d'un centre de vaccination internationale avant le départ.

📌 Consultez toujours une source gouvernementale officielle (type [Diplomatie.gouv.fr](https://diplomatie.gouv.fr)) pour les informations santé à jour au moment de votre voyage.

Gestion du stress et retards de vols

Que faire en cas de retard ou si vous ne trouvez pas la porte d'embarquement ?

- Rendez-vous au kiosque de la compagnie aérienne et demandez de l'aide au personnel au plus vite.
- N'attendez pas la dernière minute : la porte peut changer entre l'émission du billet et l'embarquement.
- Vérifiez toujours les grands panneaux d'affichage (référence vol, heure, destination).

Que faire si vous vous sentez mal dans l'avion ?

- **En parler à une hôtesse** : elle pourra vous rassurer, notamment en cas de turbulences (tout à fait normales et très rarement dangereuses).
- **Cohérence cardiaque** : un exercice de respiration lente pour calmer le rythme cardiaque.
- **Distraction** : un film ou un livre pour se changer les idées.
- **Huiles essentielles** pour calmer le stress, si vous y êtes sensible.

Valise et trousse à pharmacie

Dans la valise

- Vêtements de plage et légers
- Maillot de bain
- Serviette de plage (ou à acheter sur place, en souvenir)
- Une paire de chaussures de marche
- Pas besoin de tongs, les Havaianas s'achètent facilement sur place !

Trousse à pharmacie

- Crème solaire
- Anti-moustique tropical avec DEET (indispensable)
- Médicament contre le mal des transports
- Antalgique de base
- Probiotiques ou anti-diarrhéique
- Vos médicaments habituels (disponibles aussi en pharmacie locale)

 Pensez à vérifier si votre carte bancaire inclut une assurance rapatriement — ça peut vous éviter de souscrire une assurance supplémentaire.

Sécurité, argent et carte SIM

Est-ce dangereux ?

Pas plus qu'une autre grande ville. En période de Carnaval, la sécurité est généralement renforcée. Prenez simplement les précautions classiques : éviter les ruelles vides tard le soir, faire attention à ses affaires.

Les indispensables de sécurité

- Ne pas montrer de signes excessifs de richesse (gros appareils photo, bijoux).
- Garder son téléphone et ses papiers rangés, surtout dans la foule.
- Le mieux : une pochette portée sous les vêtements pour éviter les vols à l'arraché.

Comment payer ?

Au Brésil, tout se paye très facilement par carte, même les petits montants. Vérifiez si votre banque permet les paiements sans frais à l'étranger.

Internet

- **Option confort** : e-SIM (type Airalo ou Holafly)
- **Option éco** : carte SIM physique chez un opérateur local sur place

Kit de survie

Quelques phrases utiles à avoir sous la main pour l'immigration ou en cas de besoin — n'hésitez pas à les adapter à votre situation :

Bonjour.

 Olá. /  Hello.

Voici mon passeport et mon billet de retour.

 Aqui estão meu passaporte e minha passagem de volta. /  Here is my passport and my return ticket.

Voici les adresses où je vais loger.

 Aqui estão os endereços onde vou ficar. /  Here are the addresses where I will stay.

Je ne parle ni portugais, ni anglais. Je parle uniquement français.

 Eu não falo português, nem inglês. Eu só falo francês. /  I do not speak Portuguese, nor English. I only speak French.

Je ne comprends pas. Avez-vous Google Traduction ?

 Eu não estou entendendo. Você tem Google Tradutor? /  I do not understand. Do you have Google Translate?

Merci.

 Obrigado(a). /  Thank you.

💡 **Conseil à l'arrivée** : préparez à l'avance votre passeport ouvert à la page photo, ainsi qu'un justificatif papier ou PDF de votre premier logement et de votre billet retour — l'agent d'immigration les demande souvent.

Vocabulaire et conversion

Français	Portugais (Brésil)
Bonjour	Bom dia
Salut	Oi
Au revoir	Tchau
S'il vous plaît	Por favor
Merci	Obrigado / Obrigada
Pardon	Com licença
Bus	Ônibus
Train	Trem
Toilettes	Banheiro
Petit-déjeuner	Café da manhã
Jus de fruit	Suco
Glace	Sorvete
Portable	Celular

🔄 **Conversion à titre indicatif** (le taux réel fluctue en permanence — vérifiez-le avant votre départ) : à titre d'exemple récent, 1 € valait environ 6,20 R\$, soit 10 € ≈ 62 R\$ et 50 € ≈ 310 R\$.

Plats typiques brésiliens

- **Feijoada** : le plat national. Un ragoût de haricots noirs mijoté avec différents morceaux de porc, servi avec du riz.
- **Pão de queijo** : de petites boules de pain au fromage faites avec de la farine de manioc.
- **Coxinha** : le roi des snacks de rue.
- **Moqueca** : un ragoût de poisson et/ou de crevettes.
- **Churrasco** : le barbecue brésilien.
- **Açaí** : un sorbet fait à partir d'une baie amazonienne violette.
- **Brigadeiro** : une truffe faite de lait concentré sucré et de cacao, roulée dans des vermicelles au chocolat.

Itinéraire indicatif de 13 jours

Répartition suggérée : 5 jours à Rio de Janeiro · 3 jours à Ilha Grande · 2 jours à Paraty · le reste en transferts et repos/installation.

Jour 1 — Arrivée en douceur

Installation, repos selon votre forme après le voyage. Visite du Jardin Botanique de Rio (~13 €). Fin de journée farniente à la plage d'Ipanema et coucher de soleil à Pedra do Arpoador.

Jour 2 — Centre & shopping

Matin : visite du centre historique (cathédrale, monuments). Après-midi : shopping au marché SAARA. Fin de journée : coucher de soleil à Copacabana.

Jour 3 — Les incontournables

Tôt le matin : visite du Christ Rédempteur. Midi : quartier bohème de Santa Teresa. Soirée : coucher de soleil au Pain de Sucre.

Jour 4 — Nature & plage

Matin : balade au parc national de Tijuca. Après-midi : plage à Copacabana.

Jour 5 — Cap sur Ilha Grande

Transport en bus + ferry (environ 4h). Installation au logement, journée farniente sur la plage.

Jour 6 — Randonnée

Deux options : le Pico do Papagaio (départ de nuit, lever de soleil au sommet à 982 m, guide obligatoire), ou la cascade Cachoeira da Feiticeira, plus accessible, avec passage par les ruines du Lazareto.

Jour 7 — En mer

Excursion bateau à la journée (îles, baies, snorkeling), ou circuit de randonnée vers la plage de Lopes Mendes.

Jour 8 — Lagoa Verde

Matin : kayak ou marche vers le lagon émeraude. Après-midi : grotte Gruta Do Acaia, ou plages Do Aventureiro / Do Proveta.

Jour 9 — Route vers Paraty

Transfert (~2h30). Installation, balade dans le centre historique au coucher du soleil.

Jour 10 — Visite historique

Matin : centre historique classé UNESCO. Après-midi : excursion en jeep ou bus local, et la cascade-toboggan Cachoeira do Tobogã.

Jour 11 — Randonnée

Bus ou van vers le village de Trindade (~45 min), randonnée facile vers la piscine naturelle du Caixa d'Aço.

Jours 12-13 — Retour à Rio

Transfert vers Rio, repos et préparation des valises avant le vol retour.

✦ Cet itinéraire est indicatif — adaptez-le selon vos dates de vol réelles, la période de l'année et vos envies.

BUDGET

Liste approximative des prix des activités

Lieu	Activité	Prix indicatif
Rio de Janeiro	Christ Rédempteur (train à crémaillère + entrée)	~22 €
Rio de Janeiro	Pain de Sucre (téléphérique aller-retour)	~30 €
Rio de Janeiro	Jardin Botanique	~12 €
Rio de Janeiro	Soirée Carnaval (Sambodrome)	~50 à 100 €
Paraty	Excursion bateau (journée)	~25 €
Paraty	Jeep Tour (cascades)	~25 €
Paraty	Bus vers Trindade (aller-retour)	~4 €
Ilha Grande	Tour en bateau (journée)	~30 €
Ilha Grande	Bateau-taxi retour de Lopes Mendes	~8 €

Budget transport indicatif

Trajet	Prix indicatif
Aéroport → logement Rio	~25 €
Paraty → Ilha Grande (van + bateau)	~22 €
Ilha Grande → Rio (bateau + van)	~25 €
Transports dans Rio (5 jours)	~40 €

💰 Ces montants sont donnés à titre indicatif sur la base d'une expérience réelle — les prix évoluent, vérifiez-les avant de partir.

Merci !

Retrouvez tous nos guides et articles sur
thomeladventures.com

[@thomel.adventures](https://www.instagram.com/thomel.adventures)