

## Votre Guide pour un Voyage au Nicaragua Sans Stress !

Tout ce qu'il ne faut pas oublier pour profiter à 100% de  
la ¡Dale Pues! 🌴

### 1. Santé Sereine : Protégez-vous en toute légèreté

- ✅ **Assurance voyage** : Choisissez une formule couvrant les activités outdoor (rafting, randonnée, etc.).
- ✅ **Médicaments essentiels** : Vos traitements habituels + anti-moustiques (indispensable en zone tropicale et sur la côte caraïbe).
- ✅ **Crème solaire bio & waterproof** : Optez pour une version respectueuse de l'environnement (SPF50+ obligatoire !).
- ✅ **Trousse de secours légère** : Pansements, gel hydroalcoolique, pastilles de réhydratation, spray antiseptique.

*Notre astuce* : L'eau du robinet n'est pas toujours potable au Nicaragua — privilégiez l'eau en bouteille ou une gourde filtrante !

### 2. À ne pas oublier : Les Incontournables

- 😊 **Adaptateur universel** : Prises de type A/B au Nicaragua (110V, identique aux USA).
- 😊 **Gourde filtrante** : Pour rester hydraté sans plastique (ex : LifeStraw).
- 😊 **Pochette waterproof** : Pour protéger téléphone, passeport et argent lors des activités nautiques.
- 😊 **Carnet de voyage** : Pour noter vos coups de cœur (et les adresses secrètes partagées par les locaux).

*Le plus* : Un sac réutilisable pliable pour les marchés locaux ! 🛒

### 3. Confort et Sécurité : Préparez-vous... sans vous compliquer

- 🗝️ **Copies numérisées** : Passeport, assurance, billets d'avion, permis de conduire (stockés sur Google Drive ou envoi à un proche).
- 🗝️ **Portefeuille minimaliste** : Une carte de crédit sans frais à l'étranger + cash en córdobas ET en dollars US (acceptés partout).
- 🗝️ **Téléchargez hors ligne** : Carte Google Maps du Nicaragua + traducteur espagnol (ex : Google Translate).
- 🗝️ **Check météo** : Maillot de bain, coupe-vent léger, vêtement de pluie + un pull pour les soirées en altitude (Matagalpa, Jinotega).

*Notre secret* : Réservez le **ferry pour Ometepe à l'avance en haute saison ! Et une lampe frontale** pour les volcans au lever du soleil ✨

## Votre Guide pour un Voyage au Nicaragua Sans Stress !

Tout ce qu'il ne faut pas oublier pour profiter à 100% de la ¡Dale Pues! 🌴

### 4. Pour les Aventuriers : Le Kit Spécial Jungle

- 🦶 **Chaussures de rando waterproof** : Pour les volcans (Mombacho, Maderas) et les sentiers de la réserve Indio Maíz.
- 🎒 **Sac étanche** : Protégez vos affaires en kayak, surf ou snorkeling aux Corn Islands.
- 🔭 **Jumelles légères** : Pour observer singes hurleurs, toucans, tortues marines et iguanes.
- 📓 **Carnet naturaliste** : Notez les espèces aperçues (un souvenir unique à ramener !).

*Petit plus* : Un **Masque et tuba pour les Corn Islands + protection solaire pour le sandboard sur le Cerro Negro !**

### 5. Bonus Positif : Ce qui rendra votre voyage inoubliable

- 🌞 **Un journal de gratitude** : Notez 1 moment magique par jour (ex : un coucher de soleil à San Juan del Sur ou un lever sur le volcan Telica).
- 🦟 **Bracelet anti-moustiques rechargeable** (pour les soirées en plein air).
- 🎵 **Playlist « ¡Dale Pues!»** : Téléchargez des tubes locaux (ex : Palo de Mayo de Bluefields) pour l'ambiance road trip !



# Checklist 100% Good Vibes pour le Nicaragua

## Tout ce qu'il ne faut pas oublier pour un voyage rempli de ¡Dale Pues! 🌴 ✨

### 1. Santé & Bien-être 🧘

- Crème solaire SPF50+ (bio et waterproof pour protéger les coraux).
- Anti-moustiques (spray ou bracelet rechargeable).
- Gourde filtrante (eau du robinet non potable dans certaines zones).
- Trousse de secours légère (pansements, gel hydroalcoolique, pastilles de réhydratation, spray antiseptique).

### 2. Confort & Sécurité 🗝️

- Adaptateur universel (prises de type A/B).
- Copies numérisées (passeport, assurance, billets d'avion, permis de conduire).
- Carte de crédit sans frais à l'étranger + cash en córdobas ET dollars US (acceptés partout).
- Lampe frontale (pour les ascensions de volcans au lever du soleil).

### 3. Aventure & Découverte 🦋

- Chaussures de rando waterproof (volcans, Indio Maíz, Ometepe).
- Sac étanche (protégez vos affaires en rafting ou kayak).
- Jumelles légères (pour observer singes hurleurs, toucans, tortues marines et iguanes).
- Carnet naturaliste (notez les espèces aperçues).
- Coupe-vent léger + pull pour l'altitude (Matagalpa, Jinotega).

### 4. Pour le Fun & les Souvenirs 🎵

- Maillot de bain (pour les lagunes, volcans et plages paradisiaques).
- Appareil photo ou smartphone (avec étui waterproof).
- Playlist « ¡Dale Pues! » (téléchargez des tubes locaux pour l'ambiance road trip).
- Carnet de voyage (pour noter vos coups de cœur).

### 5. Bonus Éco-Responsable 🌱

- Sac réutilisable pliable (pour les marchés locaux).
- Goûtez le Vigorón à Granada et le Nacatamal (spécialités incontournables).
- Bracelet anti-moustiques rechargeable (pour les soirées en plein air).
- Journal de gratitude (notez 1 moment magique par jour : volcan, hamac, Corn Islands...).

## Votre Guide pour un Voyage au Nicaragua Sans Stress !

Tout ce qu'il ne faut pas oublier pour profiter à 100% de  
la vida nica 🌴

### Votre Playlist ¡Dale Pues! est prête !

Scannez ce QR code pour accéder à "Nicaragua Mood", une playlist spécialement conçue pour vous mettre dans l'ambiance dès maintenant. Des rythmes de Palo de Mayo de Bluefields aux mélodies cumbia nicaraguayenne et reggae des Corn Islands, en passant par les sons apaisants des volcans et la forêt tropicale...

Laissez-vous transporter par la musique du Nicaragua, même avant de partir. 🌴 🎵

*Parce que la vida nica commence dès les premières notes.*

