



Le Guide Anti-Crise Bali

Dix jours de voyage. Moins de trajets inutiles.
Les bons réflexes quand ça compte.

10 JOURS / 5 ARNAQUES / 1 PLAN FAMILIAL

Un parcours cohérent, des phrases prêtes à utiliser et une fiche d'urgence à garder avec vous.

Votre accès rapide

Les chapitres et les sources sont cliquables. Les signets du PDF permettent également de rejoindre une section.

Avant de commencer	3
01. L'itinéraire optimisé de 10 jours	4
02. La liste noire : cinq arnaques à désamorcer	11
03. Le kit de sécurité et santé familiale	14
04. La fiche d'urgence à garder sur le téléphone	17
05. Sources et vérifications avant le départ	20

Commencez par le parcours avant de réserver vos hébergements. En voyage, gardez la fiche d'urgence accessible hors connexion.

Avant de commencer

Vous avez payé pour découvrir Bali. Pas pour passer vos journées à négocier un taxi, chercher une pharmacie ou refaire trois fois la même route.

Ce guide vous donne un parcours cohérent, cinq scénarios d'arnaque à reconnaître et un plan familial pour réagir vite. Il se consulte avant le départ, puis sur votre téléphone au moment où vous en avez besoin.

Votre première décision : réservez les hébergements dans l'ordre du parcours. Vous choisirez ensuite les activités autour de chaque base. C'est beaucoup plus simple que de collectionner des lieux puis de tenter de les relier.

Mode d'emploi

- Le parcours couvre **10 jours sur place et 9 nuits**, avec arrivée et départ à l'aéroport de Denpasar, code DPS.
- Les horaires sont des propositions d'organisation. Les durées routières et enveloppes de transport sont des estimations de préparation, pas des horaires garantis ni des tarifs relevés auprès d'un prestataire.
- Les conseils sanitaires sont généraux. Le médecin ou le pharmacien adapte les produits, doses et précautions à l'âge, au poids et aux antécédents de chaque voyageur.
- Les règles, conditions de mer, horaires et tarifs peuvent évoluer. Les sources sont liées au fil du texte et regroupées à la fin.

À enregistrer hors connexion : ce PDF, les réservations, l'adresse exacte de chaque hébergement, les contrats d'assurance et les numéros de la fiche d'urgence.

01. L'itinéraire optimisé de 10 jours

Quatre bases, dans cet ordre

Aéroport → Seminyak → Ubud → Sanur, pour le bateau → Nusa Penida → Sanur → Uluwatu → aéroport.

Sanur sert ici de point de passage maritime, sans ajouter une cinquième réservation d'hôtel. Le retour de Nusa Penida est prévu au jour 8 : vous dormez ensuite deux nuits sur Bali avant votre vol. Cette marge réduit le risque de correspondance ratée si la mer oblige à déplacer une traversée ; elle ne le supprime pas.

Base	Nuits	Ce que vous regroupez
Seminyak	J1 et J2	Arrivée, récupération, plage et quartier
Ubud	J3, J4 et J5	Centre, rizières, temples proches
Nusa Penida	J6 et J7	Une zone par jour, sans courir entre est et ouest
Uluwatu / Pecatu	J8 et J9	Péninsule du Bukit, plage et temple

Pour le centre d'Ubud et Seminyak, une chambre proche des sorties peut être plus économique qu'une villa éloignée. Comparez **chambre + déplacements**, et vérifiez l'accessibilité à pied : un point proche sur la carte n'implique pas un trottoir agréable avec une poussette.

Jour 1 - Arriver à Seminyak sans négocier sous fatigue

Matin ou après-midi : arrivée à DPS. Après les formalités et les bagages, rejoignez le transport réservé. Vérifiez le nom du chauffeur, la plaque et le point de rendez-vous. Faites confirmer le montant total, y compris parking, péages et attente éventuelle.

Trajet : aéroport → Seminyak, environ 45 à 90 minutes à prévoir, davantage en congestion. Cette fourchette commence au départ du véhicule : elle n'inclut pas l'immigration ni les bagages.

Après l'installation : repas simple à proximité, eau potable, découverte du pâté de maisons. Repérez un commerce alimentaire, une pharmacie identifiable et la réception. Le premier jour n'a pas à rentabiliser le voyage à lui seul.

En fin de journée : courte promenade vers Seminyak Beach ou Double Six si l'heure et la fatigue le permettent. Gardez vos premières courses pour le lendemain.

Transport à réserver : un transfert simple. Aucun chauffeur à la journée.

Réflexe famille : un siège enfant doit être demandé et confirmé avant l'arrivée. Une photo du modèle et la confirmation de sa fixation valent mieux que « yes, baby seat ».

Si le vol arrive tard : dîner à l'hébergement, douche, sommeil. Le programme ne dépend d'aucune visite ce jour-là.

Nuit : Seminyak.

Jour 2 - Seminyak à petite vitesse

8 h - 10 h : petit-déjeuner, promenade dans le quartier et repérage des restaurants. Choisissez un seul secteur : rues autour de votre hôtel, Petitenget ou Double Six. Pas les trois en continu si les enfants fatiguent.

10 h - 15 h : plage à l'ombre, piscine surveillée par un adulte désigné, déjeuner puis pause. La plage de Seminyak peut avoir une forte houle et des courants : vérifiez les drapeaux et les consignes des surveillants. La présence d'autres baigneurs n'est pas une autorisation de baignade.

16 h - 18 h : promenade et coucher de soleil si les conditions le permettent. Pour une consommation en bord de plage, demandez le prix complet avant de commander : certains menus ajoutent taxes et service.

Transport : marche lorsque le chemin est adapté ; sinon une ou deux petites courses réservées. Inutile de payer un véhicule immobilisé toute la journée.

L'économie du jour : gardez Canggu et Tanah Lot pour un autre séjour, ou remplacez le programme par l'une de ces sorties. Les ajouter transforme une journée locale en excursion motorisée.

Plan pluie : café, lecture, activité couverte à proximité et préparation du sac pour Ubud. Une journée calme a aussi sa place dans un bon itinéraire.

Nuit : Seminyak.

Jour 3 - Monter vers Ubud une seule fois

Vers 9 h : départ après le petit-déjeuner. Réservez Seminyak → Ubud comme un transfert, avec un arrêt facultatif clairement convenu. Comptez environ 1 h 30 à 2 h 30 de conduite, parfois davantage.

Option artisanat : Celuk. Un arrêt de 45 à 60 minutes pour découvrir l'argenterie peut se combiner à la montée vers Ubud, selon la route choisie. Il ajoute du temps : faites-le chiffrer avant de partir. Demandez à voir les matières et le travail, sans engagement d'achat.

Autre option : Sukawati. Choisissez ce marché à la place de Celuk si vous préférez les textiles. N'empilez pas Celuk, Sukawati et plusieurs cascades avec les valises dans la voiture.

Après-midi : dépôt des bagages, déjeuner puis installation. Vers 16 h, balade autour du palais d'Ubud et du marché selon leur accessibilité du jour. Restez dans le centre.

Transport : un transfert avec zéro ou un arrêt. Les visites commerciales imposées doivent être exclues du devis.

Réflexe budget : le prix final d'un bijou ou d'un tissu se décide après comparaison. Une boutique conseillée par le chauffeur n'est pas nécessairement la moins chère.

Réflexe bagages : argent, passeports, médicaments et appareils restent avec vous pendant les arrêts.

Nuit : Ubud.

Jour 4 - Ubud, sans grande journée de voiture

7 h - 9 h : promenade à Campuhan Ridge Walk si le terrain est praticable. Partez avec eau, protection solaire et chaussures adaptées. Faites demi-tour avant la fatigue : il n'est pas nécessaire d'aller jusqu'au bout pour profiter du paysage.

Fin de matinée : retour, petit-déjeuner tardif et temps libre. Vous pouvez choisir un atelier local réservé à l'avance, à condition qu'il corresponde à l'âge des enfants et n'impose pas un long transfert.

Après-midi : pause à l'hébergement, puis visite du secteur de Saraswati selon les modalités d'accès affichées. Ajoutez un seul rendez-vous culturel en soirée si toute la famille est en forme.

Monkey Forest : option de remplacement. Si vous choisissez cette visite, supprimez l'atelier ou une autre sortie. Ne touchez pas les singes, ne les nourrissez pas et gardez nourriture et objets mobiles rangés. Avec un enfant trop jeune pour respecter ces consignes, choisissez une autre activité.

Transport : à pied et petites courses locales. Les zones de prise en charge peuvent limiter l'accès des applications : repérez le point autorisé et obtenez un prix avant de monter.

L'économie du jour : aucune voiture louée huit heures pour deux activités dans Ubud. Avec une poussette, privilégiez les trajets courts accessibles plutôt qu'une longue boucle improvisée.

Nuit : Ubud.

Jour 5 - Une boucle au nord d'Ubud

Vers 7 h 30 : partez avec un chauffeur pour une boucle regroupant **Tegallalang puis Tirta Empul**, avant de revenir à Ubud. Comptez environ 5 à 7 heures avec les visites ; la conduite représente souvent 2 à 3 heures au total selon la circulation et l'emplacement de l'hôtel.

Premier arrêt : choisissez un accès aux rizières dont le tarif et le parcours sont clairs. Les balançoires, plateformes photo et activités annexes peuvent être facturées séparément. Achetez ce que vous voulez réellement faire, pas un ensemble accepté sous pression.

Deuxième arrêt : Tirta Empul. Portez la tenue demandée, respectez les espaces de prière et les instructions du site. Observer les bassins suffit : la participation à un rituel n'est pas une obligation touristique.

Déjeuner puis retour : repas sur la boucle et après-midi calme à Ubud. Pas de détour ajouté vers une attraction éloignée pour « profiter du chauffeur ».

Variante Besakih : si ce temple est une priorité, consacrez-lui cette journée à la place de Tegallalang et Tirta Empul. Il se situe plus à l'est ; ne présentez pas les trois sites comme une petite boucle. Confirmez les conditions d'accès et l'activité volcanique avant de réserver.

Transport : une journée ou demi-journée longue avec kilométrage, durée, dépassement horaire et inclusions écrits.

Nuit : Ubud.

Jour 6 - Ubud → Sanur → Nusa Penida

Le matin : rejoignez le port de Sanur. Prévoyez environ 1 h 15 à 2 heures de route depuis Ubud, avec une marge supplémentaire adaptée au trafic. Arrivez selon l'heure d'enregistrement exigée par la compagnie ; visez au moins une heure avant la traversée si elle n'impose pas davantage.

Traversée : bloquez dans votre planning environ 45 à 60 minutes sur l'eau, sans confondre cette estimation avec le temps porte à porte. Le départ exact, le port d'arrivée sur Penida et les conditions du jour dépendent du billet.

Avant de réserver : faites confirmer le port d'arrivée, la franchise bagages, les conditions d'annulation et la disponibilité de gilets à la bonne taille pour les enfants. La mer peut rendre le voyage pénible ou l'annuler. Les conseils officiels soulignent les variations de sécurité entre opérateurs. [Conseils maritimes du FCDO](#).

Après-midi : transfert à l'hébergement dans le nord ou le nord-ouest, déjeuner et repos. Une courte sortie près de l'hôtel suffit. Évitez d'enchaîner immédiatement avec les falaises les plus éloignées.

Transport : transfert vers Sanur, billet nominatif et accueil confirmé à Penida. Envoyez à l'hôtel le nom réel du port ; tous les bateaux n'arrivent pas au même endroit.

Plan mer mauvaise : restez sur Bali, à Sanur si possible, puis décidez avec la compagnie. Ne remplacez pas une traversée annulée par un opérateur qui promet de partir à tout prix.

Nuit : Nusa Penida.

Jour 7 - L'ouest de Nusa Penida, sans course aux photos

Vers 7 h : départ pour **Kelingking, puis Broken Beach et le secteur d'Angel's Billabong**. Les deux derniers sont voisins. Les routes imposent un rythme lent : prévoyez une journée de 6 à 8 heures et environ 3 à 4 heures de conduite cumulée selon l'hébergement.

Kelingking : profitez du point de vue depuis une zone accessible et autorisée. Le programme ne prévoit ni descente jusqu'à la plage ni baignade. Une belle photo n'exige pas de franchir une barrière ou de s'approcher du vide.

Broken Beach : promenade sur les accès ouverts, loin des rebords. À Angel's Billabong, observez depuis une distance sûre. Ne descendez pas dans le bassin exposé à la houle.

Déjeuner : pause réelle, à l'ombre. Revenez ensuite sans ajouter Crystal Bay « puisqu'on y est presque ». Une troisième zone peut coûter la pause et transformer le retour en trajet nocturne.

Variante est : si Diamond Beach et Atuh sont vos priorités, remplacez toute cette journée par le secteur est. Ne traversez pas l'île d'est en ouest pour cocher les deux programmes. Avec de jeunes enfants, privilégiez les points de vue accessibles et renoncez aux escaliers difficiles.

Transport : un chauffeur local pour la journée, avec ceintures utilisables. Nusa Penida n'est pas le lieu pour apprendre le scooter.

Nuit : Nusa Penida.

Jour 8 - Retour sur Bali, puis Uluwatu

Le matin : petit-déjeuner, vérification du statut du bateau et départ vers le port. Réservez une traversée suffisamment tôt pour conserver des possibilités de report dans la journée. N'organisez pas une excursion éloignée avant l'embarquement.

À Sanur : retrouvez le chauffeur réservé vers Uluwatu ou Pecatu. Comptez environ 1 h 15 à 2 h 30 de route, parfois davantage. Un contact joignable et une politique d'attente claire simplifient les retards de bateau.

Après-midi : installation, repas et piscine. Si la famille a de l'énergie, faites une courte sortie proche de votre hébergement. Gardez le temple pour le lendemain : vous aurez moins de pression si la traversée est décalée.

Transport : hôtel → port sur Penida, bateau, puis Sanur → hébergement à Uluwatu. Vérifiez lesquels de ces trois segments sont compris dans un éventuel forfait.

L'économie du jour : réservez directement Sanur → Uluwatu. Revenir dormir à Seminyak avant de redescendre dans le Bukit ajoute un déplacement et un changement d'hôtel.

Si vous restez bloqués sur Penida : contactez la compagnie, les deux hébergements et votre assurance pour organiser le report. Prévenez le chauffeur avant qu'il ne vous attende inutilement. Les nuits J8 et J9 sur Bali constituent une marge de sécurité, pas une assurance contre toute interruption maritime.

Nuit : Uluwatu / Pecatu.

Jour 9 - Une plage et le temple d'Uluwatu

Le matin : choisissez **Bingin ou Padang Padang**, en fonction de l'accès, de la mer et de l'âge des enfants. Les escaliers peuvent être contraignants. Si l'accès est difficile ou la baignade déconseillée, remplacez la plage par une matinée tranquille à l'hôtel.

Midi : déjeuner et repos. Le temple se visite mieux quand tout le monde n'est pas déjà épuisé.

Vers 15 h 30 - 16 h : départ pour Pura Luhur Uluwatu, à ajuster au trafic et à votre réservation. Respectez la tenue et les espaces autorisés. Rangez lunettes, téléphone et nourriture près des singes. N'essayez pas de reprendre un objet à un animal : demandez l'aide du personnel.

En soirée : spectacle de Kecak seulement si vous le souhaitez et si les billets ont été confirmés. Son accès peut être distinct de celui du temple. Vérifiez la séance, les modalités pour les enfants et la politique en cas de pluie.

Transport : comparez deux transferts locaux avec une demi-journée de chauffeur. Une voiture gardée depuis le matin n'est intéressante que si son prix et votre usage le justifient.

L'économie du jour : une plage, un temple, éventuellement un spectacle. Ajouter Nusa Dua et plusieurs beach clubs disperse votre budget et votre journée.

Nuit : Uluwatu / Pecatu.

Jour 10 - Sortir du voyage sans sprint final

Le matin : petit-déjeuner, bagages et vérification du vol. Gardez passeports, médicaments, batterie, réservations et vêtements de rechange accessibles.

Pour rejoindre DPS : estimez environ 45 à 90 minutes depuis Uluwatu, avec possibilité de dépassement important. Calculez l'heure de départ à partir de la consigne de votre compagnie : si elle demande une présence trois heures avant un vol international, ajoutez le trajet et une marge routière, pas seulement le temps affiché par l'application.

Si le vol est tôt : renoncez au programme du matin et réservez le transfert la veille. Vous pouvez aussi déplacer la dernière nuit près de l'aéroport si le départ matinal le justifie ; cela ajoute un changement d'hôtel, mais peut faciliter le retour.

Si le vol est tard : négociez une consigne ou un départ tardif à prix écrit. Restez dans le secteur. Ce n'est pas le jour pour remonter à Ubud.

Transport : un transfert simple, horaire et prise en charge confirmés.

Avant de fermer la valise : gardez les factures des achats. Si vous avez acheté pour revendre, ce n'est plus un simple dossier de souvenirs personnels : les formalités commerciales se préparent avant le retour.

Le critère d'une bonne dernière journée : arriver avec de la marge, pas réussir une visite supplémentaire.

Le budget transport : comparer des trajets, pas des promesses

Ces enveloppes sont **des hypothèses de budget**, pour une voiture standard avec chauffeur, hors grand véhicule, siège enfant facturé, frais non inclus et périodes de forte demande. Obtenez au moins deux devis comparables. Un prix inférieur n'est pas une économie si les péages ou le retour sont exclus.

Prestation	Enveloppe indicative à faire confirmer
DPS → Seminyak	200 000 à 350 000 IDR / véhicule
Seminyak → Ubud	350 000 à 550 000 IDR / véhicule
Boucle nord d'Ubud	600 000 à 850 000 IDR / véhicule
Ubud → port de Sanur	300 000 à 450 000 IDR / véhicule
Sanur ↔ Penida, deux traversées	400 000 à 700 000 IDR / personne
Journée de chauffeur à Penida	700 000 à 1 000 000 IDR / véhicule

Prestation	Enveloppe indicative à faire confirmer
Sanur → Uluwatu	350 000 à 550 000 IDR / véhicule
Uluwatu → DPS	250 000 à 400 000 IDR / véhicule

Total de ces lignes : 2 750 000 à 4 150 000 IDR pour les véhicules, auxquels ajouter 400 000 à 700 000 IDR par personne pour les bateaux. Les courses locales, transferts hôtel-port sur Penida et transports du J9 ne sont pas inclus. Pour deux adultes, les seules lignes du tableau représentent 3 550 000 à 5 550 000 IDR.

Exemple d'économie, sans garantie : trois journées locales faites à pied ou avec de petites courses évitent trois locations à 700 000 IDR. Si les petites courses coûtent ensemble 600 000 IDR, l'écart est de **1 500 000 IDR**. Remplacez ces montants par vos devis ; ne présentez pas cet exemple comme une remise automatique.

Phrase à envoyer au chauffeur :

"Please confirm the total price in IDR, including fuel, parking, tolls, waiting time and all stops. What is the overtime rate? No shopping stops unless I request them."

Traduction : « Merci de confirmer le prix total en roupies, avec carburant, parking, péages, attente et tous les arrêts. Quel est le tarif de dépassement ? Aucun arrêt shopping sans ma demande. »

02. La liste noire : cinq arnaques à désamorcer

Un tarif élevé, une prestation payante ou une règle de temple ne sont pas automatiquement une arnaque. Le signal d'alerte, c'est un prix dissimulé, une fausse obligation ou un changement des conditions après votre accord.

Les phrases suivantes sont des scripts pratiques. Dites-les calmement, une fois. Votre objectif est de récupérer vos affaires et de rejoindre un lieu fréquenté, pas de gagner une confrontation.

1. Bureau de change : le bon taux, le mauvais paquet

Le mécanisme. Un taux anormalement attractif vous fait entrer. Le vendeur compte rapidement un gros volume de petites coupures, reprend le paquet pour le « ranger » et en retire discrètement. Autres variantes : commission annoncée au dernier moment, résultat de calcul faux, échange d'une liasse contre une autre. Un compteur ou une calculatrice peut inspirer une fausse confiance ; il n'est pas nécessaire qu'une machine soit truquée pour vous remettre moins d'argent.

Le protocole. Choisissez un bureau agréé, vérifiez sa licence et son identité, puis confirmez le montant net avant de remettre vos euros. Recalculez sur votre téléphone. Comptez vous-même les roupies sur une surface dégagée, dans le champ de votre regard. Si le vendeur les retouche ensuite, recomptez. Conservez le reçu. Le FCDO recommande de vérifier le logo et le QR de licence de Bank Indonesia. [Source officielle.](#)

La phrase exacte :

"I will count the money myself. Please don't touch it afterwards. If the amount is different, cancel the exchange and return my euros."

« Je compte l'argent moi-même. N'y touchez plus ensuite. Si le montant est différent, annulez le change et rendez-moi mes euros. »

Si ça dérape : arrêtez la transaction. Ne complétez pas avec davantage d'euros pour « corriger » une erreur. En cas de rétention ou menace, demandez l'aide du personnel de sécurité ou de la police depuis un endroit sûr.

2. Taxi d'aéroport : le compteur qui ne démarre jamais

Le mécanisme. Vous pensez accepter une course au compteur. Les bagages sont chargés, le véhicule part, puis le conducteur annonce que le compteur est en panne ou qu'un forfait spécial s'applique. Le prix augmente quand revenir au terminal devient compliqué.

La nuance essentielle. Une course réservée à prix fixe n'a pas besoin de compteur. Le problème est l'absence d'accord clair, pas l'absence de compteur en elle-même.

Le protocole. Avant de charger, choisissez l'une des deux options : compteur activé ou forfait total écrit. Vérifiez la plaque et l'identité si vous avez réservé par application. Utilisez son point de

prise en charge autorisé. Ne suivez pas un inconnu simplement parce qu'il prononce le nom de votre application.

La phrase exacte :

"Please turn on the meter before we leave, or confirm the total fixed price in writing, including parking and tolls. Otherwise, I won't take this ride."

« Activez le compteur avant de partir, ou confirmez par écrit le forfait total, parking et péages compris. Sinon, je ne prends pas cette course. »

Déjà en route ? Demandez un arrêt dans un lieu public sûr, contactez l'assistance de l'application si la réservation y figure et gardez les justificatifs. Ne tentez pas de sortir d'un véhicule en mouvement et ne transformez pas le différend en affrontement physique.

3. Pura Besakih : le faux guide et la deuxième entrée

Le mécanisme. Quelqu'un vous arrête avant ou après la billetterie. Il affirme que votre ticket ne suffit pas, qu'un guide privé est obligatoirement requis ou qu'une cérémonie exige un paiement supplémentaire. Une « donation » peut ensuite être présentée comme un minimum imposé.

Ne partez pas d'un mauvais principe. Un temple peut avoir de vrais frais d'entrée, un accompagnement organisé, des locations de tenue et des espaces fermés aux visiteurs. L'accès et les services inclus doivent être vérifiés **au guichet officiel le jour même**. Ne supposez ni que tout est gratuit ni que tout accompagnement est frauduleux. Les prélèvements abusifs à Besakih ont été documentés, mais les anciens tarifs en ligne ne décrivent pas nécessairement l'organisation actuelle. [Contexte historique et références](#).

Le protocole. Gardez le ticket. Retournez au guichet pour faire préciser les inclusions et l'identité de l'accompagnateur. Ne payez pas une deuxième fois sur la seule parole d'une personne rencontrée sur le chemin.

La phrase exacte :

"I will check with the official ticket office. Please show me the official price and a receipt. I do not agree to any extra service."

« Je vais vérifier au guichet officiel. Montrez-moi le tarif officiel et un reçu. Je n'accepte aucune prestation supplémentaire. »

Votre sortie : revenez au personnel identifié avec vos proches. Si une zone est réellement fermée pour un rite, respectez la fermeture : payer un rabatteur ne donne pas un droit d'accès.

4. Scooter : la rayure qui existait déjà

Le mécanisme. Vous rendez le scooter. Le loueur désigne une rayure antérieure, demande une réparation disproportionnée ou menace de conserver votre caution. Sans état des lieux, votre parole s'oppose à la sienne.

Avant de louer. Filmez lentement le véhicule en plein jour : plaque, carrosserie, dessous accessibles, rétroviseurs, selle, échappement, roues et tableau de bord. Photographiez les défauts

et faites-les reconnaître sur le contrat ou par message. Vérifiez freins, éclairage, pneus, casque et niveau de carburant. Demandez le barème des dommages, le montant de la caution et un reçu.

Évitez un prestataire qui exige de garder le passeport original comme garantie. Conservez votre identité accessible conformément aux obligations locales. Faites confirmer votre permis, la catégorie moto requise et la couverture de l'assurance avant de conduire. Louer facilement ne prouve pas que vous êtes autorisé ou assuré. [France Diplomatie : transports et permis](#).

La phrase exacte :

"This scratch is visible in the check-in video. Let's compare it with the signed condition report. I won't accept an unsupported damage charge."

« Cette rayure apparaît sur la vidéo de départ. Comparons-la avec l'état des lieux signé. Je n'accepte pas de frais de dommage sans justification. »

Au retour : inspection commune, nouvelles photos et confirmation écrite de restitution. Si le dommage est réellement nouveau, demandez un devis et contactez votre assureur. Le protocole protège contre une fausse accusation ; il n'efface pas une responsabilité réelle.

5. Distributeurs : trois risques différents

Les frais bancaires. Votre banque et l'exploitant du distributeur peuvent appliquer des frais prévus ou affichés. Ils peuvent être chers sans être frauduleux. Lisez l'écran avant validation et connaissez la tarification de votre carte.

La conversion dynamique, ou DCC. L'automate propose de débiter votre carte en euros avec son taux de conversion. Pour garder la conversion du réseau et de votre banque, choisissez le débit en **IDR**, souvent présenté comme « decline conversion » ou « without conversion ». Cela ne supprime pas les autres frais.

Le skimming. Un dispositif peut capturer les données de carte et un faux clavier ou une caméra, votre code. Ce vol n'est pas un « frais caché ». Préférez un automate intégré à une agence bancaire ouverte. Inspectez l'entrée de carte, masquez le code, refusez l'aide d'un inconnu et activez les notifications de débit.

La phrase exacte face à quelqu'un qui insiste pour vous aider :

"No assistance, thank you. I will contact my bank using its official app."

« Pas d'aide, merci. Je vais contacter ma banque depuis son application officielle. »

Si la carte est retenue ou un débit suspect apparaît : verrouillez-la si possible, contactez immédiatement la banque et suivez sa procédure d'opposition ou de contestation. Notez l'identifiant du distributeur, l'heure et le montant. N'appellez pas un numéro collé sur l'appareil : de faux numéros servent aussi à voler les informations. [FCDO : fraude aux cartes](#).

03. Le kit de sécurité et santé familiale

Préparer, c'est éviter de décider dans la panique

La bonne trousse n'est pas la plus grosse. C'est celle dont vous connaissez le contenu, les doses et les limites.

Il serait faux de dire que ces dix articles sont introuvables à Bali. Beaucoup y sont disponibles. Les emporter permet surtout de disposer immédiatement du bon format, d'une notice comprise et de produits adaptés à vos enfants. Les disponibilités d'une marque, d'un dosage ou d'un établissement ne sont jamais garanties.

Les dix indispensables à faire valider avant le départ

N°	À emporter	Usage et point de vigilance
1	Paracétamol , présentation adaptée à chacun	Douleur ou fièvre : dose selon poids, notice et conseil professionnel. Conservez le dispositif doseur. Ne cumulez pas plusieurs produits contenant du paracétamol.
2	Solutés de réhydratation orale, SRO	Premiers alliés en cas de diarrhée ou vomissements. Le sachet se dilue dans le volume exact d'eau potable indiqué, sans ajout de sucre.
3	Traitements habituels et secours déjà prescrits	Inhalateur, traitement chronique ou auto-injecteur d'adrénaline si indiqué. Vérifiez l'autorisation d'entrée en Indonésie et les conditions de conservation.
4	Thermomètre numérique	Mesurer avant d'interpréter. Prévoyez une pile fonctionnelle et notez l'heure des prises et des températures.
5	Sérum physiologique stérile en unidoses	Nettoyage adapté selon la notice. Une unidoses ouverte ne se conserve pas pour les jours suivants.
6	Pansements, compresses, bande et gants	Couvrir une petite plaie après nettoyage ; exercer une pression avec une compresse en cas de saignement.
7	Antiseptique cutané adapté à l'âge	Choisi avec le pharmacien. Respectez la zone d'emploi ; ne mélangez pas plusieurs antiseptiques et ne les mettez pas dans les yeux.
8	Savon et gel hydroalcoolique	Le savon est prioritaire, notamment après les toilettes. Le gel dépanne, sous supervision pour les enfants, sans ingestion.
9	Répulsif adapté + moustiquaire	Produit autorisé pour l'âge et le contexte. Suivez sa notice ; ne mettez pas de répulsif sur les mains d'un enfant.
10	Protection solaire SPF 50+, chapeau et vêtements couvrants	Protection dès les sorties, renouvelée selon la notice et après baignade. Pour les nourrissons, priorité à l'ombre et aux vêtements.

Cette sélection s'appuie sur les recommandations de préparation des [trousses de voyage du CDC](#), les conseils de [voyage avec des enfants](#) et les [précautions pour l'Indonésie](#). Elle ne constitue pas une ordonnance.

Ce qui ne doit pas devenir une automédication familiale

Ne distribuez pas automatiquement des antibiotiques, antidiarrhéiques ralentissant le transit ou antivomitifs aux enfants. Un antibiotique de secours n'a sa place que dans un plan prescrit expliquant précisément quand et comment l'utiliser. Les probiotiques ne constituent pas une protection garantie contre la diarrhée du voyageur. [CDC : prévention et traitements](#).

En cas de fièvre à Bali, une dengue est notamment possible : évitez l'aspirine et les anti-inflammatoires comme l'ibuprofène tant qu'un professionnel n'a pas évalué la situation. Consultez, même si vous pensez à une simple fatigue. [France Diplomatie : santé en Indonésie](#).

Emballer la trousse pour qu'elle serve vraiment

Gardez les traitements essentiels en cabine, dans leurs emballages identifiés, avec une ordonnance mentionnant les molécules en dénomination commune internationale. Une traduction en anglais facilite les échanges. Contrôlez séparément les formalités des médicaments réglementés ; une ordonnance française n'est pas à elle seule une autorisation d'importation. [Préparation des médicaments](#).

Avant de fermer le sac, faites expliquer le dispositif doseur à l'autre adulte. Photographiez les notices, les allergies connues et les prescriptions. Mettez les produits hors de portée des enfants et à l'abri de la chaleur : un coffre de voiture au soleil n'est pas une pharmacie.

Pour les jours 6 et 7, emportez à Penida la trousse utile, les médicaments habituels et l'accès à l'assurance. Ne laissez pas les indispensables dans une valise conservée sur Bali.

Les cinq règles d'or contre le Bali Belly

« Bali Belly » désigne couramment une diarrhée du voyageur. Elle peut être bactérienne, virale ou parasitaire. Ces règles réduisent certains risques ; elles ne promettent ni immunité ni diagnostic. [CDC : diarrhée du voyageur](#).

1. Décidez d'abord quelle eau vous allez boire. Choisissez de l'eau potable : bouteille correctement scellée, eau bouillie ou traitée de façon fiable. Utilisez-la aussi pour avaler les médicaments et préparer les SRO. Demandez l'origine des glaçons ; s'il y a un doute, prenez la boisson sans glace.

2. Privilégiez une cuisson complète et un plat servi chaud. Évitez viande, poisson, fruits de mer et œufs crus ou insuffisamment cuits. Un buffet tiède resté longtemps à température ambiante n'est pas sécurisé par la catégorie de l'hôtel.

3. Pour les fruits, épluchez vous-même. Préférez un fruit entier à une assiette de fruits découpés exposée longtemps. Les crudités et herbes lavées avec une eau non potable peuvent aussi transmettre une infection. [CDC : choix des aliments et boissons](#).

4. Coupez la transmission par les mains. Lavez-les au savon avant les repas, après les toilettes et après un change. Prévoyez une routine simple : passage aux toilettes, lavage, puis repas. Le gel ne remplace pas correctement le lavage contre tous les agents, notamment le norovirus. [NHS : diarrhée et vomissements](#).

5. Protégez les gestes propres aux petits. Biberons, tétines et ustensiles doivent être nettoyés avec une eau sûre. Respectez le protocole de préparation du lait et son délai de consommation ; ne gardez pas un reste de biberon au chaud pour le prochain repas. Continuez l'allaitement si vous allaitez. Évitez que l'enfant avale de l'eau de piscine ou de bain. [CDC : voyage avec nourrissons et enfants](#).

Le bon réflexe au restaurant : demandez ce qui sera cuit à la commande et buvez une boisson sûre. Vous n'avez pas à manger un aliment douteux pour ne pas froisser quelqu'un.

"Please cook it thoroughly and serve it hot. Bottled water, unopened, and no ice, please."

« Merci de bien cuire et de servir chaud. Une bouteille d'eau non ouverte, sans glaçons, s'il vous plaît. »

Si la diarrhée commence : la première heure

Annulez l'excursion. Notez le début des symptômes, les vomissements, les selles, la température et les urines. Commencez les SRO en petites prises fréquentes selon le conseil médical et la notice ; s'il vomit, reprenez progressivement dès qu'il le tolère. Maintenez l'allaitement et une alimentation habituelle tolérée, sans forcer.

Une boisson sucrée, un soda ou de l'eau de coco n'a pas la composition d'un SRO. Chez un jeune enfant, n'attendez pas une journée entière avant de demander un avis si les pertes se répètent ou l'hydratation paraît insuffisante. [Réhydratation pédiatrique : CDC](#).

Consultez rapidement si l'enfant boit mal, urine nettement moins, n'a plus de larmes, a la bouche sèche, vomit de façon répétée ou présente du sang dans les selles. Une personne âgée, enceinte, immunodéprimée ou malade chronique mérite également une vigilance accrue. [NHS : quand demander de l'aide](#).

Urgence immédiate : enfant difficile à réveiller, confusion, difficulté respiratoire, convulsion, malaise sévère ou douleur abdominale intense. Un bébé de moins de trois mois avec une température de **38 °C ou plus** doit être évalué en urgence. Entre trois et six mois, une température de **39 °C ou plus** impose un avis urgent ; un mauvais état général justifie une consultation quel que soit le chiffre. [NHS : fièvre chez l'enfant](#).

04. La fiche d'urgence à garder sur le téléphone

Numéros à enregistrer avant de partir

Besoin	Numéro	À savoir
Ambulance	118	Numéro publié par le FCDO ; utilisez un téléphone permettant les appels locaux.
Police	110	Numéro national publié par le FCDO.
Incendie / secours	112	Numéro publié par le FCDO pour les pompiers ; ne supposez pas une couverture identique au 112 européen.
BIMC Kuta	+62 361 761263	Jl. Bypass Ngurah Rai No. 100X, Kuta.
BIMC Nusa Dua	+62 361 3000911	Kawasan ITDC Blok D, Nusa Dua.
BIMC Ubud	+62 361 2091030	Jl. Raya Sanggingan No. 21, Kedewatan.
Agence consulaire de France à Bali	+62 811 39601401	Assistance consulaire ; ne remplace pas les secours médicaux.
Ambassade de France à Jakarta	+62 21 23558000	Standard ; ne pas considérer comme une ambulance ou une ligne médicale.

Sources : [numéros d'urgence du FCDO](#), [coordonnées officielles BIMC](#), [contacts France Diplomatie](#). Coordonnées vérifiées en ligne le 9 septembre 2026, sans appel test. Le stock de vaccin antirabique ou d'immunoglobulines doit être confirmé directement ; cette liste ne garantit pas leur disponibilité.

N'attendez pas sur une ligne qui n'aboutit pas. Demandez immédiatement à la réception ou à une personne locale d'appeler le service adapté. Une eSIM « données uniquement » peut ne pas permettre les appels téléphoniques : prévoyez un moyen de joindre les numéros classiques. Sur Penida, faites identifier le service médical accessible dès votre arrivée ; une évacuation vers Bali peut être nécessaire.

Ajoutez maintenant dans vos contacts **l'assistance de votre assureur**, son numéro international, votre numéro de contrat et le contact de l'hôtel. Il n'existe pas un numéro d'assistance universel valable pour toutes les assurances.

Accident : l'ordre des gestes

1. **Sécurisez la scène.** Éloignez les autres enfants de la circulation, de l'eau ou du bord d'une falaise. Ne vous exposez pas pour récupérer un sac.
2. **Alertez.** Donnez la position GPS, le nom d'un lieu proche, le nombre de victimes, l'âge des enfants et l'état apparent : conscient, respire, saigne.
3. **Suivez les consignes des secours.** Si vous êtes formé aux premiers secours, appliquez-les. Ne déplacez pas une personne après un traumatisme important sauf danger immédiat ; une menace pour la respiration doit être signalée sans attendre.
4. **Répartissez les rôles.** Un adulte reste auprès de la victime ; un autre guide les secours et s'occupe des enfants. Si vous êtes seul, demandez une aide précise à une personne précise.
5. **Contactez l'assurance pendant que les soins s'organisent.** Préparez contrat, identité, allergies et traitements. L'accord administratif ne doit pas retarder l'appel aux secours.

Phrase d'alerte :

"Medical emergency. Please send an ambulance. I am sharing my exact location. A person is injured. Please tell me what to do while we wait."

« Urgence médicale. Envoyez une ambulance. Je partage ma position exacte. Une personne est blessée. Dites-moi quoi faire en attendant. »

Pour préparer ces situations, une initiation aux premiers secours avant le départ est plus utile qu'un long protocole découvert sous stress. La [Croix-Rouge française présente les gestes de premiers secours](#).

Morsure ou griffure de singe, chien ou autre mammifère : agir maintenant

Une petite plaie mérite une vraie évaluation. Une morsure, une griffure ou de la salive sur une plaie, dans l'œil ou dans la bouche peut constituer une exposition à la rage. L'apparence tranquille de l'animal ne suffit pas à conclure.

1. **Éloignez-vous de l'animal**, sans essayer de le capturer.
2. **Lavez immédiatement la plaie à l'eau courante et au savon pendant au moins 15 minutes.** Pour une projection dans l'œil ou la bouche, rincez abondamment à l'eau, sans y mettre de savon ni d'antiseptique.
3. **Consultez immédiatement**, le jour même. Ne reportez pas au retour en France. Si le lavage a été oublié, faites-le dès que possible et consultez quand même.
4. **Demandez l'évaluation antirabique.** Selon l'exposition et les vaccinations antérieures, un vaccin et éventuellement des immunoglobulines seront nécessaires. La vaccination préventive ne dispense pas de consulter après une exposition.
5. **Gardez le dossier et suivez toutes les doses.** Le médecin évalue aussi le tétanos, la plaie et le risque d'infection. Si le traitement requis n'est pas disponible, faites organiser rapidement l'orientation vers un autre centre.

OMS : prise en charge des expositions à la rage. Ne cautérisez pas la plaie et n'appliquez pas de remède local irritant. N'attendez jamais l'apparition de symptômes.

La phrase exacte à l'accueil :

"I have been bitten or scratched by an animal. I need an urgent rabies exposure assessment. Do you have rabies vaccine and rabies immunoglobulin, or can you arrange immediate referral?"

« J'ai été mordu ou griffé par un animal. J'ai besoin d'une évaluation urgente du risque de rage. Avez-vous le vaccin et les immunoglobulines, ou pouvez-vous organiser une orientation immédiate ? »

Les quatre vérifications qui protègent le séjour

- **Avant le départ** : consultation de médecine des voyages assez tôt, vaccins à jour et discussion de la prévention de la rage selon les activités et l'âge. En cas de grossesse ou de projet de grossesse, demandez aussi conseil sur le risque Zika. [Conseils sanitaires pour l'Indonésie](#).
- **Assurance** : lisez la couverture des soins, de l'hospitalisation, de l'évacuation depuis une île et des activités prévues. Vérifiez franchises, exclusions et procédure de prise en charge.
- **Hébergement** : contrôlez les accès piscine, balcon et rue dès l'arrivée. Un adulte nommé surveille la baignade ; « tout le monde regarde » n'est pas une organisation.
- **Programme** : une famille malade ou épuisée raccourcit la journée. Le coût d'une activité abandonnée ne justifie pas de continuer dans de mauvaises conditions.

05. Sources et vérifications avant le départ

Le parcours et les scripts sont des propositions éditoriales. Les enveloppes de transport ne sont pas des devis. Les informations de santé et les coordonnées reposent sur les pages suivantes, consultées le **9 septembre 2026**.

- France Diplomatie : alertes pour l'Indonésie.
- France Diplomatie : entrée et séjour.
- France Diplomatie : informations utiles et transports.
- France Diplomatie : santé.
- France Diplomatie : contacts utiles.
- FCDO : sécurité, argent et déplacements en Indonésie.
- FCDO : numéros d'urgence.
- CDC : recommandations pour l'Indonésie.
- CDC : trousse de voyage.
- CDC : nourrissons et enfants en voyage.
- CDC : aliments et boissons.
- CDC : diarrhée du voyageur.
- NHS : diarrhée et vomissements.
- NHS : fièvre chez l'enfant.
- OMS : rage.
- BIMC : contacts des établissements.

La veille de chaque déplacement important : vérifiez la météo, le départ du bateau, les conditions d'accès et le rendez-vous du chauffeur. Avant le voyage, contrôlez aussi les formalités d'entrée, taxes touristiques et éventuelles fermetures liées à Nyepi sur les canaux officiels indiqués par France Diplomatie.

Votre voyage n'a pas besoin d'être parfait. Il a besoin d'un plan simple et de décisions faciles à prendre.