

# GUIDE D'ACCUEIL DU VOLONTAIRE EN INDE

---



© Krishma RAI

# PRÉFACE

*"India is the cradle of the human race,  
the birthplace of human speech,  
the mother of history,  
the grandmother of legend,  
and the great-grandmother of tradition"*

Mark Twain

Namaste, Vanakam,

**Ce guide du volontaire** est conçu comme un outil pratique pour vous accompagner dans la préparation de votre mission de volontariat et vous aider à profiter pleinement de votre séjour en Inde.

Il vous offre des clés pour mieux appréhender la richesse culturelle du pays et adopter les comportements les plus adaptés. Nous espérons que ces informations éveilleront votre curiosité et vous permettront de découvrir les nombreuses merveilles de l'Inde tout en veillant à votre bien-être et votre sécurité.

Ce guide est fourni à titre informatif et ne constitue qu'un recueil de conseils. Parcourez-le à votre rythme !



# TABLE DES MATIÈRES

## Préface

## Table des matières

### 01

#### INTRODUCTION

- France Volontaires
- Espace Volontariats Inde
- Carte d'identité de l'Inde
- Point de sécurité et contacts d'urgence
- Résolution de conflits

### 02

#### AVANT LE DÉPART

- Les réflexes à avoir
- Visa

### 03

#### LES PREMIERS PAS EN INDE

- Etapes et formalités administratives obligatoires
- Se déplacer en Inde
- Argent
- Télécommunications
- Logement
- Sécurité au quotidien
- Santé

### 03

#### L'INDE EN BREF

- Les fausses idées
- Langues locales
- Cultures et traditions
- Nourriture
- La bonne attitude
- Tourisme

### 04

#### CONCLUSION & ANNEXES

- Note aux volontaires
- Témoignages de volontaires
- Ressources

# 9 | INTRODUCTION



# FRANCE VOLONTAIRES

France Volontaires, opérateur du ministère de l'Europe et des Affaires étrangères, réunit l'état, des collectivités et des associations, dans le cadre d'une mission d'intérêt général : le développement et la promotion du volontariat international d'échange et de solidarité (VIES), reconnu par la loi du 4 août 2021 comme levier transversal d'action de la politique de développement solidaire de la France.

## Nos missions

### Référence en matière de volontariat international d'échange et de solidarité,

France Volontaires développe des outils, notamment numériques, permettant d'orienter et de répondre au désir d'engagement responsable et éthique des candidats au volontariat, de valoriser les actions et les projets mobilisant des volontaires, et de favoriser sa reconnaissance et la démonstration de son utilité sociale.

### Plateforme de concertation et de dialogue des acteurs du volontariat.

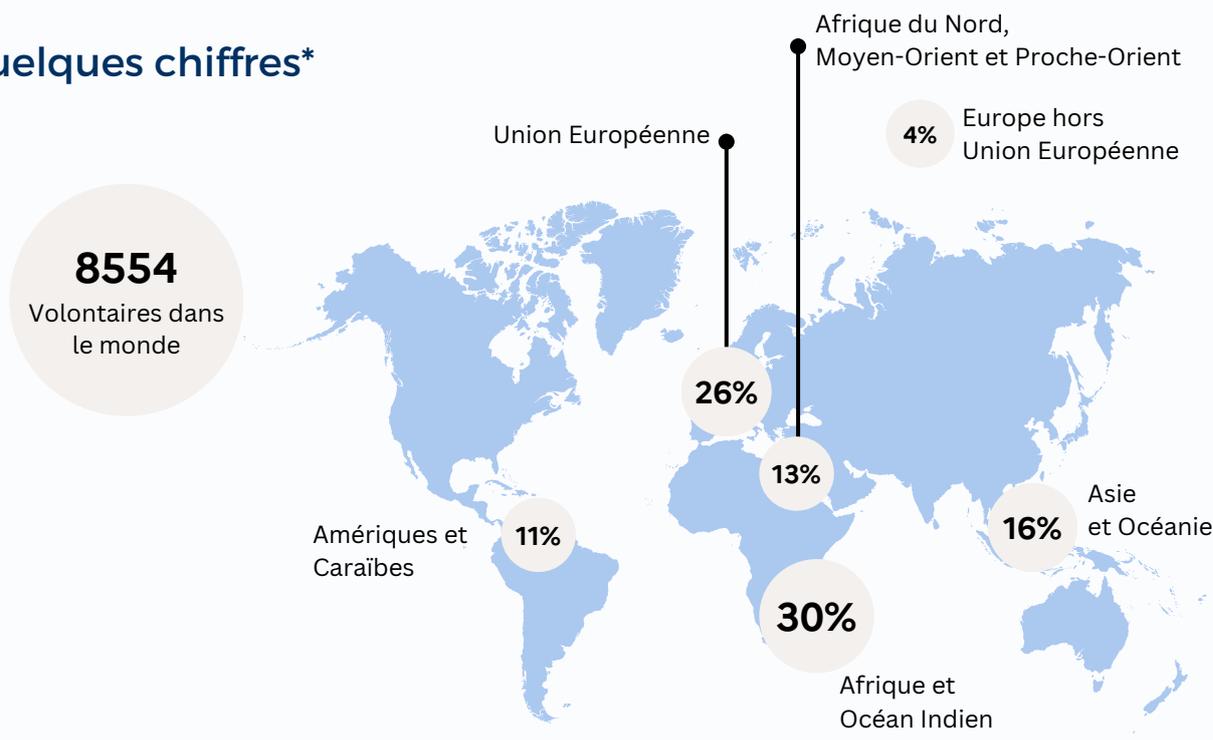
France Volontaires est mobilisée pour assurer le développement qualitatif et quantitatif du volontariat, dans toute sa diversité, y compris dans le cadre de la réciprocité, grâce à l'expertise de ses membres et au déploiement de programmes et d'expérimentations ambitieuses.

## Les espaces Volontariats dans le monde

France Volontaires assure une présence dans 55 pays, notamment au travers du Réseau des Espaces Volontariats (REV). Spécificité et point fort du volontariat français, les Espaces Volontariats sont implantés dans les pays du monde où sont mobilisés le plus de volontaires.

Centre de ressources et de conseils pour les structures partenaires, les pouvoirs publics, les volontaires et les personnes en désir d'engagement, ils mènent des actions de formation, de mise en réseau, de promotion et de développement du volontariat international d'échange et de solidarité.

## Quelques chiffres\*



\*Source : Statistiques relatives aux différentes formes de Volontariats Internationaux, MEAE, édition 2019

## Les différents types de volontariats internationaux d'échange et de solidarité

### Le volontariat de solidarité internationale (VSI)

-  de 12 mois à 6 ans
-  à partir de 18 ans
-  Mission en rapport avec la solidarité internationale
-  Compétences spécifiques à la mission exigées

### Le service civique international

-  de 6 à 12 mois
-  de 16 à 25 ans
-  Mission d'intérêt général auprès d'une association, d'une collectivité locale ou d'un établissement public
-  Pas ou peu de compétences spécifiques exigées

### Les programmes JSI et VVV-SI\*

-  de 2 à 3 semaines
-  de 15 à 25 ans
-  Mission en groupe de type chantier

\*Programme Jeunesse Solidarité Internationale (JSI) et Ville Via Vacances / Solidarité Internationale (VVV/SI)

### Les chantiers internationaux

-  de 2 à 4 semaines
-  à partir de 16 ans
-  Mission en groupe
-  Volontariat d'initiation

### Les congés de solidarité

-  de 2 à 4 semaines
-  à partir de 18 ans
-  Principalement ouverts aux salariés
-  Volontariat d'échange et de compétences

### Le corps européen de solidarité

-  de 2 à 12 mois
-  de 18 à 30 ans
-  Projets de solidarité dans l'UE et hors UE

### Le volontariat sénior

-  de 15 jours à 18 mois
-  Retraités ou pré-retraités
-  Compétences liées à la mission



[www.france-volontaires.org](http://www.france-volontaires.org)

6 rue Truillot - CS10010  
94203 Ivry-sur-Seine Cedex

# FRANCE VOLONTAIRES INDE

Depuis 2021, France Volontaires Inde dispose d'une double implantation :

- Un **bureau à New Delhi**, capitale et siège des institutions du pays. Cette présence est nécessaire afin de promouvoir et de faire connaître la cause du volontariat.
- Un **Espace Volontariats à Pondichéry** ouvert depuis 2013, dans une zone représentant un fort bassin de volontaires (plus de 30% des volontaires se situent dans le sud du pays).

A travers les espaces volontariats, notre objectif est d'accueillir les volontaires, de leur fournir des informations, de les assister pendant leurs missions afin qu'ils agissent plus efficacement dans le pays. En lien direct avec les structures, nous les accompagnons aussi dans leurs démarches administratives et développons des programmes de volontariats. Notre objectif est de développer le volontariat, d'animer le réseau de son écosystème et d'accompagner les volontaires tout au long de leur missions dans le pays.

## Nos missions

### Information et orientation.

Afin de sensibiliser un large public – institutions, associations et citoyens – France Volontaires diffuse des informations sur les dispositifs français et européens de volontariat à l'international. Cette mission est assurée à travers divers moyens : accompagnement personnalisé, publications, outils numériques et participation à des événements dédiés.

### Accompagnement et mise en réseau.

France Volontaires apporte son expertise à travers des formations et le renforcement des capacités de ses membres et partenaires, en France comme à l'international. Ses Espaces Volontariats jouent un rôle clé dans l'accompagnement des volontaires et la mise en réseau des acteurs.

### Concertation et plaidoyer.

En facilitant le dialogue entre les acteurs du volontariat, France Volontaires contribue à l'élaboration et à la mise en œuvre de politiques publiques et d'initiatives multi-acteurs, renforçant ainsi l'impact de l'engagement solidaire à l'international.

### Valorisation.

France Volontaires s'engage à reconnaître et à promouvoir le volontariat ainsi que toutes les formes d'engagement solidaire à l'international. L'organisation veille notamment à ce que ces expériences soient prises en compte dans le parcours professionnel des volontaires.

## L'équipe de France Volontaires Inde



**Yasar AHMAD**

Représentant National de France Volontaires en Inde - Référent Sécurité



**Aswin KUMAR**

Chargé d'appui au développement du volontariat



**Krishma RAI**

Chargée de la communication et des partenariats

# L'INDE



## FICHE D'IDENTITÉ PAYS

- **Nom officiel** : République de l'Inde.
- **Capitale** : New Delhi.
- **Superficie** : 3 287 263 km<sup>2</sup> (7<sup>e</sup> plus grand pays du monde).
- **Population** : Environ 1,4 milliard d'habitants (2<sup>e</sup> pays le plus peuplé du monde).
- **Langues officielles** : Hindi et Anglais (22 langues reconnues officiellement dans la Constitution, 122 langues majeures, plus de 1600 langues et dialectes).
- **Monnaie** : Roupie indienne (INR).
- **Fuseau horaire** : UTC +5h30.
- **Climat** : Tropical au sud, tempéré au nord, influencé par la mousson.
- **Régime politique** : République fédérale parlementaire (parti politique actuel : Bharatiya Janata Party).
- **Présidente** : Droupadi Murmu.
- **Premier ministre** : Narendra Modi.
- **Religions principales** : Hindouisme (80%), Islam (14%), Christianisme, Sikhisme, Bouddhisme, Jaïnisme.

## L'Inde se dévoile comme un millefeuille, où traditions et modernité s'entrelacent dans une danse subtile.

Avec plus de 1,4 milliard d'habitants, l'Inde est le pays le plus peuplé du monde, une mosaïque culturelle où se mêlent langues, religions et coutumes d'une richesse inégalée. Composée de 28 États et 8 territoires, elle s'étend des sommets de l'Himalaya aux plages du sud, en passant par de vastes plaines fertiles et des déserts arides, offrant une diversité géographique exceptionnelle. Bordée par le Pakistan, la Chine, le Népal, le Bhoutan, le Bangladesh et le Myanmar, l'Inde est un carrefour de civilisations, où traditions millénaires et modernité effervescente cohabitent. Son économie dynamique repose sur des secteurs clés comme l'industrie, les services, les technologies de l'information et l'agriculture. Berceau de philosophies et de spiritualités influentes, elle est aussi une démocratie en pleine mutation, confrontée aux défis de l'urbanisation, du développement et des inégalités sociales.

C'est un pays aux mille visages, on parle d'un melting-pot culturel : plus de 2 000 ethnies et 1 600 dialectes parlés ; une puissance émergente, à la pointe de la technologie et de l'innovation ; un patrimoine classé à l'UNESCO, avec des merveilles telles que le Taj Mahal, les palais du Rajasthan et les temples du sud ; une cuisine variée et épicée, reflet des croyances et traditions locales. L'Inde est une terre de contrastes, où traditions anciennes et croissance économique fulgurante se croisent. C'est un monde à part, fascinant et complexe, qui demande ouverture d'esprit et adaptation pour en saisir toute la profondeur.

# SÉCURITÉ ET CONTACTS D'URGENCE

En cas de besoin, il est essentiel que chaque volontaire ait accès à des contacts d'urgence fiables. Voici une liste des numéros et adresses utiles pour garantir votre sécurité et obtenir une assistance rapide en cas de problème durant votre mission en Inde.



## France Volontaires

### France Volontaires Inde

#### M. Yasar AHMAD

Représentant National de France Volontaire en Inde  
et Réfèrent Sécurité

+91 9873792109 / yasar.ahmad@france-volontaires.org

#### M. Aswin KUMAR

Chargé d'Appui au développement des Volontariats

+91 6282545463 / aswin.kumar@france-volontaires.org

### France Volontaires Siège

Urgences sécuritaires

+33 (0)6.74.59.43.91

securite@france-volontaires.org

## Autorités françaises en Inde

### Ambassade de France à New Delhi :

+91 1143196100 / +91 114319 6250

### Consulat général de France à Pondichéry :

+91 9443370734

### Consulat général de France à Calcutta :

+91 9748011118

### Consulat général de France à Bombay :

+91 2266694099

### Consulat général de France à Bangalore :

+91 8022141200

Site web pour plus d'informations :

<https://in.ambafrance.org/>

## Autorités locales

**Urgences** : 112

**Police** : 100

**Pompier** : 101

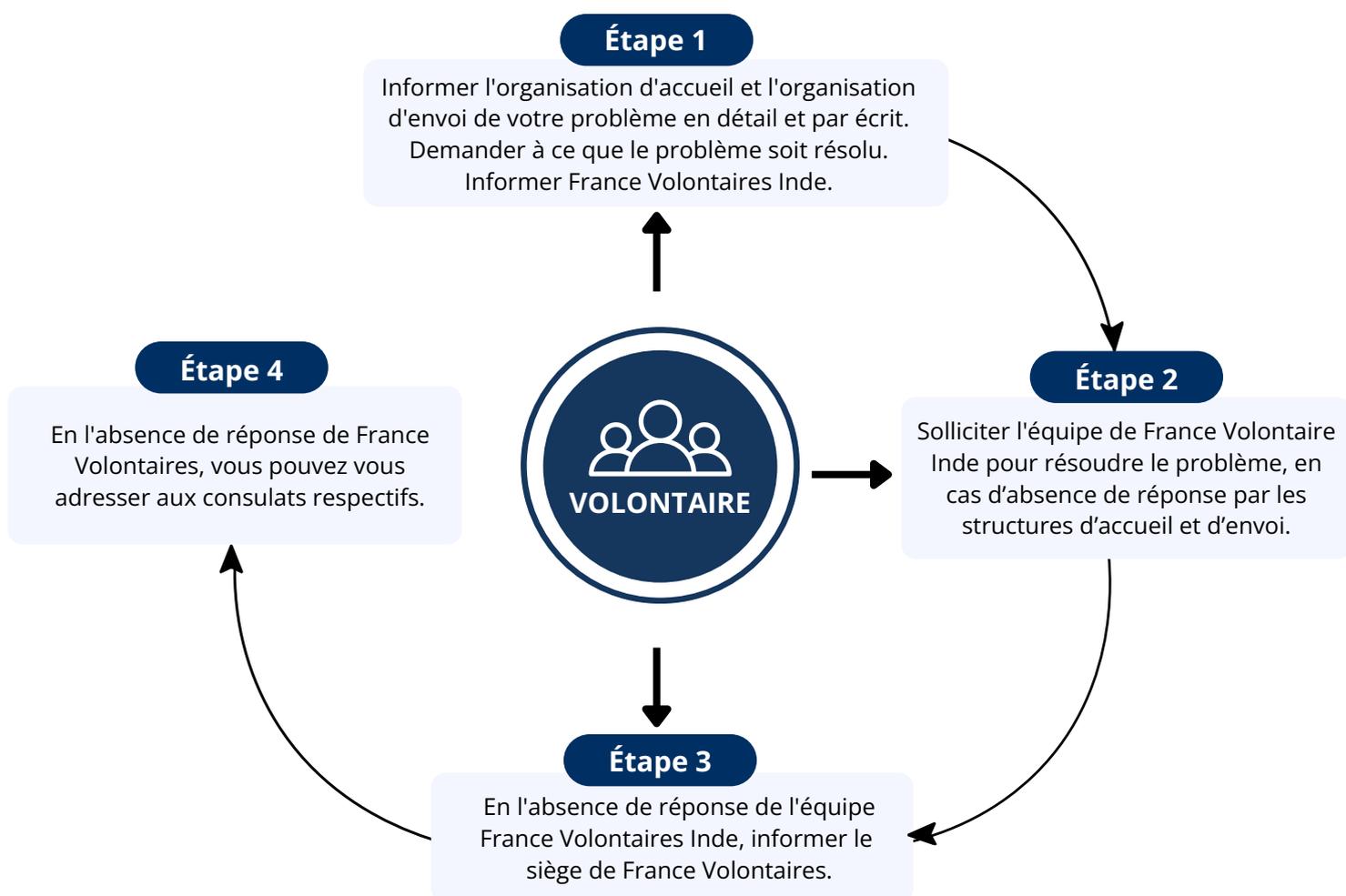
**Assistance médicale** : 102

**Victimes de harcèlement  
sexuel** : 1091

© Krishma RAI

# RÉSOLUTION DE CONFLITS

En cas de problème ou de conflit pendant votre mission ou séjour en Inde, voici les étapes à suivre et les personnes à contacter. Quelle que soit la situation, **il est essentiel d'en informer les équipes de France Volontaires Inde, qui assureront la liaison avec l'organisation d'envoi, l'organisation d'accueil et, si nécessaire, les autorités locales.**



# 02 | AVANT LE DDEPART



# LES RÉFLEXES À AVOIR

---

## Sur le site de France Diplomatie

Prenez connaissance des informations pratiques concernant le voyage, voir les recommandations contenues dans les différents onglets de la fiche « conseils aux voyageurs »

**Si vous effectuez un court séjour** ou une mission ponctuelle, signalez votre présence dans le pays en vous inscrivant sur le portail Ariane du Ministère de l'Europe et des Affaires Étrangères

**Si vous effectuez un long séjour** dans le pays (plus de 6 mois), inscrivez-vous au « Registre des Français établis hors de France »

## Se renseigner sur votre structure d'accueil

Avant votre arrivée en Inde, il est essentiel de bien vous informer sur votre organisation d'accueil afin de vous assurer du sérieux et de la fiabilité du projet. N'hésitez pas à contacter France Volontaires ainsi que d'anciens volontaires ayant effectué une mission dans la même structure. Leurs retours d'expérience vous aideront à mieux comprendre les conditions de travail, l'environnement local et les attentes liées à votre mission.

## Se renseigner sur votre destination

L'Inde est un pays vaste et diversifié, où les conditions de vie varient considérablement d'une région à l'autre. Avant votre départ, renseignez-vous sur votre ville ou région d'affectation : climat, coût de la vie, transports, sécurité, accès aux soins, culture locale, coutumes et usages à respecter.

## Se renseigner sur la solidarité internationale

Avant votre départ renseignez-vous sur les principes de la solidarité internationale et de l'aide au développement. Consultez les ressources clés sur la thématique du volontourisme.

## Assurance de voyage et rapatriement

Prenez une assurance voyage qui couvre la totalité de votre séjour à l'étranger et propose un service de rapatriement (les assurances de cartes bancaires ne sont valables que 3 mois).

## Scanner les documents importants

Scannez et enregistrez vos documents d'identité et administratifs (passeport, visa, carnet de vaccination, assurance santé, coordonnées des contacts d'urgence, billets d'avion...) sur un drive ou site en ligne. En cas de perte ou de vol, vous aurez accès aux copies.

## Faire une liste de choses à emporter

Un bon départ commence par une valise bien préparée ! Pensez à faire une liste des essentiels à emporter, en tenant compte du climat, des conditions locales et de la durée de votre mission. N'oubliez pas d'apporter également des médicaments de base, un adaptateur électrique, des vêtements adaptés et quelques objets qui vous apporteront du confort ou un lien avec votre culture d'origine, n'hésitez pas à demander conseil.

# VISA

## VFS

Le centre VFS est partenaire externe de l'Ambassade de l'Inde en France. De ce fait, VFS a été officiellement accrédité par l'Ambassade de l'Inde pour traiter la réception des demandes, la restitution de passeports et l'encaissement de frais correspondant à des dossiers de demande de visa. Les requérants peuvent soumettre une demande pour les catégories ci-dessous en France parmi d'autres sur le site de VFS.

## Visa touristique

Ce visa vous permet de vous rendre en Inde pour des vacances, visiter des monuments, rencontrer des amis, assister à un mariage.

## Visa de travail

Ce visa vous permet de travailler en Inde pour une société indienne, travailler en tant qu'expatrié pour une société ou organisation à l'international. De manière générale, l'Ambassade de l'Inde à Paris délivre un visa valide pour une durée de 6 mois ou 1 an.

Sous catégories de Visa travail :

E-1 : Tous les cas d'embauche (à l'exception des transferts intra-entreprises au sein d'une ONG).

E-2 : Pour les transferts intra-entreprises

E-3 : Pour le cas d'embauche ou un volontariat dans une ONG

E-4 : Pour ceux qui viennent exécuter des projets dans les secteurs de l'énergie et de l'acier

E-1X/E-2X/E-3X/E-4X : Pour les personnes dépendantes des détenteurs d'un visa de travail

**Attention** : les membres de la famille d'une personne partant avec un visa de travail doivent faire une demande de visa de travail dépendant (Employment visa dépendant)

Il est obligatoire de prolonger /renouveler le visa de travail (ou tout autre type de visa renouvelable) en Inde au FRRO (Foreigner's Registration Office de Delhi) ou au FRRO (Foreigner's Regional Registration Office). Le visa de type E-3 est un cas particulier pour les volontaires.

N'hésitez pas à consulter le site de VFS et à nous contacter pour plus d'informations.

# 03 | LES PREMIERS PAS EN INDE



# ÉTAPES ET FORMALITÉS ADMINISTRATIVES



## Étape 1 : Enregistrement auprès des autorités consulaires

**Le volontaire a l'obligation de s'inscrire au registre des français établis hors de France auprès des services compétents de l'Ambassade de France / Consulat général de France le plus proche.** Cette inscription facilite vos démarches auprès des services consulaires. Grâce à cette inscription, vous aurez des informations (échéances électorales, sécurité, événements) et serez en mesure de contacter vos proches en cas d'urgence.

Il suffit de remplir en ligne votre dossier d'inscription et de scanner les documents requis. Vous pouvez le faire sur le [site de l'Ambassade de France à New Delhi](#) : Accueil > Services aux citoyens > Inscrivez-vous au registre des Français de l'étranger > Inscrivez-vous au registre des Français de l'étranger (<https://in.ambafrance.org/Inscription-Consulaire>).

## Étape 2 : Enregistrement sur le Fil d'Ariane, France Diplomatie

**Le volontaire est également tenu de s'enregistrer sur le [site Ariane](#)** afin de recevoir les informations de sécurité liées à son pays de rattachement. Ce service permet à tous les ressortissants français voyageant à l'étranger durant moins de 6 mois de recevoir des alertes et des consignes de sécurité par e-mail ou SMS en cas d'événement dans le pays de destination, tels que catastrophe naturelle, troubles politiques, risque sanitaire ([pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane](http://pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane)).

## Étape 3 : Enregistrement auprès des autorités locales

Pour les séjours de plus de six mois, **l'enregistrement auprès du Bureau régional d'enregistrement des étrangers (Foreign Regional Registration Office - FRRO) est obligatoire dans les 14 jours suivant l'arrivée en Inde.** Seul le FRRO est habilité à délivrer le titre de séjour (carte de résident) et à renouveler le visa chaque année. **Sans cette démarche, le visa devient invalide, il est impossible de quitter le territoire indien, et des pénalités peuvent être appliquées en cas de non-respect du délai.**

Chaque année, certains volontaires oublient d'effectuer cette formalité ou comptent uniquement sur leur structure d'accueil sans en suivre l'avancement. Cela peut entraîner des complications administratives, notamment au moment de quitter l'Inde ou à la fin de leur mission.

L'inscription auprès des autorités locales peut se faire en ligne ou directement dans les bureaux régionaux du FRRO (liste : <https://boi.gov.in/content/frocontact-list>).

Pour plus d'informations et pour accéder à la plateforme d'enregistrement : Site officiel du FRRO (<https://indianfro.gov.in/eservices/home.jsp>).

## Étape 4 : Informer en continu les structures d'accueil, d'envoi et France Volontaires Inde

Une bonne coordination entre toutes les parties prenantes garantit ainsi une expérience de volontariat plus fluide, sécurisée et enrichissante :

### 1. STRUCTURE D'ACCUEIL EN INDE

La structure d'accueil accompagne le volontaire dès son arrivée, facilite son intégration dans son nouvel environnement et veille à son bien-être. Elle collabore avec France Volontaires Inde pour assurer une bonne communication et signaler toute difficulté ou besoin particulier. Il est donc important de la tenir informée sur l'avancée des démarches ou de quelque difficulté.

### 2. STRUCTURE D'ENVOI

La structure d'envoi s'assure que le volontaire est bien arrivé en Inde et qu'il a pu rejoindre sa structure d'accueil dans de bonnes conditions. Elle joue un rôle clé dans le suivi du volontaire en restant en contact et en maintenant une communication régulière avec la structure d'accueil et France Volontaires Inde. Elle veille à ce que toutes les formalités administratives et logistiques aient été bien prises en charge, notamment en ce qui concerne le visa, l'assurance santé et les conditions de logement.

### 3. FRANCE VOLONTAIRES INDE

À son arrivée, France Volontaires Inde prendra contact avec le volontaire pour organiser une rencontre, en présentiel à Delhi ou Pondichéry, ou en visioconférence s'il se trouve dans une autre région. Cet échange permettra de faire connaissance, de confirmer certaines informations et de s'assurer que l'installation et le début de la mission se déroulent dans de bonnes conditions. Être en lien avec France Volontaires Inde permet aux volontaires d'avoir accès à un réseau de partenaires et d'événements, favorisant leur intégration et leur engagement au sein de la communauté.

#### L'accompagnement des volontaires par France Volontaires Inde :

##### 1. Avant l'arrivée :

- Coordination avec les structures d'envoi et d'accueil pour garantir une arrivée bien préparée.
- Accompagnement avant le départ via des échanges par e-mail et appels, fournissant les informations essentielles.

##### 2. À l'arrivée :

- Session d'accueil et d'orientation dans la première semaine (en présentiel ou en visioconférence) pour s'assurer de la bonne installation du volontaire, l'accompagner dans les démarches administratives et l'intégrer au réseau des volontaires.
- Soutien dans la compréhension des mesures de sécurité et l'adaptation aux différences culturelles.

##### 3. Pendant la mission :

- Accompagnement continu dans la vie quotidienne en Inde, incluant le bien-être, la sécurité et la gestion des défis pratiques.

- Appui spécifique à la mission pour garantir une bonne intégration du volontaire dans son projet et maximiser son impact.
- Engagement au sein du réseau des volontaires et partenaires (événements, réseaux sociaux).

Afin de garantir le bien-être du volontaire, tant dans son installation et sa sécurité que dans le cadre de sa mission (responsabilités, dynamique d'équipe), **France Volontaires a mis en place un calendrier structuré de suivi :**

- Un entretien d'arrivée pour faciliter l'intégration et identifier les premiers défis.
- Un formulaire de suivi après deux mois pour évaluer l'adaptation et l'évolution de la mission.
- Un formulaire de suivi à mi-parcours pour faire le point sur l'expérience, les difficultés rencontrées et les axes d'amélioration.

# SE DÉPLACER

L'Inde dispose d'un vaste réseau de transports, allant des avions aux rickshaws. Chaque mode de transport a ses spécificités en termes de confort, de coût et de sécurité.

## Transports longue distance

Transport	Description	Prix moyen	Booking	Sécurité
<b>Avion</b>	Large réseau de vols domestiques, reliant les grandes et moyennes villes, et internationaux. C'est le moyen de transport le plus rapide mais aussi le plus coûteux (Principales compagnies : IndiGo, Air India, Vistara...).	Tres variable selon la region, et les saisons.	Sites des compagnies, Makemytrip, Cleartrip.	Vérifier l'aéroport d'arrivée et organiser un transport sécurisé.
<b>Train</b>	Réseau ferroviaire très développé, géré par Indian Railways. pratique et abordable pour les longs trajets, mais nécessite une réservation à l'avance (trains souvent complets) : IRCTC, classes Sleeper, AC, etc.). Il est recommandé de privilégier la classe 3ACou 2AC.	5€ - 60€ selon la classe.	IRCTC, agences, Makemytrip.	Attacher ses bagages avec une chaîne, éviter les trains de nuit seul(e).
<b>Bus</b>	Options économiques pour voyager entre villes et villages, réseau de bus publics et privés comme RedBus (Volvo, AC Sleeper, Semi-Sleeper), plus confortables et modernes.	3€ - 20€ selon la distance et le confort.	Gares routières. RedBus, MakeMyTrip.	Privilégier les opérateurs privés réputés pour plus de confort et de sécurité.
<b>Taxi</b>	Pour les trajets intra-urbains, il est possible de partager un taxi (à réserver via des agences de tourisme) ou de prendre un taxi privé, plus confortable mais coûteux pour les longues distances (via une agence ou des plateformes comme MakeMyTrip).	Tres variable selon les trajets.	Agences, Makemytrip, Uber, Ola.	Partager son trajet avec un proche.

## Transports au quotidien

Transport	Description	Prix moyen	Booking	Sécurité et tips
<b>Local Train</b>	Moyen de transport rapide et économique pour se déplacer dans les grandes métropoles comme Mumbai, Chennai, Kolkata et Delhi.	Très abordable, 0,10€ - 2€ selon la distance et la classe.	Guichet ou via les applications officielles (UTS).	Vigilances heures de pointe, pickpockets, bien s'accrocher.
<b>Local bus</b>	Mode de transport courant et économique pour les trajets urbains et périurbains, mais souvent bondé.	0,10€ à 0,50€ selon distance (et climatisé ou non).	Directement auprès du conducteur.	Préférer s'asseoir près du chauffeur si le bus est peu fréquenté.
<b>Metro</b>	Les grandes villes comme Delhi, Mumbai, Bangalore, Kolkata, Chennai et Hyderabad disposent de métros modernes et sûrs.	0,15€ - 2€ par trajet.	Achat de jetons ou carte rechargeable.	Zones réservées aux femmes, caméras de surveillance.
<b>Taxi</b>	Pour les trajets intra-urbains, il est possible de partager un taxi ("shared-cab"), à réserver via des agences de tourisme. Il est également possible de prendre un taxi privé, plus confortable mais coûteux pour les longues distances, via une agence ou des plateformes comme MakeMyTrip.	0,25€ - 0,50€/km	Directement sur place ou via Uber, Ola.	Partager son trajet avec un proche.
<b>Rikshaw</b>	Les rickshaws - "Tuktuk" (véhicules tricycles) sont omniprésents en Inde et constituent une alternative bon marché aux taxis.	Variable selon la durée des trajets (1€ - 6€)	Directement sur place ou via Uber, Ola Auto, Rapido.	Demander a mettre le compteur/fixer le prix avant de monter, éviter la nuit seul(e).
<b>Location scooter</b>	Idéal pour les trajets quotidiens et explorer certaines régions de manière autonome.	Location allant de 4€ - 8€ par jour. Ou achat en occasion.	Agences, magasins, Olx (seconde main).	Toujours porter un casque, respecter le code de la route.



© Krishma RAI

## Mesures de sécurité

### Avant de voyager :

- Planifiez votre trajet en utilisant Google Maps ou une application de transport.
- Privilégiez les moyens de transport officiels et évitez les chauffeurs non enregistrés.
- Évitez de voyager seul(e) la nuit, notamment en train, bus ou rickshaw.

### Pendant le trajet :

- Gardez vos documents et objets de valeur en sécurité (argent liquide, passeport).
- Si vous prenez un taxi ou un rickshaw, partagez votre localisation avec un proche.
- Dans le train, attachez vos bagages avec une chaîne et évitez de dormir profondément sans vigilance.
- Toujours porter un casque si vous conduisez un deux-roues.

### En cas de problème :

- Urgence : Appelez le 112 (numéro d'urgence en Inde).
- Contacter une personne de confiance (structure d'accueil, France Volontaires, proche).
- Perte de passeport : Contactez l'Ambassade de France en Inde/Consulat de votre juridiction.
- Problème avec un chauffeur : Utilisez les options de signalement sur Uber/Ola ou contactez la police locale.

## Zoom - Applications numériques

Il existe de nombreuses applications facilitant les déplacements en Inde, comme mentionné ci-dessus. Voici une liste non exhaustive :

- **Uber** : Disponible dans les grandes villes indiennes, permet de réserver des voitures avec chauffeur.
- **Ola** : Alternative locale à Uber, offrant la possibilité de réserver des taxis, tuk-tuks et scooters.
- **Rapido** : Service de moto-taxi économique, idéal pour éviter les embouteillages.
- **RedBus** : Plateforme de réservation de billets de bus longue distance, très utilisée pour les trajets interurbains.
- **Makemytrip** : Plateforme complète pour réserver des vols, hôtels, trains et bus, idéale pour organiser des voyages en Inde.
- **IRCTC Rail Connect** : Application officielle permettant de réserver des billets de train en Inde.

# ARGENT

**1 Euro (€) : 93.10 Indian Rupees (₹)\***

*\*Mise à jour le 5 Mars 2025, source : XE currency)*

## Précautions avant le départ

Avant de voyager, informez votre banque de vos dates de séjour en Inde. Sans cette précaution, vos transactions pourraient être considérées comme suspectes et votre carte pourrait être bloquée. Renseignez-vous également sur les frais bancaires liés aux retraits et paiements internationaux, car certaines banques appliquent des frais sur chaque opération.

## Spécificités en Inde

- En Inde, les paiements se font principalement en espèces, bien que les applications numériques soient courantes en ville. Les cartes VISA sont mieux acceptées que Mastercard, mais restent limitées aux grands magasins et hôtels.
- Les ATMs sont nombreux en ville mais rares en zone rurale. Privilégiez ceux situés dans les banques pour plus de sécurité. Les retraits sont souvent plafonnés à 10 000 INR par opération, avec un maximum de trois retraits en 24h.
- La plupart des DAB distribuent uniquement des billets de 100 et 500 INR. Les billets de 500 et 2000 INR sont difficiles à écouler chez les petits commerçants, chauffeurs de rickshaw et vendeurs ambulants. Pensez à faire du change (privilégiez les bureaux de change officiel).
- Les cartes avec uniquement une puce et un code PIN peuvent être difficiles à utiliser, car la technologie puce et code PIN n'est pas encore très répandue en Inde. Assurez-vous que votre carte possède une bande magnétique au dos.

## Sécurité lors des retraits

Le salaire minimum en Inde n'est pas uniforme et varie en fonction des États et des secteurs d'activité, mais reste bas. La manipulation d'argent en public est donc à faire avec précaution. Soyez particulièrement vigilant lors de vos retraits. Privilégiez les DAB situés dans des lieux sécurisés (banques, centres commerciaux, hôtels) et évitez de retirer de l'argent la nuit ou dans des endroits isolés. Restez attentif à votre environnement, des cas de vols à la tire et d'agressions peuvent survenir.

## Ouverture de compte bancaire en Inde

Pour un séjour prolongé en Inde, il est fortement recommandé d'ouvrir un compte bancaire local. Cela **facilite la gestion de vos finances, réduit les frais bancaires internationaux (de conversion et de retrait) facilite les paiements quotidiens** (factures d'électricité, loyer, abonnements téléphoniques, achats...) **et permet d'accéder aux applications de paiement couramment utilisées en Inde.**

Pour ouvrir un compte :

- Choisir une banque (les plus populaires incluent State Bank of India, HDFC Bank, ICICI Bank, Axis Bank et Kotak Mahindra Bank),
- Fournir les documents requis,
- Remplir le formulaire d'ouverture de compte et déposer le montant minimum requis.

Les démarches peuvent varier selon les banques et les villes. A avoir que certaines banques proposent des comptes "NRO" (Non-Resident Ordinary) adaptés aux étrangers vivant temporairement en Inde.

## Zoom Applications

- **Google Pay (GPay)** : Service de paiement mobile très répandu.
- **PhonePe** : Alternative à GPay, intégrant paiements UPI et services bancaires.
- **Paytm** : Application pour paiements, recharges mobiles, et billets de transport.

# TÉLÉCOMMUNICATIONS

## Cartes SIM et opérateurs téléphoniques

Acheter une carte SIM locale est une option avantageuse pour rester connecté en Inde. Vous pouvez en trouver dans de petites boutiques affichant les noms des principaux opérateurs, tels que VI (Vodafone Idea), Airtel et Jio, ou les boutiques agences directement.

**En règle générale, pour obtenir une carte SIM indienne**, vous devez présenter :

- Une pièce d'identité valide (passeport)
- Une copie de votre visa
- Une photo d'identité
- Une adresse locale en Inde (votre lieu de résidence temporaire ou une lettre de votre structure d'accueil)

Le prix d'une carte SIM varie entre 300 et 500 INR, incluant souvent du crédit pour les appels et l'internet mobile. Une fois achetée, l'activation peut prendre quelques heures à 24 heures. Privilégiez les boutiques officielles des opérateurs pour éviter tout problème d'activation ou de compatibilité.

## Réseaux sociaux

Plusieurs plateformes dominantes sont utilisées en Inde pour la communication, le divertissement et les affaires (notamment WhatsApp, Facebook, Instagram, YouTube, Twitter, Telegram et LinkedIn).

### PRÉCAUTIONS À PRENDRE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX EN INDE :

- **Équilibre pro/perso** : WhatsApp est l'application la plus utilisée en Inde, aussi bien pour les échanges personnels que professionnels. Il est recommandé d'avoir un compte WhatsApp distinct pour votre mission de volontariat (avec un téléphone ou une carte SIM professionnelle, ou en utilisant WhatsApp Business), afin de mieux gérer votre disponibilité et d'éviter d'être sollicité en dehors de vos heures de travail.
- **Protection des données personnelles** : Évitez de partager des informations sensibles (adresse, numéro de passeport, coordonnées bancaires) publiquement ou même en privé avec des inconnus.
- **Désinformation et fake news** : Les fausses informations circulent rapidement sur WhatsApp et Facebook. Vérifiez toujours les sources avant de partager une actualité.
- **Cybersécurité** : Utilisez des mots de passe forts et l'authentification à deux facteurs pour sécuriser vos comptes. Méfiez-vous des liens frauduleux et des tentatives de phishing.
- **Respect des lois locales** : L'Inde applique des lois strictes sur la diffamation, la cybercriminalité et les discours offensants. Les critiques excessives envers certaines institutions peuvent entraîner des poursuites judiciaires. **Restez neutre et évitez de vous exprimer sur la politique locale. Il est préférable de ne pas aborder les sujets liés à la politique indienne durant votre séjour.**

# LOGEMENT

## Types de logements disponibles en Inde

**Les volontaires en mission** en Inde peuvent accéder à différents types de logement en fonction de leur budget, de la durée de leur mission et des conditions offertes par leur structure d'accueil : prise en charge du logement, mise en relation avec un agent, ou contribution mensuelle versée au volontaire, il faut se renseigner avant le départ.

Plusieurs options s'offrent au **volontaire en voyage dans le pays** :

- **Hotel** : Hotel tout budget allant des petits hôtels locaux ou plus luxueux, souvent réservables via des plateformes comme Booking ou Airbnb.
- **Auberge de jeunesse** : Chambres partagées ou privées dans des établissements abordables, possibilité de rencontrer d'autres voyageurs et expatriés (Zostel par exemple).
- **Ashram/logement associatif** : Logement dans un cadre spirituel ou associatif, souvent avec hébergement simple et repas inclus. Connu comme une expérience immersive au coût très bas.
- **Guest House** : Chambre meublée chez un hôte, courant en Inde car favorise l'interaction avec la culture locale.
- **Logement individuel** : Logement indépendant meublé, offrant plus d'autonomie, de confort, et de flexibilité.

## Accès et difficultés

EAU	ÉLECTRICITÉ	NORMES SOCIALES
Dans certaines villes (Delhi, Bangalore), l'eau courante peut être irrégulière. Il est important de vérifier si le logement dispose d'un réservoir d'eau ou d'une connexion à l'eau municipale 24h/24. L'eau du robinet n'est pas potable en Inde. Il est nécessaire d'avoir un filtre à eau ou d'acheter de l'eau en bouteille.	Des coupures de courant fréquentes peuvent se produire, surtout en été ou en période de mousson. Vérifiez si le logement dispose d'un onduleur ou d'un générateur de secours pour éviter les désagréments.	En Inde, les traditions sociales influencent fortement l'accès au logement. Certains propriétaires peuvent poser des restrictions en fonction du statut matrimonial, du genre ou du mode de vie du locataire (refus de louer à des couples sans preuve de mariage, restrictions pour les femmes seules, notamment sur les horaires d'entrée et de sortie dans certains...)

## Conseils

- Se renseigner auprès de son organisation d'accueil pour savoir si un hébergement est prévu.
- Échanger avec d'anciens volontaires pour obtenir des recommandations.
- Visiter le logement avant de s'engager, si possible, ou demander des photos et détails précis.
- Clarifier la possibilité de recevoir des proches en visite en Inde, ou autre demande spécifique.
- Prendre en compte les aspects de sécurité, notamment pour les femmes voyageant seules (quartier sûr, logement avec gardien, etc.) et choisir des quartiers sûrs.
- Éviter les quartiers isolés, surtout pour les personnes ne parlant pas encore la langue locale.
- S'assurer que les portes et fenêtres du logement sont bien sécurisées.
- Consulter les plateformes locales comme NoBroker, 99acres ou MagicBricks pour les options en colocation ou en location indépendante, des groupes WhatsApp existent localement.
- Le prix des logements varie selon les zones et le coût de la vie (Mumbai et Delhi sont par exemple les villes les plus chères, avec des loyers élevés et une forte demande).

# SÉCURITÉ

## Contacts d'urgence et numéros utiles

### France Volontaires

#### France Volontaires Inde

**M. Yasar AHMAD**

Représentant National de France Volontaire en Inde  
et Référent Sécurité

+91 9873792109 / yasar.ahmad@france-volontaires.org

**M. Aswin KUMAR**

Chargé d'Appui au développement des Volontariats

+91 6282545463 / aswin.kumar@france-volontaires.org

#### France Volontaires Siège

Urgences sécuritaires

+33 (0)6.74.59.43.91

securite@france-volontaires.org

#### Autorités françaises en Inde

**Ambassade de France à New Delhi** : +91 1143196100

**Consulat général de France à Pondichéry** : +91 9443370734

**Consulat général de France à Calcutta** : +91 9748011118

**Consulat général de France à Bombay** : +91 2266694099

**Consulat général de France à Bangalore** : +91 8022141200

Site web pour plus d'informations : <https://in.ambafrance.org/>

#### Autorités locales

**Urgences** : 112

**Police** : 100

**Pompier** : 101

**Assistance médicale** : 102

**Victimes de harcèlement  
sexuel** : 1091

## Hôpitaux recommandés

### dans les principales villes

<b>Delhi</b>	Apollo Hospital Delhi (Privé)	+91 11 4004 3300
	Fortis Hospital Delhi (Privé)	+91 11 4530 2222
<b>Mumbai</b>	Apollo Hospital Mumbai (Privé)	+91 22 3350 3350
	Fortis Hospital Mumbai (Privé)	+91 22 4365 4365
<b>Kolkata</b>	Apollo Hospital (Privé)	+91 33 2320 2122
	Fortis Hospital (Privé)	+91 33 6628 4444
<b>Bangalore</b>	Manipal Hospital (Privé)	+91 80 2502 4444
	Victoria Hospital (Public)	+91 80 2670 1150
<b>Chennai</b>	Apollo Hospital (Privé)	+91 44 2591 3333
	Fortis Hospital (Privé)	+91 99 6259 9933
<b>Pondichéry</b>	JIPMER (Public)	+91 41 3229 6000

#### Vos contacts

Il est fortement recommandé d'avoir un  **carnet contenant les numéros de téléphone de vos proches, ainsi que ceux des personnes et services essentiels en Inde.**

Vous pouvez sauvegarder une version numérique et imprimer plusieurs copies (en conserver une dans votre portefeuille, sac et lieu d'hébergement, si votre téléphone s'éteint).

## Principaux risques

<b>Sanitaires</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Vaccination</b> : Il est recommandé, avant tout départ, de prendre rendez-vous avec votre médecin et à un centre de vaccinations internationales (il existe des vaccins obligatoires et des recommandés. Pour plus d'info, consultez la page vaccination de l'institut pasteur : <a href="https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/inde">https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/inde</a></li><li>• <b>Pollution</b> : Les grandes villes indiennes sont fortement polluées. Il est recommandé de garder les fenêtres fermées (domicile et transports), ainsi que de porter un masque filtrant.</li><li>• <b>Accès aux soins</b> : Voir la liste des hôpitaux de qualité dans les grandes villes (les équipements médicaux sont plus rudimentaires en zone rurale).</li><li>• Pour toute question liée aux précautions sanitaires générales, veuillez vous référer au <b>livret de santé de France Volontaires en ligne</b> : <a href="http://www.reseau-espaces-volontariats.org/IMG/Sante_du_volontaire.pdf">Santé du volontaire</a> (<a href="http://www.reseau-espaces-volontariats.org/IMG/Sante_du_volontaire.pdf">http://www.reseau-espaces-volontariats.org/IMG/Sante_du_volontaire.pdf</a>).</li></ul>
<b>Transports</b>	<p><b>Transport routier :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Port du casque et de la ceinture, et permis de conduire indien ou international obligatoire pour pouvoir circuler légalement. Risque élevé d'accidents : L'Inde détient l'un des taux de mortalité routière les plus élevés au monde.</li><li>• Conduite avec prudence indispensable, en raison du trafic dense et des comportements imprévisibles des autres usagers.</li><li>• Grande prudence sur les grands axes routiers, à éviter la nuit en raison du mauvais éclairage et des risques accrus d'accidents.</li></ul> <p><b>Transport ferroviaire/en commun :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ne jamais laisser ses bagages sans surveillance dans les gares et les trains.</li><li>• Privilégier les options privées/classes supérieures si possibles (Second AC, First Class) pour plus de sécurité et de confort, risque accru de vols et d'agressions sur certains axes.</li></ul>
<b>Religion</b>	<p>Des tensions confessionnelles peuvent exister, en particulier dans certains États comme l'Uttar Pradesh et les régions frontalières avec le Pakistan. Il est recommandé de se tenir informés de la situation locale, d'éviter les discussions sur la religion et la politique, et de se tenir à l'écart des manifestations et des grands rassemblements.</p>
<b>Géographiques et climatiques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Moussons, cyclones</b> : se tenir informé des prévisions météorologiques et de redoubler de vigilance pendant la saison des pluies.</li><li>• <b>Tremblements de terre</b> : Certaines régions sont particulièrement exposées (la région himalayenne, la région de Delhi, l'est de l'Inde par exemple).</li><li>• <b>Préparation aux catastrophes</b> : Consultez le kit de confinement de France Volontaires pour connaître les mesures à adopter.</li></ul>
<b>Politique</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il est fortement recommandé de <b>rester à l'écart des rassemblements et manifestations politiques</b> (pouvant dégénérer) et <b>d'éviter toute discussion politique en public</b>.</li><li>• Il est impératif de <b>consulter la carte des zones à risque du MEAE avant tout déplacement</b> (régions instables, zone frontalière avec le Pakistan). <b>Des permis du gouvernement indien sont nécessaires pour se rendre dans certaines régions</b> (Sikkim, Arunachal Pradesh, états du Nord-Est, îles Andaman et Nicobar).</li></ul>

<p><b>Social</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vestimentaire</b> : Tenue décente très fortement conseillée dans les villes et absolument indispensable dans les zones rurales. Il est important de porter une tenue décente pour visiter les lieux de culte et les villes sacrées (épaules et genoux couverts). La présence d'étrangers peut parfois ne pas être tolérée dans certains temples hindous ou lors de certaines processions ; il est recommandé de se renseigner à l'avance.</li> <li>• <b>Signes d'affection en public</b> : Évitez les signes d'affection en public avec votre partenaire (il est recommandé d'observer les normes locales, pouvant être plus ou moins tolérantes). L'homosexualité n'est plus un crime en Inde depuis 2018, mais reste cependant mal perçue.</li> <li>• <b>Sécurité et agressions sexuelles</b> : Des cas d'agression et de viol sont fréquemment signalés. Il est conseillé de ne pas sortir seul(e) après 20h, en particulier pour les femmes.</li> <li>• <b>Substances illicites</b> : L'usage et la détention de drogue sont sévèrement punis par la loi (emprisonnement).</li> </ul>
<p><b>Économique</b></p>	<p><b>Gestion de l'argent liquide :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours avoir une réserve d'argent liquide en cas de panne d'ATM ou de problème bancaire.</li> <li>• Refuser les billets déchirés ou en mauvais état, souvent refusés par les commerçants.</li> <li>• Faire du change uniquement dans des bureaux de change officiels ou des banques pour éviter les faux billets.</li> <li>• Éviter de transporter de grosses sommes d'argent sur soi et privilégier les retraits au besoin.</li> </ul> <p><b>Sécurité des retraits et des banques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter de transporter de grosses sommes d'argent sur soi et privilégier les retraits au besoin.</li> <li>• Éviter de retirer de l'argent la nuit et privilégier les zones bien éclairées et fréquentées et se méfier des distributeurs suspects (risque de skimming, c'est-à-dire de vol de données bancaires).</li> </ul>
<p><b>Criminalité et délinquance</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Attention aux vols à la tire et arnaques</b> fréquents dans les lieux touristiques et les transports.</li> <li>• <b>Sécurité des logements</b> : Toujours fermer à clé et privilégiez un hébergement sécurisé, et ne pas laisser d'objets de valeur visibles.</li> <li>• <b>Harcèlement et agressions</b> : Rester vigilants et éviter de se déplacer seuls la nuit (surtout les femmes). Utiliser des transports sécurisés.</li> </ul>
<p><b>Terrorisme</b></p>	<p>L'Inde fait face à une menace terroriste persistante, particulièrement dans certaines régions à risque. Des attaques ont visé par le passé des sites touristiques, infrastructures publiques et lieux de culte, rendant essentielle une vigilance constante (se tenir informé des alertes de sécurité via le site du MEAE et l'ambassade de France, et adopter des itinéraires alternatifs en cas d'incident).</p>
<p><b>Réseaux sociaux</b></p>	<p><b>Devoir de réserve</b> : il est préférable de s'abstenir de faire des commentaires publics ou de prendre des positions lors des discussions politiques et religieuses. Ne pas participer pas aux manifestations ni aux débats sensibles, ni relayer d'informations non vérifiées ou critiques.</p> <p><i>Voir la partie Télécommunication &gt; Réseaux sociaux pour plus de details.</i></p>

## Procédures d'évacuation

Si la France procède à l'évacuation de ses ressortissants, France Volontaires suit les protocoles de l'Ambassade de France. En l'absence d'évacuation officielle, France Volontaires peut néanmoins demander à ses volontaires de quitter le pays. Les salariés souhaitant partir feront l'objet d'un examen au cas par cas, la décision revenant au Délégué général, en coordination avec la cellule de crise et le référent sécurité du pays. En l'absence de référent local, la cellule de crise du siège prend le relais.

### Préparation de l'évacuation par le référent sécurité.

- Évaluation de la destination : Choix du lieu le plus sûr et le plus accessible, qui n'est pas nécessairement la France.
- Analyse des moyens de transport : Priorité aux vols commerciaux lorsque possible.
- Achat des billets de transport et organisation logistique.
- Démarches administratives : Rassemblement des passeports, demandes de visas si nécessaire.
- Communication avec les partenaires locaux pour coordonner l'évacuation.
- Information aux autorités françaises consulaires et diplomatiques.
- Sécurisation des déplacements pendant l'évacuation.

### Gestion et suivi de la crise.

- Surveillance continue de l'évolution de la crise via différentes sources locales et internationales.
- Collecte et recoupement des informations (Consulat, cellule sécurité de l'Ambassade, Centre de crise du Ministère des Affaires étrangères).
- Transmission régulière des consignes aux volontaires et au personnel.
- Gestion des communications : Rapports quotidiens via e-mail, téléphone et appels en ligne.
- Sécurisation des déplacements et logements.
- Vérification et mise à jour des kits de confinement.
- Préparation d'un bagage d'urgence de 15 kg et d'une réserve d'argent liquide.
- Définition d'un point de regroupement.
- Entretiens possibles avec le chargé de mission sécurité et gestion des crises.
- Protection du matériel essentiel et application des procédures comptables en cas d'urgence.

Ces procédures sont adaptées selon la nature de la crise et assurent la sécurité des volontaires et du personnel en situation d'urgence.

## Kit de confinement, en cas de catastrophe

**Il est recommandé de constituer des réserves permettant de vivre en autonomie pendant quelques jours en cas de situation exceptionnelle.** Vérifiez régulièrement les dates de péremption et renouvelez vos stocks si nécessaire.

### Exemples de provisions essentielles :

- Eau : En bonbonne ou en bouteilles, à raison de 2 litres par personne et par jour, plus quelques litres pour cuisiner.
- Aliments non périssables:
- Conserves avec ouverture facile (thon, sardines à l'huile, salades...).
- Soupes en sachet, pâtes, riz.
- Biscuits, compotes, barres de céréales, pâtes de fruits, pâte à tartiner, crème de marrons.

### Équipements de secours :

- Radio avec piles de rechange pour suivre les informations en cas de coupure de courant.
- Lampe torche et piles pour l'éclairage d'urgence.
- Trousse de premiers secours contenant pansements, lingettes désinfectantes, gel hydroalcoolique, anti-diarrhéiques, etc.

# SANTÉ

## Pollution

La pollution atmosphérique constitue un risque majeur pour la santé publique, particulièrement en hiver. New Delhi et d'autres villes du nord de l'Inde atteignent régulièrement des niveaux de pollution extrêmement élevés, affectant notamment les personnes souffrant de problèmes respiratoires ou de conditions médicales préexistantes. Il est recommandé de garder les fenêtres fermées (domicile et transports), ainsi que de porter un masque filtrant.

## Précautions alimentaires et d'hygiène

Une bonne préparation sanitaire, incluant des **précautions alimentaires** est essentielle pour limiter les risques et garantir un séjour en toute sécurité.

- Demander la composition des repas en cas d'allergies alimentaires.
- Se laver les mains régulièrement pour éviter les infections.
- Ne pas boire l'eau du robinet et privilégier l'eau en bouteille scellée.
- Éviter les boissons avec des glaçons, souvent préparés avec de l'eau non filtrée.
- Consommer uniquement des aliments bien cuits.
- Éviter les aliments laissés à température ambiante sur les buffets.
- Peler soi-même ses fruits et légumes avant de les consommer.
- Faire attention à la street food, qui peut contenir des bactéries si elle est mal conservée ou préparée.

## Vaccinations et maladies infectieuses

**Avant tout départ, il est recommandé de prendre rendez-vous avec son médecin et à un centre de vaccinations internationales, pour établir un programme de vaccination adapté.**

- **Les vaccins recommandés pour l'Inde incluent** : Typhoïde, Hépatite A et B, Rage, Encéphalite japonaise, Polio, ROR (Rougeole, Oreillons, Rubéole)
- **Les voyageurs peuvent être exposés à diverses maladies infectieuses**, notamment : maladies hydriques (diarrhée, fièvre typhoïde, hépatite virale), maladies transmises par les moustiques : (dengue, paludisme, encéphalite japonaise, présentes toute l'année), Zoonoses (rage), maladies importées (la fièvre jaune, bien que non endémique, reste une préoccupation pour les voyageurs venant de zones à risque).

Pour plus d'info, consulter la [page vaccination de l'institut pasteur](https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/inde) : <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/inde>.

- **Accès aux soins** : Voir la liste des hôpitaux de qualité dans les grandes villes (les équipements médicaux sont plus rudimentaires en zone rurale).
- Pour toute question liée aux précautions sanitaires générales, veuillez vous référer au **livret de santé de France Volontaires en ligne** : [Santé du volontaire](http://www.reseau-espaces-volontariats.org/IMG/Sante_du_volontaire.pdf) ([http://www.reseau-espaces-volontariats.org/IMG/Sante\\_du\\_volontaire.pdf](http://www.reseau-espaces-volontariats.org/IMG/Sante_du_volontaire.pdf)).

# 04 | L'INDE EN BREF



# LES FAUSSES IDÉES

## L'INDE : AU-DELÀ DES CLICHÉS

L'Inde a longtemps été perçue comme un pays de mysticisme, de mystère et de magie. Pour ceux qui n'y ont jamais voyagé, il peut être difficile de distinguer réalité et idées reçues. Les généralisations sur sa culture, son peuple ou ses traditions sont fréquentes, et certaines perceptions véhiculées par les livres et médias peuvent être dépassées ou inexactes.



### Langues et diversité linguistique

Contrairement aux idées reçues, l'indien n'est pas une langue. Plus de 700 langues sont parlées dans le pays. L'hindi, avec plus de 422 millions de locuteurs, est la langue la plus répandue, mais il ne s'agit pas d'une langue nationale, aucun idiome n'ayant ce statut selon la Constitution indienne. L'hindi est principalement parlé dans le nord et le centre du pays et est l'une des deux langues officielles aux côtés de l'anglais.

### Religions : une mosaïque de croyances

L'Inde est un pays de diversité religieuse. L'hindouisme, pratiqué par plus de 80 % de la population, y est majoritaire, mais il coexiste avec d'autres grandes religions comme l'islam, le christianisme, le bouddhisme, le jaïnisme et le sikhisme.

### Cuisine : entre épices et diversité régionale

Si la cuisine indienne est connue pour son utilisation d'épices (cumin, coriandre, gingembre, cannelle...), cela ne signifie pas nécessairement qu'elle est toujours piquante. Le piment n'est pas un ingrédient indispensable dans tous les plats. Chaque région possède ses spécialités, certaines fortement épicées, d'autres plus douces ou non épicées du tout.

### Végétarisme : une idée reçue

Le végétarisme est souvent associé à l'Inde en raison de ses traditions culturelles et religieuses, mais la majorité des Indiens ne sont pas végétariens. La consommation de viande et de poisson est répandue, notamment chez les musulmans et dans les États côtiers comme le Kerala, le Tamil Nadu, le Goa et le Bengale occidental, réputés pour leurs plats de fruits de mer.

### Loin des clichés Bollywoodiens

La vie en Inde ne ressemble pas aux représentations idéalisées des films de Bollywood. Le pays est complexe, multidimensionnel et stratifié, oscillant entre modernité et traditions, richesse et pauvreté, chaos et sérénité. Son immense diversité rend toute généralisation impossible, faisant de chaque expérience un voyage unique et inclassable.

# LANGUES LOCALES

L'Inde est l'un des pays les plus linguistiquement diversifiés au monde, avec plus de 1600 langues et dialectes parlés et 22 langues officielles reconnues par la Constitution. Chaque État a sa propre langue principale, utilisée dans l'administration et l'éducation, et il n'est pas rare qu'un Indien parle plusieurs langues au quotidien.

Les langues indiennes appartiennent principalement à deux grandes familles linguistiques :

- **Les langues indo-aryennes** (environ 75 % de la population) : principalement parlées dans le nord, l'ouest et l'est de l'Inde (ex. hindi, bengali, marathi, gujarati, punjabi).
- **Les langues dravidiennes** (environ 20 % de la population) : parlées surtout dans le sud de l'Inde (ex. tamoul, télougou, kannada, malayalam).
- Quelques autres langues appartiennent aux familles austro-asiatique et tibéto-birmane, notamment dans le Nord-Est de l'Inde.

L'Inde a **deux langues officielles au niveau national** :

- L'hindi (parlé par plus de 40 % de la population), principalement dans le nord et le centre du pays.
- L'anglais, largement utilisé dans les affaires, l'administration et l'enseignement supérieur.

Contrairement aux idées reçues, aucune langue n'a le statut de "langue nationale" en Inde. Chaque État a sa propre langue officielle, et l'anglais sert souvent de langue de communication entre États. Dans les grandes villes et les milieux professionnels, l'anglais est couramment utilisé, mais dans les zones rurales, sa maîtrise est plus limitée.

L'Inde a une histoire complexe de migrations et d'influences culturelles. Chaque région a développé sa propre langue et ses propres dialectes, influencés par l'histoire coloniale, les échanges commerciaux et les dynasties locales. Malgré cette diversité, l'anglais et l'hindi jouent un rôle unificateur, facilitant la communication entre des populations qui ne parlent pas la même langue maternelle.



© Krishma RAI

## Quelques phrases utiles par région

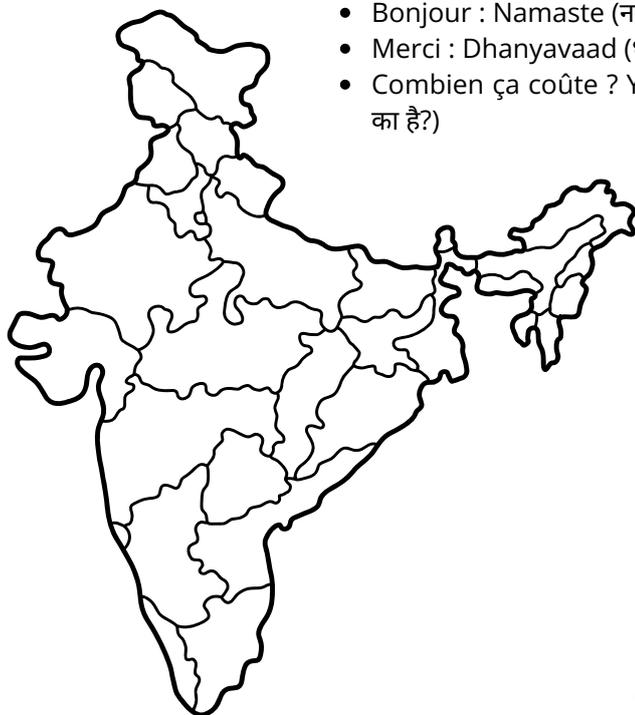
### Nord de l'Inde

Langue dominante : Hindi

Autres langues parlées : Punjabi (Pendjab), Urdu (Jammu-et-Cachemire), Rajasthani (Rajasthan), Bhojpuri (Bihar, Uttar Pradesh)

Quelques bases en hindi :

- Bonjour : Namaste (नमस्ते)
- Merci : Dhanyavaad (धन्यवाद)
- Combien ça coûte ? Yeh kitne ka hai ? (यह कितने का है?)



### Ouest de l'Inde

Langues dominantes : Marathi (Maharashtra), Gujarati (Gujarat), Konkani (Goa), Sindhi

Quelques bases en marathi :

- Bonjour : Namaskar (नमस्कार)
- Merci : Dhanyavaad (धन्यवाद)
- Comment allez-vous ? : Tumhi kase aahat ? (तुम्ही कसे आहात?)

### Est de l'Inde

Langues dominantes : Bengali (Bengale occidental), Odia (Odisha), Assamese (Assam)

Quelques bases en bengali :

- Bonjour : Nomoshkar (নমস্কার)
- Merci : Dhonnobad (ধন্যবাদ)
- Comment allez-vous ? : Apni kemon achen ? (আপনি কেমন আছেন?)

### Sud de l'Inde (régions dravidiennes)

Langues dominantes : Tamoul (Tamil Nadu, Pondichéry), Telugu (Andhra Pradesh, Telangana), Kannada (Karnataka), Malayalam (Kerala)

Quelques bases en tamoul :

- Bonjour : Vanakkam (வணக்கம்)
- Merci : Nandri (நன்றி)
- Comment allez-vous ? : Niṅkaḷ eppaṭi irukkiṛkaḷ? (நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள்?)

Quelques bases en malayalam :

- Bonjour : Namaskaram (നമസ്കാരം)
- Merci : Nanni (നന്ദി)
- Comment allez-vous ? : Ningal sukhamano? (നിങ്ങളുടെയുമാണോ?)
- Au revoir : Pinne kaanam (പിന്നെ കാണാം)

L'Inde étant un pays multilingue, quelques mots dans la langue régionale peuvent grandement faciliter les interactions et être appréciés par la population locale. Dans les grandes villes et les milieux professionnels, l'anglais est couramment parlé, mais dans les zones rurales, connaître quelques expressions locales peut être un véritable atout. Que ce soit en hindi, marathi, bengali, tamoul ou télougou, s'essayer à la langue locale permet une immersion plus profonde et un échange plus chaleureux avec les habitants.

# CULTURES ET TRADITIONS



L'Inde est un pays aux mille visages, où les traditions ancestrales coexistent avec la modernité. Riche de plus de 5 000 ans d'histoire, elle est marquée par une diversité culturelle, linguistique et religieuse unique au monde. Chaque région, chaque communauté et chaque famille perpétue des coutumes qui varient selon les croyances, les castes, l'ethnicité et les influences historiques.

## Les grandes influences culturelles

L'Inde est façonnée par plusieurs civilisations et religions, dont les influences se ressentent encore aujourd'hui :

- **L'hindouisme** (majoritaire, pratiqué par 80 % de la population), qui imprègne les rites, les arts et les festivals.
- **Le bouddhisme et le jaïnisme**, qui prônent la non-violence et la méditation.
- **L'islam**, introduit au 7<sup>e</sup> siècle, qui a influencé l'architecture (Taj Mahal, forts moghols) et la cuisine.
- **Le sikhisme**, né au Pendjab, qui valorise l'égalité et la charité.
- **Le christianisme, le zoroastrisme et le judaïsme**, présents depuis des siècles.

Chaque tradition, bien que propre à une communauté, influence la société indienne dans son ensemble.

## La famille et la structure sociale

La famille occupe une place centrale en Inde, avec une organisation souvent patriarcale et intergénérationnelle. Il est courant que plusieurs générations vivent sous le même toit, les décisions étant prises collectivement.

- **Mariages arrangés** : encore largement pratiqués, ils sont considérés comme un engagement familial et social. Les castes, la religion et l'astrologie influencent souvent les alliances.
- **Respect des aînés** : les jeunes doivent montrer du respect aux anciens, notamment en les saluant par un "Namaste" accompagné d'un geste des mains jointes.
- **Importance des festivals familiaux** : Diwali, Holi, Raksha Bandhan sont des moments clés de retrouvailles.

## Les festivals : reflets de la diversité indienne

L'Inde est un pays de fêtes, où chaque mois est rythmé par des célébrations religieuses ou culturelles.

- Diwali (fête des lumières, octobre-novembre) : célébration hindoue symbolisant la victoire de la lumière sur les ténèbres, avec des lampes en argile, des feux d'artifice et des échanges de sucreries.
- Holi (fête des couleurs, mars) : festival hindou marquant l'arrivée du printemps, où les participants s'aspergent de poudres colorées.
- Eid-ul-Fitr (fin du Ramadan, date variable) : fête musulmane célébrée par des prières, des repas festifs et des dons aux nécessiteux.
- Navratri / Durga Puja (septembre-octobre) : fêtes hindoues honorant la déesse Durga avec des danses traditionnelles et des processions.
- Pongal / Makar Sankranti (janvier) : célébration agricole marquant la fin de l'hiver et le début des récoltes.
- Independence Day (15 août) : commémoration de l'indépendance de l'Inde en 1947 avec des défilés et des cérémonies officielles.

Chaque festival varie selon les régions et les communautés, créant un kaléidoscope de traditions uniques.

## L'art et la musique : entre tradition et modernité

L'Inde possède un riche patrimoine artistique, influencé par les dynasties royales, la religion et l'art populaire.

- Danse classique : L'Inde est le berceau de plusieurs formes de danse traditionnelle, comme le Bharatanatyam (Tamil Nadu), le Kathak (Nord), l'Odissi (Odisha) ou le Kathakali (Kerala), qui racontent souvent des légendes hindoues à travers des gestes codifiés.
- L'Inde a deux grandes traditions musicales : musique carnatique (Sud de l'Inde), chantée avec accompagnement instrumental (veena, mridangam) et musique hindoustanie (Nord de l'Inde) : plus mélodique, avec des instruments comme le sitar et le tabla.
- Cinéma Bollywood : L'Inde est le premier producteur de films au monde, avec Bollywood (Mumbai), Tollywood (cinéma tamoul et télougou), Kollywood (Bengale) et des industries régionales florissantes.

## Spiritualité et philosophie

L'Inde est le berceau de grandes philosophies, qui influencent encore profondément son mode de vie.

- Le yoga et la méditation : pratiqués depuis des millénaires, ils sont aujourd'hui mondialement connus.
- L'ahimsa (non-violence) : un principe central dans l'hindouisme, le jaïnisme et le bouddhisme.
- Les pèlerinages sacrés : des millions d'Indiens voyagent chaque année vers Varanasi (ville sainte sur le Gange), Tirupati, Amritsar (temple d'or des Sikhs), ou encore Ajmer (sanctuaire soufi).

## Les traditions vestimentaires

Le vêtement en Inde varie selon la région, la religion et l'occasion.

- Les femmes portent souvent le sari (longue étoffe drapée), le salwar kameez (tunique et pantalon) ou le lehenga (jupe longue pour les cérémonies).
- Les hommes peuvent porter le dhoti (vêtement traditionnel en tissu), le kurta (longue tunique) ou le sherwani lors des mariages.
- Les couleurs ont une signification : le rouge pour le mariage, le blanc pour le deuil, le jaune pour la prospérité.

# NOURRITURE



**La cuisine indienne est à l'image de son pays : diverse, épicée et profondément influencée par la culture et la religion.** Chaque région possède ses spécialités, ses saveurs et ses techniques culinaires, résultant d'un mélange unique d'héritages moghols, perses, portugais, britanniques et indigènes. Les épices occupent une place centrale dans la gastronomie indienne, avec des mélanges savamment dosés comme le garam masala, le curry, le panch phoron (mélange de cinq épices du Bengale) ou encore la moutarde noire et la cardamome.

**Le végétarisme est largement pratiqué,** notamment chez les hindous, jaïns et bouddhistes, mais la consommation de viande et de poisson est répandue dans plusieurs communautés, notamment dans les régions côtières. La religion joue un rôle clé dans les habitudes alimentaires :

- Les hindous évitent généralement le bœuf, car la vache est un animal sacré.
- Les musulmans ne consomment pas de porc, conformément aux règles islamiques.
- Les jaïns pratiquent un végétarisme strict et évitent même les oignons et l'ail.
- Les sikhs et les chrétiens consomment librement toutes sortes de viandes.

Dans les régions côtières, la consommation de poisson et de fruits de mer est courante, notamment au Bengale occidental, au Kerala et à Goa.

## Quelques spécialités par région

### CUISINE DU NORD : ENTRE RICHESSE ET INFLUENCES MOGHOL

La cuisine du nord de l'Inde est marquée par l'héritage moghol (empire islamique du XVIe au XIXe siècle), qui a introduit des plats riches, crémeux et épicés à base de viandes grillées, de sauces onctueuses et de pains. Les épices y sont plus douces et les plats utilisent souvent du lait, du yaourt, de la crème et des noix pour une texture veloutée.

**Plats emblématiques** : Biryani (riz parfumé aux épices, parfois accompagné de viande ou végétarien) ; Butter Chicken (poulet mariné cuit dans une sauce tomate beurrée et épicée) ; Rogan Josh (curry d'agneau du Cachemire aux épices rouges et au yaourt) ; Chole Bhature (pois chiches épicés servis avec un pain frit).

**Accompagnements typiques** : Naan et Roti : Pains plats cuits au four tandoor ; Lassi : Boisson à base de yaourt, nature ou aromatisée (mangue, rose).

### CUISINE DE L'EST : INFLUENCES TIBÉTAINES

La cuisine de l'est de l'Inde, notamment au Bengale, à Odisha et au Sikkim, se distingue par des saveurs plus douces, l'usage du poisson, des légumes et du lait. Le Bengale occidental est célèbre pour ses currys de poisson et ses desserts lactés, tandis que le Sikkim et l'Assam sont influencés par la cuisine tibétaine et népalaise.

**Plats emblématiques** : Machher Jhol (curry de poisson aux épices douces et au curcuma, plat traditionnel bengali) ; Momos (raviolis tibétains fourrés à la viande ou aux légumes, populaires au Sikkim et au Bengale) ; Ghugni (ragoût de pois chiches épicé, souvent servi avec du pain) ; Chhena Poda (gâteau au fromage caramélisé originaire d'Odish).

**Accompagnements typiques** : Mishti Doi : (yaourt sucré fermenté, dessert emblématique du Bengale) ; Sandesh (confiserie à base de lait caillé et de sucre).

### CUISINE DU SUD : SAVEURS PIQUANTES ET VÉGÉTARISME OMNIPRÉSENT

La cuisine du sud de l'Inde se distingue par l'abondance de plats végétariens, l'utilisation du riz, des lentilles, de la noix de coco et des épices fortes. Les plats sont souvent plus liquides et épicés, avec de nombreuses soupes et sauces. La cuisson se fait principalement à la vapeur ou à l'aide de feuilles de bananier.

**Plats emblématiques** : Dosa (crêpe fine à base de lentilles et de riz, servie avec du chutney et du sambar) ; Sambar : (ragoût épicé de lentilles avec des légumes et du tamarin) ; Rasam (soupe aigre-épicée à base de tamarin, de tomates et de poivre noir) ; Chettinad Chicken (poulet mariné aux épices Chettinad, un des currys les plus relevés d'Inde).

**Accompagnements typiques** : Idli (petits gâteaux de riz fermenté cuits à la vapeur) ; Chutneys (condiments à base de noix de coco, de menthe ou de tamarin.).

### CUISINE DE L'OUEST : ENTRE VÉGÉTARISME ET INFLUENCES MARITIMES

L'ouest de l'Inde offre une cuisine contrastée, entre les plats végétariens du Gujarat et du Rajasthan, et la cuisine côtière et épicée de Goa et du Maharashtra. L'influence portugaise est encore présente dans les recettes de Goa, notamment à travers les viandes marinées et les plats au vinaigre.

**Plats emblématiques** : Pav Bhaji - Maharashtra (purée de légumes épicée servie avec un pain brioché grillé) ; Vindaloo - Goa (curry de viande pimenté, d'origine portugaise, à base de vinaigre et d'ail) ; Dhokla - Gujarat (gâteau salé à base de farine de pois chiche, souvent servi au petit-déjeuner) ; Dal Baati Churma - Rajasthan (lentilles accompagnées de boules de blé cuites au four et d'un dessert sucré).

**Accompagnements typiques** : Sol Kadhi (boisson rafraîchissante à base de noix de coco et de kokum, un fruit tropical) ; Thali (grand plateau comprenant plusieurs petits plats : riz, légumes, curry, lentilles, pain).

# DO AND DON'T

## LA BONNE ATTITUDE

### Comportements recommandés

**Il est important d'observer et de s'adapter aux cultures.** Chaque région possède ses propres normes culturelles et traditions, ce qui est acceptable dans un État peut ne pas l'être ailleurs. Observez comment les gens interagissent autour de vous.

**Soyez également vigilant à la plage.** De nombreuses plages n'ont pas de panneaux d'avertissement ni d'équipements de sauvetage. Les courants marins peuvent être forts, méfiez-vous des changements de profondeur soudains, des récifs et des rochers sous-marins. Soyez également vigilant face à la faune marine potentiellement dangereuse. Soyez également vigilant face à la faune marine potentiellement dangereuse.

**Tenez compte des réglementations locales concernant la consommation d'alcool :**

- Les lois sur l'alcool varient selon les États : Interdiction totale dans le Bihar, Gujarat, Mizoram, Nagaland et Lakshadweep.
- Restrictions partielles dans certaines zones du Manipur. Pendant les grandes fêtes religieuses, les jours de fête nationale et les élections, la vente d'alcool est souvent interdite temporairement.
- La consommation ou possession d'alcool dans un État où il est interdit est passible de sanctions.

**Partagez votre repas si possible.** Pratique profondément ancrée, plus qu'un simple acte de générosité, offrir de la nourriture à ceux qui vous entourent est un symbole de solidarité, de convivialité et de respect.

**Soyez amical avec votre voisinage.** Les habitants peuvent venir spontanément vous saluer et engager la conversation, parfois de manière insistante. Répondez poliment et avec le sourire. Si vous ne souhaitez pas discuter, il est préférable de prétexter un rendez-vous tout en restant courtois afin d'éviter les conflits.

### Comportements à éviter

**Évitez de serrer la main ou de toucher quelqu'un pour saluer,** sauf si votre interlocuteur vous tend la sienne en premier. Dans les zones urbaines, un simple "Hello" devient courant, mais en cas de doute, il est préférable de joindre les paumes des mains, en particulier lorsque vous vous adressez à une personne âgée, et dire saluer en langue locale ("Namaste", "Vanakam"...).

**Ne prenez des photos de personnes ou de lieux qu'après avoir obtenu leur consentement.** Il est possible que l'on vous sollicite pour une photo en tant qu'étranger. Vous êtes libre d'accepter ou de refuser poliment, en restant ferme si nécessaire.

**Des restrictions existent dans les temples, respectez les indications locales :** les objets en cuir (portefeuilles, ceintures, sacs) sont souvent interdits dans les temples hindous. Certains temples n'autorisent pas la photographie. Retirez vos chaussures et couvre-chefs avant d'entrer dans un temple ou une maison. Couvrez vous pour marquer votre respect.

**N'utilisez pas votre main gauche pour donner ou recevoir un objet,** car elle est considérée comme impure. Privilégiez la main droite, ou mieux encore, utilisez les deux mains en signe de respect. Ne pointez pas du doigt : pour désigner un objet ou une personne, ouvrez votre main avec la paume tournée vers le ciel.

**Ne donnez jamais d'argent aux personnes qui mendient,** car cela peut attirer d'autres individus insistants, voire agressifs, et est parfois liés à des réseaux organisés. De plus, certains "hommes saints" près des temples et rivières sacrées peuvent exiger une compensation après avoir noué un fil rouge et jaune autour de votre poignet.

**Ne pas confier vos sous-vêtements à laver aux blanchisseurs(euses),** considérés comme des vêtements intimes qu'il est inapproprié de confier à une personne extérieure au cercle familial. Leur manipulation par un tiers peut être perçue comme un manque de respect ou susciter un certain malaise.

# TOURISME

L'Inde est une terre de contrastes, où se mêlent patrimoine millénaire, spiritualité, paysages époustouflants et villes bouillonnantes. Que vous soyez attiré par ses temples majestueux, ses palais de maharajas, ses plages tropicales ou ses montagnes himalayennes, un voyage en Inde est une expérience unique et immersive.



## NORD DE L'INDE

Le Nord de l'Inde est riche en patrimoine historique, en temples majestueux et en paysages himalayens spectaculaires.

### Delhi & Agra – Le cœur historique du pays :

- Le Taj Mahal (Agra), symbole d'amour éternel.
- Le Fort Rouge et la Jama Masjid, témoins de l'héritage moghol.

### Punjab – le "grenier de l'Inde" :

- Région fertile connue pour ses immenses champs de blé et ses traditions agricoles. C'est également le berceau de la religion sikh, avec son site le plus sacré, le Temple d'Or à Amritsar,

### Rajasthan – Terre des maharaja ;

- Jaipur : La ville rose et son magnifique Palais des Vents.
- Udaipur : La ville des lacs, idéale pour une escapade romantique.
- Jaisalmer : Fort doré et dunes de sable pour un safari dans le désert du Thar.

### Varanasi & Rishikesh – Plongée dans la spiritualité :

- Varanasi, ville sacrée sur les rives du Gange, où l'on assiste aux cérémonies Aarti.
- Rishikesh, capitale du yoga et point de départ de randonnées himalayennes.

### Himalaya – Idéal pour les amateurs de nature et d'aventure :

- Ladakh, ses monastères bouddhistes et ses paysages lunaires.
- Manali & Dharamsala, refuges paisibles en montagne.

## SUD DE L'INDE

Le Sud de l'Inde est réputé pour ses paysages verdoyants, ses temples colorés et sa cuisine épicée.

### Kerala – Un havre de paix :

- Backwaters d'Alleppey, croisière sur des canaux bordés de palmiers.
- Plages de Varkala & Kovalam, parfaites pour se détendre.
- Ayurveda, massages et soins traditionnels.

### Tamil Nadu – Le berceau des temples dravidiens :

- Madurai, avec le sublime temple de Meenakshi.
- Mahabalipuram, célèbre pour ses sculptures rupestres classées à l'UNESCO.
- Pondichéry, ancien comptoir français au charme unique.

### Goa – Plages et héritage colonial :

- Plage de Palolem, idéale pour le farniente.
- Panaji, la capitale aux influences portugaises.
- Marchés hippies et festivals de musique.
- Temple du Soleil de Konark, chef-d'œuvre de l'architecture indienne.





© Krishma RAI

## EST ET NORD-EST DE L'INDE

Le Nord-Est de l'Inde est riche de sa propre culture et de ses paysages, mais reste un endroit encore méconnu.

### Bengale Occidental & Odisha – Culture et nature :

- Kolkata, ville intellectuelle et artistique. Kolkata est connu pour la célébration du Durga Puja, fêtes en l'honneur des déesses hindoues.
- Temple du Soleil de Konark, chef-d'œuvre de l'architecture indienne.
- Darjeeling, réputée pour la finesse de son thé noir qui pousse sur les plantations des collines alentour.

### Nord-Est (Assam, Meghalaya, Arunachal Pradesh) :

- Capitale de Meghalaya, Shillong est surnommée "L'Écosse de l'Inde" en raison de ses collines verdoyantes et de son climat doux. La ville est connue pour son ambiance musicale et artistique, influencée par la culture tribale locale. Kaziranga, célèbre pour ses rhinocéros unicornes.
- Située à plus de 3 000 mètres d'altitude, cette ville abrite l'un des plus grands monastères bouddhistes d'Inde, perché dans les montagnes de l'Himalaya.

## CENTRE ET OUEST DE L'INDE

Le Centre et l'Ouest de l'Inde sont des régions riches en biodiversité, en histoire et en traditions vivantes.

### Madhya Pradesh – La nature à l'état brut :

- Parc National de Kanha, connu pour observer les tigres du Bengale, et qui a inspiré Rudyard Kipling pour *Le Livre de la Jungle* !
- Temples de Khajuraho inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO. Ces temples construits entre le Xe et le XIIe siècle sont célèbres pour leurs sculptures érotiques et mythologiques.

### Maharashtra – L'Inde entre modernité et traditions :

- Mumbai, ville cosmopolite et cœur de Bollywood. Y sont connus le Gateway of India, en bord de mer, Marine Drive et Elephanta Cave.
- Grottes d'Ajanta et Ellora, trésors du patrimoine bouddhiste : 30 grottes bouddhistes sculptées entre le IIe siècle avant J.-C. et le VIe siècle après J.-C.
- Nashik : Ville Sacrée du Maharashtra, connue pour ses vignobles et son festival de la Kumbh Mela.



© Krishma RAI

# 05 | CONCLUSION ET ANNEXES



# NOTE AUX VOLONTAIRES



Chers volontaire,

**Le volontariat en Inde représente bien plus qu'une mission : c'est une expérience d'engagement, d'apprentissage et d'adaptation dans un pays à la richesse culturelle et sociale exceptionnelle.**

Tout au long de votre parcours, vous serez amené(e) à collaborer avec des acteurs locaux, à contribuer à des initiatives de développement et à vous immerger dans un environnement aux traditions profondément ancrées. La réussite de votre mission repose sur votre capacité d'écoute, votre ouverture d'esprit et votre aptitude à vous adapter aux réalités locales. Chaque échange, chaque défi et chaque découverte constituera une source d'enrichissement personnel et professionnel. En intégrant ces valeurs et en respectant les dynamiques locales, vous participerez activement à un échange réciproque, où vous apporterez autant que vous recevrez.

Merci pour votre engagement. **Nous vous souhaitons une mission pleine de découvertes et d'impact positif.**

L'Équipe de France Volontaires Inde

# TEMOIGNAGES

## DE VOLONTAIRES EN INDE



**Francois** - volontaire en service civique à Don Bosco Ashalayam, Kolkata.

*Je voulais faire une transition entre théorie et application pratique en ébénisterie. J'aime aussi travailler avec les jeunes. Aujourd'hui, j'assiste les enseignants en donnant des cours au sein de ce centre pour jeunes venant de milieux défavorisés. C'est drôle, j'ai moi-même été jeune étudiant il n'y a pas longtemps, et aujourd'hui, je me retrouve de l'autre côté.*



**Louise** - volontaire en service civique à l'Institut Francais de Pondichery.

*J'ai appris que les relations humaines font beaucoup et l'Inde m'a montré que les fondations du bonheur ne sont pas celles que j'imaginai. J'ai énormément lâché prise et appris à profiter de l'instant présent, chose que je m'autorisais assez peu auparavant. J'aime beaucoup le slogan de la ville de Pondichéry « give time a break ». Je crois que c'est l'état d'esprit des gens là-bas.*



**Tina** - volontaire en service civique à The Future Foundation School, Kolkata.

*En tant que personne, cette expérience a été une vraie découverte et une immersion culturelle au quotidien. Chaque jour, de nouveaux liens se tissent et j'en apprend sur les traditions et coutumes indiennes. Mais ça m'a permis de découvrir mon propre pays, car j'ai toujours eu en tête la France, en comparant ou en me posant des questions.*



**Juliette** - volontaire en service civique à l'Arche Nandi Bazar, Kerala.

*Parmi mes moments favoris, je pense à une personne en situation de handicap, avec laquelle je vis dans le centre, qui me demande tous les jours si j'ai mangé et bu mon thé à 16h. Sans oublier le sourire des personnes accompagnées lorsqu'on va à la plage le soir. Grâce à cette expérience, je me sens apaisée, et je sais ce que je souhaite faire de ma vie en France.*

# RESSOURCES



© Krishma RAI

## Documents ressources :

- Protocole de sécurité
- Guide d'accueil des volontaires en Inde

## Sites ressources :

- **France Volontaires Inde** (Page Facebook) : <https://www.facebook.com/FranceVolontairesInde/>
- **France Volontaires** : <https://france-volontaires.org/>
- **Ambassade de France en Inde** : <https://in.ambafrance.org/>
- **France Diplomatie** : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/>
- **Service Public France** : [service-public.fr](https://service-public.fr)
- **France consulaire** (la page Facebook officielle de la Direction des Français à l'étranger et de l'administration consulaire) : <https://www.facebook.com/France.Consulaire>
- **Site officiel du Foreign Regional Registration Office** : <https://boi.gov.in/content/frocontact-list>



**Page Facebook de France Volontaires Inde,**  
pour suivre les projets et les histoires des volontaires en Inde  
<https://www.facebook.com/FranceVolontairesInde/>



## France Volontaires Inde

-  Institut Français en Inde - New Delhi
-  Alliance Française de Pondichery, Pondichery
-  [ev.inde@france-volontaires.org](mailto:ev.inde@france-volontaires.org)
-  [www.france-volontaires.org](http://www.france-volontaires.org)
-  [FranceVolontairesInde](https://www.facebook.com/FranceVolontairesInde)

## France Volontaires (siège)

-  6 rue Truillot - BP220  
94200 Ivry-sur-Seine Cedex
-  [www.france-volontaires.org](http://www.france-volontaires.org)
-  [France Volontaires](https://www.facebook.com/FranceVolontaires)

