



# BACK PACK ER



GUIDE COMPLET DU  
BACKPACKER EN  
ESPAGNE

# INTRODUCTION

Que vous rêviez de découvrir l'Espagne en mode backpacker, de trouver votre premier job à l'étranger ou de partir seul pour vivre une expérience inoubliable, ce guide est fait pour vous.

Voyager en Espagne, c'est bien plus que visiter un pays : c'est s'immerger dans une culture chaleureuse, apprendre à se débrouiller loin de chez soi, développer son autonomie et repousser ses limites.

Mais entre la préparation du voyage, la recherche de travail, le volontariat, l'intégration dans un nouveau pays et les questions de sécurité... il peut être difficile de savoir par où commencer.

C'est pour cela que nous avons créé ce Guide Complet du Backpacker en Espagne : un document clair, pratique et accessible qui regroupe en un seul endroit tout ce dont vous avez besoin pour partir l'esprit léger.

Dans ces pages, vous trouverez :

- les fondamentaux pour bien préparer votre premier voyage,
- des conseils concrets pour décrocher un job ou un volontariat à l'étranger,
- des astuces pour vous intégrer, rencontrer du monde et vous sentir à l'aise,
- ainsi que toutes les bonnes pratiques pour voyager en toute sécurité.

Que vous partiez pour une semaine, un mois ou une année, ce guide vous accompagnera pas à pas pour transformer votre aventure en Espagne en une expérience réussie, enrichissante et mémorable.



**PRÊT(E) À FAIRE VOS PREMIERS PAS VERS L'AVENTURE ? VAMOS !**



# TABLER DES MATIÈRES



## 1. Bien préparer son premier voyage backpacker

- 1.1. Pourquoi choisir l'Espagne pour débuter le backpacking ?
- 1.2. Organiser son itinéraire : villes, régions et budget
- 1.3. Préparer son sac : essentiels & astuces
- 1.4. Logements économiques : auberges, coliving & alternatives
- 1.5. Les premières démarches : transports, santé, documents et assurances

## 2. Trouver un job ou un volontariat en Espagne

- 2.1. Comprendre le marché du travail espagnol
- 2.2. Les jobs accessibles sans expérience
- 2.3. Le volontariat : une alternative économique et sociale
- 2.4. Comment faire son CV et sa lettre de motivation en espagnol
- 2.5. Où chercher ? Plateformes, réseaux & conseils pratiques
- 2.6. Préparer un entretien et décrocher son premier job

## 3. S'intégrer dans un nouveau pays

- 3.1. Comment dépasser la peur de partir seul
- 3.2. Rencontrer du monde : lieux, apps et activités
- 3.3. Comprendre la culture espagnole pour mieux s'adapter
- 3.4. Vivre une première colocation à l'étranger
- 3.5. Gérer le mal du pays et les moments de doute

## 4. Voyager en sécurité

- 4.1. Les règles d'or de la sécurité en voyage solo
- 4.2. Transport, documents, argent : les bonnes pratiques
- 4.3. Se prémunir des fraudes et dangers courants
- 4.4. Gérer les imprévus : santé, incidents, urgence
- 4.5. Numéros utiles & checklist sécurité

## 5. Ressources & Bonus

- 5.1. Checklist complète du backpacker
- 5.2. Modèles gratuits : CV & lettre de motivation en espagnol
- 5.3. Liste d'applications essentielles en Espagne
- 5.4. Modèle d'itinéraire sur 7, 14 et 30 jours
- 5.5. Budget prévisionnel à personnaliser

# 1. BIEN PRÉPARER SON PREMIER VOYAGE BACKPACKER

## 1.1. POURQUOI CHOISIR L'ESPAGNE POUR DÉBUTER LE BACKPACKING ?

L'Espagne est l'un des pays les plus accessibles, variés et accueillants pour se lancer dans son premier voyage en mode backpacker.

C'est une destination parfaite pour les débutants, car elle combine sécurité, coût de la vie raisonnable, infrastructures solides, et une population particulièrement ouverte aux voyageurs.

Voici pourquoi tant de backpackers commencent ici :

- Un pays facile à parcourir : trains, bus longue distance, covoiturage, vols internes... Tu peux traverser le pays sans stress, même avec un petit budget.
- Des hébergements ultra-accessibles : hostels modernes, coliving, refuges de randonneurs... Il y a toujours une solution économique.
- Une diversité incroyable : plages, montagnes, déserts, grandes villes, villages blancs, îles... En quelques heures, tu changes totalement de décor.
- Une culture chaleureuse et sociale : parfaite pour rencontrer du monde et ne jamais se sentir seul.
- Un climat idéal presque toute l'année.

Bref : l'Espagne, c'est grand, beau, pratique et safe. Un parfait terrain de jeu pour un premier voyage en sac à dos !





# 1. BIEN PRÉPARER SON PREMIER VOYAGE BACKPACKER

## 1.2. ORGANISER SON ITINÉRAIRE : VILLES, RÉGIONS ET BUDGET

L'avantage de l'Espagne ? Tu peux créer un itinéraire adapté à TON style de voyage.

Avant de partir, pose-toi trois questions simples :

→ 1. Villes ou nature ?

- Villes incontournables : Barcelone, Madrid, Séville, Valence, Bilbao, Malaga.
- Nature & villages : Andalousie (rutas blancas), Asturies, Galice (Camino), Pyrénées, Tolède, Estrémadure.

→ 2. Quel rythme de voyage ?

Pour un premier trip, évite de changer de ville tous les 2 jours.

Un bon rythme : 3-4 nuits par destination.

→ 3. Quel budget prévoir ?

Pour un backpacker, voici une moyenne réaliste :

- Hostel : 15-30€ / nuit
- Repas : 10-25€ / jour
- Transport inter-ville : 10-40€ selon distance
- Activités : 5-20€

Budget quotidien moyen : 35 à 55€

Exemples d'itinéraires simples

- 7 jours : Barcelone → Valence → Madrid
- 14 jours : Séville → Cordoue → Malaga → Grenade
- 30 jours : Barcelone → Saragosse → Madrid → Tolède → Andalousie → Valence

À adapter selon tes envies... et ton sac !



# 1. BIEN PRÉPARER SON PREMIER VOYAGE BACKPACKER

## 1.3. PRÉPARER SON SAC : ESSENTIELS & ASTUCES

Ton sac, c'est ta maison pendant le voyage. Plus il est léger, plus tu profites.

Le sac idéal

- 40L à 50L pour un voyage flexible
- Compartiments accessibles
- Housse pluie
- Ceinture ventrale pour protéger ton dos

Les essentiels à emporter

- 3 t-shirts respirants
- 1 pantalon + 1 short
- 1 tenue confortable pour dormir
- 1 pull ou veste légère
- Chaussures confortables + tongs
- Trousse de toilette minimaliste (format voyage)
- Petite trousse pharmacie
- Gourde + tote bag

Les indispensables du backpacker

- Adaptateur universel
- Serviette microfibre
- cadenas pour hostel
- Coupe-vent / K-way
- Copies papier + digitales des documents
- Kit lessive (savon solide + cordelette)

Astuces de pro

- Roule tes vêtements → plus de place, moins de plis
- Prends des tissus qui séchent vite
- Laisse de la place pour ce que tu achèteras... toujours 😊
- Pèse ton sac → objectif : 8 à 10 kg max





# 1. BIEN PRÉPARER SON PREMIER VOYAGE BACKPACKER

## 1.4. LOGEMENTS ÉCONOMIQUES : AUBERGES, COLIVING & ALTERNATIVES



L'Espagne regorge d'hébergements faits pour les backpackers.

Les auberges (hostels)

C'est LE logement bestseller du backpacker.

Avantages :

- prix bas (15 à 25€)
- ambiance conviviale
- activités pour rencontrer du monde

Que vérifier avant de réserver ?

- ✓ casiers sécurisés
- ✓ cuisine
- ✓ espaces communs
- ✓ commentaires sur la propreté

Plateformes conseillées : Hostelworld, Booking.

Les coliving

Idéal si tu restes plusieurs semaines.

Ambiance plus calme et communautaire.

Parfait si tu travailles depuis ton ordinateur ou si tu veux te poser.

Destinations top : Tenerife, Las Palmas, Barcelone.

Alternatives économiques

- Couchsurfing (gratuit, génial pour les rencontres)
- Volontariat (hébergement + repas contre missions)
- Camping & refuges (Pyrénées, Galice, Cantabrie)
- Chambres en colocation si tu restes longtemps

Tu n'es jamais à court d'options !

# 1. BIEN PRÉPARER SON PREMIER VOYAGE BACKPACKER

## 1.5. LES PREMIÈRES DÉMARCHES : TRANSPORTS, SANTÉ, DOCUMENTS ET ASSURANCES

Avant de partir, quelques démarches simples t'éviteront les galères.

### Transports

Télécharge avant de partir :

- Google Maps hors-ligne
- Moovit (transports locaux)
- Omio / BlaBlaCar pour les trajets inter-ville
- Renfe (trains)

Vérifie aussi les cartes de transport type T-Casual (Barcelone).

### Santé

- Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM)
- Quelques médicaments de base
- Assurance voyage (fortement recommandée)

### Documents

- Carte d'identité valide
- Copies numériques sur ton cloud
- Adresse du premier logement
- Document pour contacter la famille en cas d'urgence

### Assurances

Une assurance voyage doit couvrir :

- santé
- vol
- rapatriement
- bagages perdus

Coût moyen : 20 à 50€ selon la durée.





## 2. TROUVER UN JOB OU UN VOLONTARIAT EN ESPAGNE

### 2.1. COMPRENDRE LE MARCHÉ DU TRAVAIL ESPAGNOL

Avant de se lancer, il est important de comprendre comment fonctionne le marché du travail en Espagne, surtout quand on arrive en mode backpacker.

Un marché dynamique mais compétitif

L'Espagne attire beaucoup de jeunes voyageurs, expatriés et étudiants, ce qui crée une belle opportunité pour les secteurs touristiques, mais aussi une certaine concurrence.

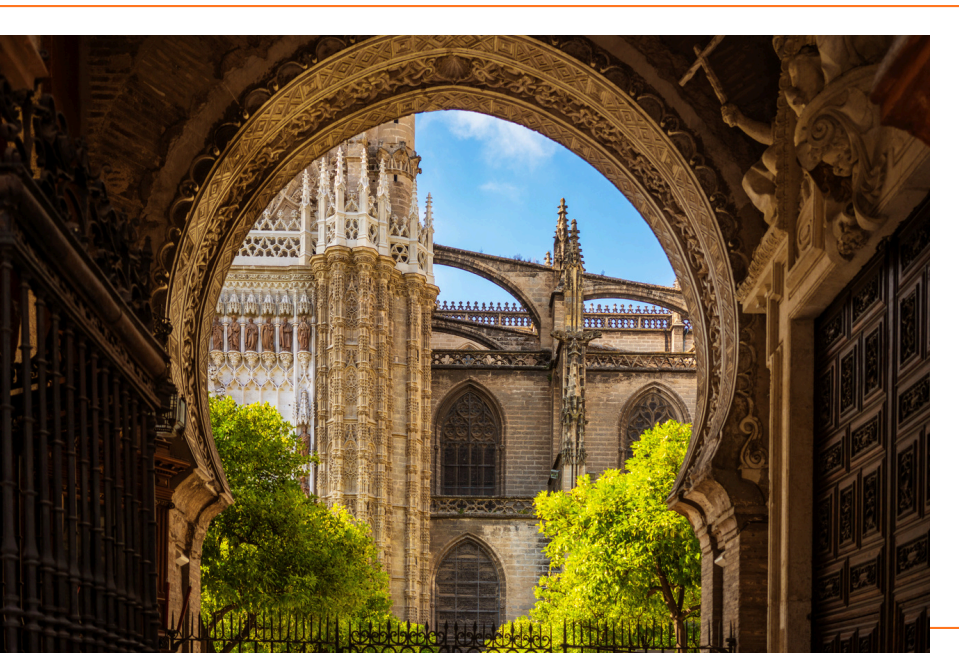
Les secteurs qui recrutent facilement

- Tourisme & hôtellerie (bars, restaurants, auberges, hôtels)
- Animation (clubs, auberges, campings)
- Vente & retail
- Soutien clientèle / call centers (surtout pour francophones)
- Récoltes agricoles saisonnières
- Volontariat & ONG (selon les régions)

Contrats courants

- Contrat saisonnier (dernier trimestre + été)
- Contrat temporaire (quelques semaines)
- Stage / prácticas
- Freelance (autónomo) → peu utile pour les backpackers

Bonne nouvelle : pour les citoyens européens, pas besoin de visa pour travailler.



## 2. TROUVER UN JOB OU UN VOLONTARIAT EN ESPAGNE

### 2.2. LES JOBS ACCESSIBLES SANS EXPÉRIENCE

Si c'est ton premier job à l'étranger, pas de stress : l'Espagne propose une multitude de postes adaptés aux débutants.

#### Restauration / Hôtellerie

- Serveur
- Runner
- Barman
- Réceptionniste (hostels)

Très accessibles si tu as un minimum d'anglais.

#### Service client

Les entreprises recherchent souvent :

- francophones
- bilingues FR/ES ou FR/EN

Postes courants : support client, téléconseiller, chat support.

#### Petits boulots & jobs rapides

- Housekeeping (ménage en hostel/hôtel)
- Street marketing
- Vendeur en boutique
- Employé polyvalent en auberge (accueil + ménage + animations)

#### Jobs saisonniers

- Vendanges
- Cueillette
- Stations balnéaires l'été
- Stations de ski en hiver (Pyrénées)

Bonus : les emplois dans les hostels

Beaucoup d'auberges proposent du travail en échange d'un salaire ou de nuits gratuites.

Avantage : parfait pour se poser dans une ville et faire des rencontres.





## 2. TROUVER UN JOB OU UN VOLONTARIAT EN ESPAGNE

### 2.3. LE VOLONTARIAT : UNE ALTERNATIVE ÉCONOMIQUE ET SOCIALE



Le volontariat, c'est LA solution pour voyager pas cher tout en vivant une expérience humaine.  
Principe simple

Tu aides quelques heures par jour, et en échange tu reçois :

- ✓ un lit
- ✓ parfois les repas
- ✓ une ambiance familiale
- ✓ de belles rencontres

Idéal pour les backpackers !

Formes de volontariat

- Workaway / Worldpackers : aide dans hostels, fermes, familles, projets créatifs.
- ONG et associations locales : aide sociale, événementiel, éducation.
- Éco-volontariat : permaculture, refuges animaliers, projets écologiques.

Avantages

- Budget quasi nul
- Intégration immédiate
- Compétences & expériences valorisables
- Souvent plus enrichissant qu'un job classique

## 2. TROUVER UN JOB OU UN VOLONTARIAT EN ESPAGNE

### 2.4. COMMENT FAIRE SON CV ET SA LETTRE DE MOTIVATION EN ESPAGNOL

Un CV espagnol est simple, clair et direct.

Le CV (Currículum Vitae) doit contenir :

- Datos personales (nom, email, téléphone)
- Objetivo profesional (1-2 lignes)
- Experiencia laboral (plus récent → plus ancien)
- Educación
- Idiomas (mets ton niveau : básico, intermedio, avanzado, bilingüe)
- Competencias (communication, organisation, travail d'équipe)
- Disponibilidad inmediata (important si tu es déjà sur place)

Pas besoin d'un CV long : 1 page suffit.

La lettre de motivation (Carta de motivación)

Courte, directe, 10 lignes max.

Structure :

1. Présentation rapide
2. Pourquoi tu postules
3. Ce que tu peux apporter
4. Disponibilité immédiate
5. Formule de politesse

Exemple simple :

« Estoy disponible para incorporarme de inmediato y tengo muchas ganas de trabajar en un entorno dinámico. »





## 2. TROUVER UN JOB OU UN VOLONTARIAT EN ESPAGNE

### 2.5. OÙ CHERCHER ? PLATEFORMES, RÉSEAUX & CONSEILS PRATIQUES

Voici les meilleurs endroits pour trouver un job ou un volontariat en Espagne :

Plateformes pour trouver un job

- InfoJobs (le plus utilisé en Espagne)
- Indeed.es
- Turijobs (hôtellerie / tourisme)
- LinkedIn
- JobandTalent

Plateformes volontariat

- Workaway
- Worldpackers
- HelpX
- Couchsurfing Hangouts (pour jobs en hostel)

Groupes & réseaux

- Groupes Facebook “Francophones à + ville”
- Groupes WhatsApp backpackers
- Auberges locales (demande directement !)
- Bars, restaurants & hostels → beaucoup recrutent sur place

Petits conseils qui changent tout

- Passe directement dans les bars/restaurants → l'Espagne adore le contact humain
- Aie ton CV imprimé (en espagnol)
- Habille-toi proprement pour la prospection
- Sourire + motivation = 80 % du job



## 2. TROUVER UN JOB OU UN VOLONTARIAT EN ESPAGNE

### 2.6. PRÉPARER UN ENTRETIEN ET DÉCROCHER SON PREMIER JOB

L'entretien en Espagne est souvent rapide et convivial.

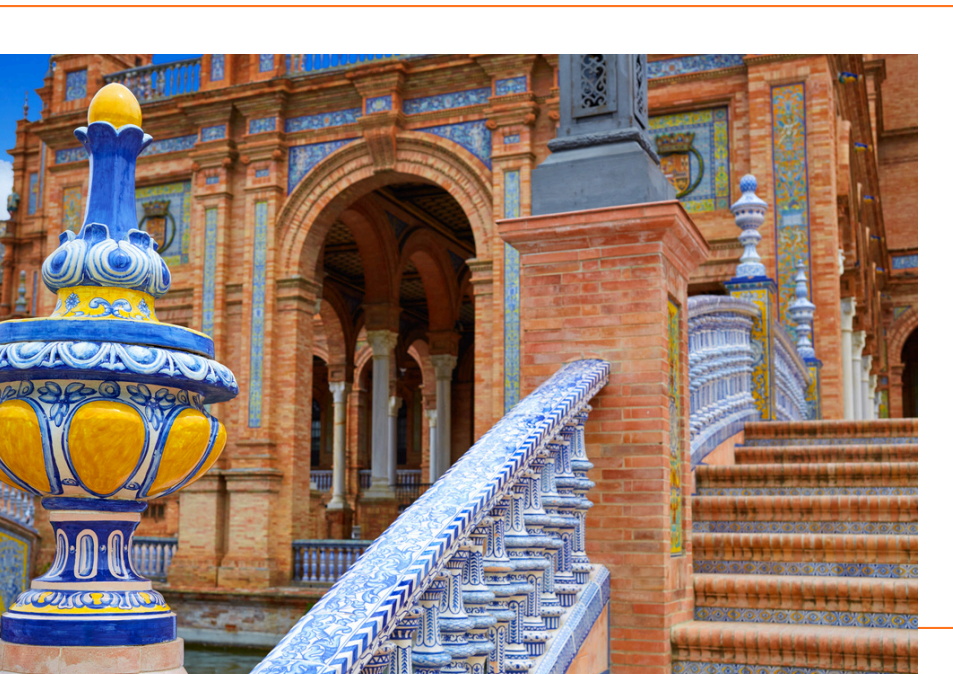
Questions classiques

- « ¿Por qué quieres trabajar aquí? »
- « ¿Cuál es tu disponibilidad? »
- « ¿Qué experiencia tienes? »
- « ¿Hablas español / inglés? »

Comment faire bonne impression ?

- Arriver à l'heure
- Montrer que tu apprends vite
- Montrer que tu es flexible
- Sourire (toujours !)

Ils cherchent plus ton attitude que ton expérience.





**ENVIE DE LIRE LA SUITE ?**

Achetez notre guide du Backpacker  
pour seulement 19.90€







**MERCI POUR  
VOTRE ATTENTION !**