



La Grande Traversée des Alpes : Chamonix - Zermatt ^(AM339)

Alpes du Nord - France

12 jours (dont 12 jours : Grande Randonnée)

Prix à partir de 2595.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Gîte Hôtel Refuge
Groupe	de 6 à 14 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Accompagnateur en montagne



Les points forts de ce voyage

- Une aventure alpine sans précédent qui suit la Grande Traversée des Alpes.
- La possibilité d'enchaîner les étapes.
- Le passage dans les plus belles vallées et villages alpins.
- Un concentré des plus beaux sentiers au coeur des massifs.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Ce voyage entre France et Suisse, déclinaison facile de la grande classique glaciaire, relie deux capitales mondiales de l'alpinisme par des sentiers accessibles à travers les hauts cols. Une succession de vallées suisses au cachet authentique.

Cette randonnée entre France et Suisse est une déclinaison «facile» de la grande classique glaciaire, qui relie deux capitales mondiales de l'alpinisme par des sentiers accessibles à travers les hauts cols. Une succession de vallées suisses au cachet authentique.

Jour 1 CHAMONIX - LA FLÉGÈRE - LACS DES CHÉSERYS ET LAC BLANC - LE TOUR

Dénivelée positive : 450 m à 600 m. Dénivelée négative : 850 m à 1 000 m. 5 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : midi, soir. Repas libre : matin.

Rendez-vous à 9 h 30 heures à la gare de Chamonix. Un court transfert en navette nous conduit aux Praz de Chamonix, où nous amorçons notre ascension grâce au téléphérique de La Flégère, marquant ainsi le début de notre randonnée. Direction les lacs des Chéserys, situés à 2 150 mètres d'altitude, ou éventuellement le lac Blanc, perché à 2 352 mètres, en fonction de la condition physique du groupe et des conditions météorologiques. Prenons le temps d'admirer les majestueux sommets alpins, car cet endroit est sans doute l'un des plus spectaculaires du tour, offrant une vue imprenable sur les glaciers et les pics mythiques du massif du Mont-Blanc.

La descente vers Argentière et Le Tour se fait principalement à travers la forêt.

Jour 2 LE TOUR - AIGUILLETTE DES POSETTES - COL DE BALME - TRIENT

Dénivelée positive : 950 m. Dénivelée négative : 1150 m. 6 h de marche.

Hébergement : auberge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Depuis Le Tour, nous entamons une longue mais magnifique montée en forêt, puis sur les arêtes faciles des Frettes pour atteindre, au cœur des alpages, l'aiguillette des Posettes (2201 m). La descente nous conduit ensuite au col des Posettes (1997 m), et un dernier effort nous permet d'atteindre le sommet du plan des Reines, qui marque la fin de notre étape du jour. Nous traversons ensuite vers le col de Balme (2191 m) et faisons ainsi notre entrée en Suisse ! De là, nous bénéficions d'un panorama exceptionnel sur le sommet et la vallée de Chamonix, l'une des vues les plus époustouflantes du Mont-Blanc, de la mer de Glace et du glacier d'Argentière ! La journée se conclut par une descente jusqu'à Trient (1300 m), notre étape pour la nuit.

Jour 3 TRIENT - FENÊTRE D'ARPETTE (EN OPTION : BOVINE) - CHAMPEX

Dénivelée positive : 1100 m à 1350 m. Dénivelée négative : 750 m à 1050 m. 5h30 à 6h30 de marche.

Hébergement : pension. Repas inclus : matin, midi, soir.

Aujourd'hui, nous avons le choix entre deux itinéraires. Le premier nous mène à travers la fenêtre d'Arpette (2665 m), un col étroit et audacieux qui offre une vue impressionnante sur les séracs des glaciers du Trient et des Grands. Le panorama est à couper le souffle !

En cas de mauvaise météo ou en début de saison, lorsque la neige persiste souvent sur cet itinéraire, nous avons une alternative : une excursion unique dans les magnifiques alpages suisses de Bovine (2050 m). Ces alpages sont renommés pour leurs vaches dont le lait est utilisé pour produire des fromages parmi les plus réputés des Alpes.

Jour 4 CHAMPEX - COL DE MILLE - CABANE BRUNET

Dénivelée positive : 1100 m à 1300 m. Dénivelée négative : 550 m à 850 m. 6 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : environ 30 mn de taxi.

Transfert matinal pour Commeire, petit hameau situé au-dessus d'Orsières. Montée jusqu'au col de Mille (2 471m) au pied du mont Brûlé. La vue panoramique nous permet d'apercevoir Verbier, station de ski suisse mondialement connue. Nous continuons la journée en remontant paisiblement le val de Bagnes jusqu'à atteindre la cabane Brunet.

Jour 5 CABANE BRUNET - COL DES AVOUILLONS - FIONNAY - CABANE DE LOUVIE

Dénivelée positive : 1100 m. Dénivelée négative : 985 m. 5 h 30 de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Départ de la cabane Brunet pour le col des Avouillons (2649 m), situé sous la Becca de Sery. Nous sommes au

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

pied du glacier de Corbassière et nous pouvons profiter des alentours avec les vues sur le Petit Combin (3668 m), le Combin de Corbassière (3715 m) et le Grand Combin en fond (4314 m). Nous redescendons le vallon de Corbassière pour arriver à Fionnay. Dernier effort de la journée, la remontée pour la cabane de Louvie, notre étape pour la nuit, située au bord du magnifique lac éponyme.

Jour 6 CABANE DE LOUVIE - COL DE LOUVIE - COL DE PRAFLEURI - REFUGE DE PRAFLEURI

Dénivelée positive : 950 m. Dénivelée négative : 550 m. 6 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Aujourd'hui, nous profitons d'une journée exceptionnelle au milieu d'un paysage minéral. A proximité des glaciers de Rosablanche (3336 m), nous traversons successivement le col de Louvie (2921 m) et le col de Prafleuri (2987 m). La célèbre route entre les deux principales villes alpines, Chamonix et Zermatt, répond à toutes nos attentes. Nous terminons la journée par une descente à la cabane de Prafleuri (2624 m).

Jour 7 REFUGE DE PRAFLEURI - COL DE RIEDMATTEN - AROLLA

Dénivelée positive : 750 m. Dénivelée négative : 1350 m. 6 h de marche.

Hébergement : auberge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Nous entamons notre ascension matinale en direction du col des Roux (2804 m). Notre itinéraire nous guide le long d'un sentier en balcon qui surplombe le lac des Dix, avant d'atteindre le point de départ de notre deuxième montée du jour, le col de Riedmatten (2919 m). En descendant de ce col, nous rejoignons Arolla, à 2 067 mètres d'altitude, un village pittoresque aux chalets fleuris, niché aux confins du magnifique val d'Hérens.

Jour 8 AROLLA - MAYENS DE COTTER - COL TORRENT - GRIMENTZ - ZINAL

Dénivelée positive : 1200 m. Dénivelée négative : 700 m. 6 h de marche.

Hébergement : auberge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Des Mayens de Cotter (2160 m), splendide hameau que nous rejoignons en taxi, nous remontons les alpages fleuris jusqu'au col de Torrent (2918 m) puis passons près du lac des Autannes et descendons jusqu'à celui de Moiry (2250 m). En option, si le temps nous le permet, nous ferons un arrêt au village de Grimentz aux richesses architecturales. Transfert en navette locale au joli village de Zinal (1675 m).

Jour 9 ZINAL - COL DE LA FORCLETTA - GRÜBEN

Dénivelée positive : 1200m. Dénivelée négative : 1050m. 7h de marche.

Hébergement : auberge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Nous nous éloignons doucement du val d'Anniviers en direction des crêtes, pour gravir le col de la Forcletta (2894 m). Depuis ce point d'observation privilégié, nous surplombons les alpages de Turtmantal, la vallée de Gruben (1822 m), et pouvons admirer en contrebas les glaciers de Turtmann et de Brunegg et leurs sommets imposants comme le Bishorn et ses 4 151 mètres. Descente à Grübern pour la nuit.

Jour 10 GRÜBEN - COL D'AUGSTBORD - JUNGU - ST. NIKLAUS

Dénivelée positive : 1350 m. Dénivelée négative : 950 m. 6 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Départ en direction des chalets perchés de Grübern. Le col d'Augstbord (2894 m), facile et haut perché, est notre dernier passage en altitude pour la journée. Arrivée à Jungu, nous profitons de la descente en téléphérique jusqu'à St. Niklaus.

Jour 11 ST NIKLAUS - GRÄCHEN - EUROPÄHÜTTE

Dénivelée positive : 1350 m. Dénivelée négative : 350 m. 6 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Les deux dernières journées de notre séjour sont dédiées au parcours connu sous le nom de "sentier de l'Europe", ou Europaweg. Début de journée sur un sentier vallonné entre Grächen et Gasenried pour se mettre en jambes. Puis, nous commençons à prendre de l'altitude pour rejoindre rapidement le Grathorn (2322 m). Le sentier en balcon, avec quelques passages câblés nous rapproche lentement de Zermatt avec en toile de fond le Cervin (4478 m).

Arrivée au refuge Europahütte, dernière nuit du séjour.

Jour 12 EUROPÄHÜTTE - ZERMATT

Dénivelée positive : 1050 m. Dénivelée négative : 1850 m. 6 h de marche.

Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir.

Dernière journée, et non des moindres, avec toujours comme compagnon constant le Cervin ! Le sentier nous mène rapidement jusqu'au plus long pont piéton suspendu des Alpes, le pont Charles-Kuonen et ses 494 mètres de long. Frissons garantis ! Le sentier se poursuit par une série de courtes montées et descentes le long du

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

flanc de la montagne jusqu'à atteindre la gare de Sunegga d'où un court trajet en funiculaire nous ramène à Zermatt.

Séparation à Zermatt en fin d'après-midi.

L'ÉQUIPE

Un accompagnateur en montagne, diplômé d'Etat, pour un groupe de 6 à 12 participants.

LES DÉPLACEMENTS

Pour votre confort et la qualité du séjour, nous avons choisi d'écourter certaines étapes moins intéressantes, pour profiter ainsi des sites les plus remarquables. A cette fin :

- J 1 : télécabine Les Praz-de-Chamonix - La Flégère.
- J 4 : navette privative de Champex à Commeire, départ de la randonnée.
- J 8 : navette privative Arolla - Les Mayens de Cotter ; navette locale Grimentz - Zinal.
- J 10 : téléphérique Jungu - St. Niklaus.
- J 11 : navette locale St. Niklaus - Grächen ; funiculaire Sunegga - Zermatt.

Le transfert retour dans la vallée de Chamonix (J12)

Nous avons fait le choix, de ne pas inclure le transfert retour de Zermatt à Chamonix ; en effet un certain nombre de personne souhaitent découvrir et profiter de Zermatt à la fin du circuit, ou bien rentrer directement chez eux en train.

—; Nous pouvons cependant réserver une navette pour le groupe au départ de Zermatt (non compris dans le prix) :

Le guide fait une réservation pour la navette en début de séjour pour le retour prévu le samedi. Compter 500 CHF à payer directement sur place auprès de notre transporteur. Le montant de la course est à répartir entre les participants.

—; Sinon, train pour Visp, puis Martigny et enfin vallée de Chamonix. Compter environ 4 h de trajet et 100 € par personne.

L'HÉBERGEMENT

Onze nuits en refuges auberges, hôtels confortables gardés avec douches collectives (sauf à la cabane Brunet, à la cabane Prafleuri et à Europahütte).

Les douches éventuellement payantes ne sont pas incluses au circuit (comptez entre 3 et 5 CHF par jeton de douche).

La taille des dortoirs est variable selon les refuges et selon la répartition gérée par chaque gardien, souvent le matin même de votre arrivée :

- J 1 : chambres partagées de 2 à 6 lits.
- J 2 : dortoirs de 8 à 18 lits.
- J 3 : dortoirs de 4 à 6 lits.
- J 4 : dortoirs de 8 à 18 lits.
- J 5 : dortoirs de 6 à 15 lits.
- J 6 : dortoirs de 4 à 17 lits
- J 7 : dortoirs de 4 à 6 lits.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- J 8 : dortoirs de 12 à 15 lits.
- J 9 : dortoirs de 8 à 12 lits.
- J 10 : chambre twin/double.
- J 11 : dortoirs de 9 à 12 lits.

La qualité d'hébergement des auberges et gîtes suisses s'apparente à celle de type "refuge de montagne, au confort parfois sommaire, mais à l'accueil chaleureux".

NB :

— Au refuge de Präfleuri, il n'y a pas d'eau potable, vous devrez acheter de l'eau en bouteille.

— Certains refuges acceptent les euros, cependant il est vivement conseillé de disposer de francs suisses.

Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous pouvez opter pour une chambre twin/double, plus confortable que les dortoirs prévus pour ce circuit (voir la rubrique "Services Plus").

J 1 : pas de surclassement possible.

J 2 : surclassement possible en chambre double/twin (ou triple).

J 3 : surclassement possible en chambre double/twin (ou triple).

J 4 : pas de surclassement possible.

J 5 : pas de surclassement possible.

J 6 : pas de surclassement possible.

J 7 : surclassement possible en chambre double/twin (ou triple).

J 8 : surclassement possible en chambre double/twin (ou triple).

J 9 : surclassement possible en chambre double/twin.

J 10 : pas de surclassement possible, vous êtes déjà en chambre double/twin (ou triple)

J 11 : pas de surclassement possible.

Attention ! pas de possibilité de chambre individuelle pour ce circuit.

NB :

— Si vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver une chambre dans l'un de nos hôtels partenaires

LES REPAS

— Les repas du matin et les repas du soir sont servis chauds dans les hébergements.

— Les pique-niques de midi sont copieux et mis à disposition par Allibert ou pris dans les hébergements.

— Des vivres de course (barres de céréales...) sont remis à chaque participant au début du circuit.

Le pique-nique tient une place importante dans une journée de randonnée. Sain et équilibré, il permet de reprendre des forces avant de poursuivre l'étape du jour. La dégustation de produits locaux est une ouverture sur les traditions et la culture régionale, et puis c'est avant tout un moment d'échange convivial.

Pendant nos séjours de randonnée, nos guides sont attentifs à ce que ces repas partagés soient des moments privilégiés, et cherchent à diversifier autant que possible les menus tout en tenant compte des contraintes liées au transport et à la conservation des aliments dans les conditions spécifiques du voyage.

Si vous avez des contraintes alimentaires strictes, nous vous invitons à nous les communiquer avant le départ, dans votre espace personnel. Rappelez-le à votre guide lors du premier briefing : chargé des pique-niques, il sera votre relais auprès des hébergeurs.

Nous nous engageons à :

- Proposer une part de produits régionaux, choisis, lorsque cela est possible, chez des producteurs locaux pour soutenir les circuits courts.
- Privilégier des produits de qualité et intégrer une part de nourriture biologique.
- Diminuer les emballages, plastique en particulier, et recycler ceux qui restent.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires de la journée (sac léger), sauf pour la nuit du J 4 à la cabane Brunet, du J 5 à la cabane de Louvie, du J 6 au refuge Prafleuri et du J 11 au refuge Europahütte (refuges inaccessibles par la route), où vous devrez ajouter dans votre sac à dos un drap-sac et une trousse de toilette pour passer la nuit. Vos bagages sont transportés chaque soir à l'hébergement par véhicule au cours des autres étapes.

A SAVOIR

Cartes

— Carte suisse n° 5006 Matterhorn - Mischabel.

— Carte suisse n° 5003 Mont-Blanc - Grand Combin.

Dénivelées

Nos dénivelées sont calculées par des différences d'altitudes données sur les cartes et non par des GPS qui, pour des raisons techniques (imprécision de l'altitude GPS et dispersion statistique), donnent très souvent des dénivelées sur-estimées, parfois jusqu'à 20 %.

LES DEVICES

France

La France fait partie de la zone euro.

Les guichets automatiques permettent de retirer de l'argent en toute facilité. Prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles dans les zones plus isolées (boissons en refuges de montagne, par exemple).

Suisse

La Suisse ne fait pas partie de la zone euro.

La devise est le franc suisse (CHF).

Taux de change (cours indicatif début 2023) : 1 € = 0,98 CHF - 1 CHF = 1,01 €.

Les distributeurs automatiques de billets permettent de retirer de l'argent en toute facilité.

Prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles dans les zones plus isolées (boissons, par exemple).

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Alpes du Nord	La Grande Traversée des Alpes : Chamonix - Zermatt	13/07/2026	24/07/2026	12 jours	2595.00 EUR
Alpes du Nord	La Grande Traversée des Alpes : Chamonix - Zermatt	10/08/2026	21/08/2026	12 jours	2595.00 EUR

Info pays



Alpes du Nord

Les versants de l'Espace Mont Blanc sont Français, Suisse, Italien. Des Refuges et des hôtels confortables vous donneront tout loisir de contempler les panoramas des Alpes, le soir après une bonne douche. Les glaciers, l'alpage, les grands cols, Imaginez...

Formalités administratives

France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits-déjeuners du J 2 au J 12.
- Les pique-niques de midi du J 1 au J 12.
- Les dîners du J 1 au J 11.
- Le transport des bagages sauf les J 4, J 5, J 6 et J 11 (pas d'accès par la route).
- Les transferts de personnes en bus, taxi ou remontées mécaniques tels que décrits.
- Les vivres de course remis dans un sac individuel.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les éventuelles douches payantes dans les refuges.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.
- L'optionnelle ascension du Breithorn (4164 m) le J 6

Autres dépenses sur place

- Le transfert retour en navette privée entre Zermatt et la vallée de Chamonix.
- Les jetons de douche dans les hébergements.
- Les transferts non prévus au programme.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
 - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
 - Un antibiotique à large spectre.
 - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
 - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
 - Un antiseptique.
 - De la crème solaire et de la Biafine.
 - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
 - Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Une paire de chaussures de sport (type basket)
- Un sous sac de couchage en polaire qui en complément de votre sac augmentera la température de 5°

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.