



## Les Iles Lofoten ( 8 j ) <sup>(AT609)</sup>

### *Norvège - Europe du Nord*

**8 jours** (dont 6 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 1995.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Chalet
Groupe	de 5 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide accompagnateur de randonnée
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### *Les points forts de ce voyage*

- Le voyage le plus complet sur les Lofoten, avec les meilleures randonnées et les plus beaux panoramas du pays.
- La mini-croisière sur l'Express Côtier entre les îles et le continent.
- Un excellent rapport qualité-prix.



#### 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

**Prenez les pics des Alpes, imaginez-les ennoyés dans un océan aux eaux métalliques jusqu'aux pâturages, vers 1 500 mètres ou plus, voici les Lofoten, un opéra des cimes ! En prime, les maisons colorées...**

es goélands, sternes, macareux, guillemots, phoques... et des hommes habitent les paysages somptueux des îles Lofoten. Seules les mouettes enchantent le silence des rorbus, habitat traditionnel des pêcheurs, préservés et même classés pour certains (Nusfjord est inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco).

Les lignes de crête, alpages à gravir et cols à franchir offrent au regard une symphonie en vert et bleu. Harmonie d'eau des lacs, du fjord et de la mer, des sols d'herbe et de mousse. Durant l'été, jusqu'au 14 juillet environ, le soleil oublie de se coucher, et si vous vous laissez aller à la tendresse des crépuscules qui renaissent au mois d'août, il se peut que vous songiez, comme Rimbaud :

«Elle est retrouvée.  
Quoi ? - L'Éternité.  
C'est la mer allée  
Avec le soleil.»

### J1 PARIS - OSLO - BODØ

Hébergement : Auberge de jeunesse  
Vol Paris-Oslo-Bodø. Nuit à Bodø.

### J2 FERRY POUR MOSKENES - RANDONNÉE AU SOMMET DU TINDSTINDEN

Dénivelée positive : 500 m ; Dénivelée négative : 500 m - 4 h de Marche  
Hébergement : Rorbu - Repas inclus : matin, midi, soir - Transfert : 3 h 45 en ferry (selon les bateaux)

Le ferry nous amène en matinée à Moskenes. Transfert à Sørvågen. Randonnée au départ de Sørvågen en direction du Munkan. Arrivés au lac de Stuvdalsvatnet, nous bifurquons sur l'épaule qui surplombe le lac et offre une superbe vue sur l'Océan. Continuation jusqu'à un petit col, avant d'atteindre le petit sommet du Tindstinden (490 m), qui surplombe Sørvågen d'un côté et Å de l'autre. D'en haut, nous bénéficions d'une superbe vue sur le village de pêcheur de Å et son lac.

*NB : avant le 9 juin et après le 27 août, les rotations de ferry entre Bodø et les Lofoten se font moins fréquentes. Nous quitterons le continent à 16 h 30 pour arriver à Moskenes vers 19 h 45. Nous profiterons de la journée pour randonner au Keiservaden (357 m), le sommet qui domine la ville de Bodø. Nous partons à pied de l'hébergement et, après avoir traversé la zone résidentielle, nous prenons rapidement de la hauteur et atteignons les lacs d'Ovrevollvatnet puis de Svartvatnet. Le panorama sur la ville de Bodø se dévoile rapidement, puis nous apercevons toute la côte nord et ses hauts sommets qui font face au Vestfjord et à l'îlot de Landegode. Si le temps est clair, nous pouvons deviner au loin les îles Lofoten, à plus de 100 kilomètres des côtes. Retour à Bodø, puis à l'embarcadère, situé à deux pas de notre hébergement, et ferry pour Moskenes. Temps de marche : 3 h 30. M = D : 400 m. Transfert : 3 h 45 en ferry (selon les bateaux). Hébergement : rorbu à Sorvagen.*

### J 3 MUNKEBU - SOMMET DU MUNKAN (775 M) EN OPTION

Dénivelée positive : 800 m ; Dénivelée négative : 800 m - 6 h de Marche  
Hébergement : Rorbu - Repas inclus : matin, midi, soir

Journée consacrée à la montée au petit refuge de Munkebu construit en 1992. Le chemin domine une guirlande



#### 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

de lacs profondément encaissés, entourés de pics élancés. Poursuite possible jusqu'à l'épaule du Munkan qui émerge à 775 mètres.

(1 h 45 et 300 m de dénivelée pour l'aller-retour au Munkan).

## J4 BAIE DE DUNES ET SA PLAGE

Dénivelée positive : 150 m. Dénivelée négative : 150 m. 3 h de marche.

Hébergement : sjøhu. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 15 + 35 min en minibus privé + 2 x 30 min en bateau.

Transfert privé à Reine, village à la naissance de la digitation de la mer en plusieurs fjords aux parois qui flirtent avec la verticale et que les Norvégiens ont élu plus beau village de Norvège. Une vedette dessert quotidiennement les hameaux &mdash; quelques maisons toujours habitées &mdash; de Vindstad la venteuse, Røstad et Kirkefjord qui, comme son nom semble l'indiquer, a dû posséder autrefois une église. Vous débarquez à Vindstad. Promenade aller-retour jusqu'à la plage de Bunes par un col à 150 mètres d'altitude. Transfert à Fredvang et installation à votre hébergement.

## J5 FREDVANG : RYTEN (543 M) ET PLAGE DE KVALVIKA (769 M)

Dénivelée positive : 700 m. Dénivelée négative : 700 m. 5 h de marche.

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

Balade de fjords en lacs jusqu'au Ryten (543 m), puis Kvalvika et ses belles plages de sable blond, qui, sous ses montagnes déchiquetées, a un petit air des Marquises chères à Brel. Mer émeraude avec, rejetés et abandonnés par la mer, des flotteurs de filets de pêche, bois flottés de Sibérie et autres témoins moins exotiques de notre civilisation. Les bois flottés, bois de dérive, sont des troncs d'arbres jetés à la mer par les fleuves sibériens et déposés notamment sur les côtes norvégiennes après un voyage long, erratique et orchestré par les courants marins et les vents. Jusqu'au siècle dernier, ils étaient la principale, voire la seule, source de bois d'œuvre et de chauffage. Ils servaient à bâtir les maisons et à fabriquer mobilier et bateaux.

## J6 FREDVANG : VOLANDSTINDEN (457m ) et NESFJELLET (406m)

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 500 m. 5 h de marche.

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

Cette journée débute par la traversée à pied du chapelet de ponts qui relie Fredvang, situé à l'extrémité nord-ouest de l'île de Moskenesøya, à l'île de Flakstaøya. Les objectifs du jour, le Volandstinden (457 m) et le Nesfjellet (406 m), sont situés sur la péninsule sud-ouest de Flakstadøya. Ils sont bordés par deux fjords majestueux : le Skjelfjorden à l'est, et le Selfjorden à l'ouest. Encore une fois, la vue panoramique depuis les sommets est absolument magique : baies de Fredvang et de Ramberg, fjords, chaîne du Stjerntinden (934 m), Masstinden (750 m)&hellip; A coup sûr l'un des plus beaux points de vue de la région !



### 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

## J7 PLATEAU D'YTRESAND - MULSTØSTINDEN (222 M) - LITLBERGET (281 M)

Dénivelée positive : 450 m ; Dénivelée négative : 450 m - 5 h 30 de Marche

Hébergement : Auberge de jeunesse - Repas inclus : matin, midi ; Repas libre : soir - Transfert : 3 h 45 en ferry (selon les bateaux)

Jusqu'au milieu du XIXe siècle, des Norvégiens vivaient sur le moindre lopin de terre plus ou moins exploitable, même d'accès difficile par terre comme par mer. Mulstøa illustre bien cette forme d'établissement humain où il fallait lutter avec acharnement pour assurer sa subsistance. Montée sur le plateau d'Ytresand où nous atteignons le Mulstøtinden et le Litlberget, les sommets qui dominent les restes du hameau. Puis transfert au port de Moskenes pour prendre le ferry pour Bodø.

*NB : après le 27 août, les horaires du ferry qui nous ramène à Bodø ne nous permettent pas de faire l'ascension du Mulstøtinden et de Litlberget (départ à 15 h 30) ; nous ne ferons donc que le plateau d'Ytresand.*

*Temps de marche : 3 h 30. M = D : 100 m. Transfert : 3 h 40 en ferry (selon les bateaux).*

## J8 BODØ - OSLO - PARIS

Repas inclus : matin ; Repas libres : midi, soir Vols pour Oslo (possibilité d'extension), puis Paris.

*NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.*

*Afin de vous apporter le maximum de confort, l'ordre des étapes pourra être éventuellement modifié selon les disponibilités de certains hébergements. Départ spécial en septembre 2018 : couleurs de l'automne et aurores boréales.*

*Ruska en finnois, couleurs du Canada (que l'on confond parfois avec l'été indien), høstens farger en norvégien, c'est toujours des couleurs de l'automne qu'il s'agit. Ou comment saisir la fugitive métamorphose chromatique de la nature. Les feuillages passent des tons de vert aux rouge, orange, jaune, brun ou pourpre avant de larguer leurs amarres, leur hôte nourricier s'apprêtant à affronter l'hiver. Pour le dire bien mieux :*

*"Salut ! bois couronnés d'un reste de verdure !*

*Feuillages jaunissants sur les gazons épars !*

*Salut, derniers beaux jours ! Le deuil de la nature*

*Convient à la douleur et plaît à mes regards !"*

Lamartine ne connaissait probablement pas les aurores boréales. Nul doute qu'il les eût chantées elles aussi.

### L'équipe

Un guide-accompagnateur français.

### Les déplacements

- Transferts et déplacements en taxis.

- Traversées aller et retour aux îles et entre les îles Lofoten en ferry.

- Lors des trajets en avion, il arrive parfois que les bagages ne suivent pas sur les vols internationaux. Aussi une sage précaution consiste à vous équiper comme pour une randonnée lors du voyage aller avec chaussures, vêtements chauds et de pluie, même si le temps est chaud et radieux en France. Si votre bagage n'arrive pas tout de suite, vous pourrez quand même randonner en attendant son arrivée. Pour le reste, la solidarité jouera. Autre précaution plus vitale, voyager avec vos médicaments importants dans votre sac en cabine et non dans le bagage en soute...

### L'hébergement



### 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

Nous choisissons les hébergements proposant le meilleur rapport qualité-prix en fonction des lieux traversés.

**NB** : les jetons de douche, lorsqu'ils existent, sont attribués sur la base d'une douche par jour.

&mdash; A Bodø : auberge de jeunesse, base chambre double à quadruple, ou *hytter* .

&mdash; Ailleurs, habitats collectifs (*rorbu*, *sjøhus*, *hytter* ou maisons privées), chalets de camping de 2 à 4 personnes, base chambre double.

#### Les différents types d'habitat collectif

&mdash; Le *rorbu* (littéralement &ldquo;maison de rameurs&rdquo;, car, autrefois, les pêcheurs faisaient avancer leur petite barque à la rame), en particulier dans les Lofoten : hébergement traditionnel chaleureux et convivial ! Petits cabanons rouges plantés sur pilotis dans la mer, ils servaient autrefois d'abri aux pêcheurs. Ils sont aujourd'hui confortablement aménagés pour les touristes, avec cuisine équipée, chambres de deux à quatre lits le plus souvent avec couettes, salle de bains avec douche chaude, parfois machine à laver le linge, salle de séjour avec coin-repas, souvent fauteuils et table basse. Chauffage électrique avec parfois un poêle à bois pour l'ambiance. Six à douze personnes par *rorbu*.

&mdash; Le *sjøhus* (prononcer &ldquo;cheuhusse&rdquo;) : habitat collectif pour pêcheurs et ouvriers des usines à poisson. Plus récents que les *rorbus*, mais tout aussi traditionnels. Deux à quatre lits par chambre.

&mdash; Les *hytter* : sorte de chalets souvent situés sur de petits terrains de camping calmes. Parfois moins vastes que les *rorbus*, mais presque aussi confortables.

#### **Les repas**

&mdash; Les repas à Bodø (J 1, J 7 et éventuel déjeuner du J 8) sont à votre charge, les autres sont compris dans la pension complète.

&mdash; Déjeuner : pique-nique froid préparé par le guide, avec votre aide.

&mdash; Petit déjeuner et dîner : pour éviter les restaurants particulièrement chers, ces repas sont préparés par le guide Allibert, avec l'aide des personnes du groupe. Les produits sont achetés dans les magasins d'alimentation locaux, en fonction des goûts des participants.

La Norvège est réputée pour la qualité de ses produits, en particulier son poisson. Vous trouverez également beaucoup de laitages, et à peu près les mêmes aliments qu'en France. Le choix de fruits et légumes est moins large. Vous pouvez aussi tester des produits locaux au goût et à la texture inimitables, comme le fromage de Gudbrandsdal !

#### Les boissons

Rubrique pousse-au-crime

L'eau du robinet est potable et ne nécessite pas de traitement.

La vente d'alcool est très réglementée en Norvège, à part la bière (de 4° à 6° maxi), qu'on trouve dans les magasins d'alimentation. Quant aux autres boissons alcoolisées, elles sont vendues en ville dans des magasins spécialisés appelés *vinmonopolet*, que nous ne trouverons pas dans la toundra. Nous aurons rarement l'occasion de nous en procurer, sauf la bière, et encore avec des contraintes horaires archaïques spécifiques à cette vente. De plus, elle est très chère. Mais à part la bière (qui est bonne) vous ne boirez pas de boissons alcoolisées achetées sur place. Les boissons sont en détaxe à l'aéroport de Paris, la Norvège ne faisant pas partie de l'Union européenne. Une goutte d'alcool aide à l'ambiance. Et ce qui peut paraître superflu vu de France est souvent apprécié différemment une fois sur place. En général, l'accompagnateur a bien quelques munitions, mais là, c'est sûr, elles filent vite, surtout quand il enchaîne plusieurs circuits. Il n'est pas interdit d'emporter un peu de remontant (whisky, pastis)...

#### **Le transport des bagages**

&mdash; Vous portez un petit sac à dos contenant les affaires nécessaires pour la demi-journée ou la journée : gourde, appareil photo, vêtements chauds et de pluie, pique-nique de midi.

&mdash; Pendant la marche, votre sac de voyage reste dans les hébergements ou est transporté par les véhicules utilisés pour les transferts.

#### **La rançon du succès**

Les Lofoten sont en train de se faire rattraper par le tourisme de masse venu de France et d'ailleurs. Pas de problème sur les itinéraires de randonnées. Mais le tourisme classique nous concurrence pour les hébergements dont l'offre, en juillet et août, est loin de progresser aussi vite que la demande. Tout cela pour dire que malgré les bonnes relations que nous entretenons avec nos partenaires depuis 25 ans et la bonne volonté de ceux-ci, il arrive que nous ne puissions pas obtenir tout ce que nous désirons. Nous devons alors composer et modifier notre programme d'hébergements. Dans ce cas, nous essayons de maintenir le programme des randonnées, d'où parfois quelques kilomètres de taxi en plus.



**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

## Dates et prix

 Promotion	 Départs complet	 Départ assuré				
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif	
Norvège	Les Iles Lofoten ( 8 j )	13/06/2026	20/06/2026	8 jours	2500.00 EUR	

## Info pays



### Norvège

Imaginez un pays où la montagne s'unit à la mer. Une terre de randonnées, inépuisable, façonnée par des milliers d'années. Un pays où les saisons se parent tour à tour des plus belles couleurs. Où la lumière joue de ses reflets et contrastes pour vous surprendre. Une palette riche et variée de paysages s'offre à vous : les baies d'un bleu métallique bordées de maisons rouges des îles Lofoten, les espaces sauvages de la Laponie, la beauté sculpturale des fjords du Sud. Des pêcheurs des îles Lofoten au peuple lapon éleveur de rennes, les Norvégiens respectent les richesses naturelles de leur pays et vivent en harmonie avec cette nature préservée. Tous les amoureux de nature s'accordent pour le dire, la Norvège est l'un des plus beaux pays du monde ! Les fjords de Norvège sont d'ailleurs inscrits au patrimoine mondial de l'humanité depuis le 14 juillet 2006. Vous laisserez-vous séduire à votre tour ?

#### Formalités administratives

##### Norvège

Formalités consulaires pour les ressortissants de l'Union européenne : une carte d'identité en cours de validité ou un passeport en cours de validité.

Pour les autres nationalités, merci de vous renseigner auprès des autorités consulaires de Norvège de votre pays.

Important : l'Express côtier exige votre date de naissance. N'omettez pas ce renseignement dans votre formulaire d'inscription.

#### Conseil(s) santé

##### Norvège

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

## 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

- Les vols internationaux Paris-Oslo-Bodø et Bodø-Oslo-Paris en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du programme (sauf transports terrestres à Bodø les J 7 et J 8).
- L'hébergement tel que décrit, en pension complète, sauf les repas à Bodø (J 1, J 7 et éventuel déjeuner du J 8), les repas et boissons au cours des vols internationaux et intérieurs.
- L'assistance d'un accompagnateur

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

### Autres dépenses sur place

- Les dépenses d'ordre personnel et les boissons.
- Tout ce qui dans les textes est noté 'en option'.
- Sauf mention contraire, les entrées dans les musées, lieux touristiques ou culturels payants.
- Les repas à Bodø (J 1, J 7 et éventuellement J 8).
- Les transports à Bodø entre le port de l'express côtier et l'hébergement le J 7, et de l'hébergement à l'aéroport le J 8 : compter 100 à 120 NOK par taxi pour le premier transfert, et 100 NOK environ pour le deuxième.
- Les repas et boissons durant les vols internationaux et intérieurs (repas et boissons sont payants sur les vols des compagnies SAS, Braathens, Wideroe et Norwegian).

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivellée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

#### 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 Adventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://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).



### 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

- Briquet.
- 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
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

### 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.