



La Gomera, La Palma, Tenerife ^(AT60W)

Les Canaries - Iles de Méditerranée et d'Atlantique

15 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de 2995.00 EUR p.p.

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



Les points forts de ce voyage

- Le meilleur de ces trois îles très différentes.
- De superbes panoramas depuis leur point culminant.
- Les caldeiras exceptionnelles du Teide sur Tenerife et de Taburiente sur la Palma.
- Des paysages volcaniques à l'état brut (les volcans aux éruptions les plus récentes des Canaries).



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

Rivières de lave et mer de nuages, barrancos profonds, oasis verdoyantes et forêts luxuriantes, langage du vent et jeux de lumière, ainsi se résume l'atmosphère de ce voyage sur les îles Fortunées.

L'archipel des Canaries est composé par sept îles aux caractères propres, qui sont les sommets émergés d'une immense chaîne volcanique sous-marine. Une telle concentration de paysages différents sur d'aussi petits territoires est impressionnante : rivières de lave, mers de nuages, *barrancos* (canyons) profonds s'ouvrant sur l'Océan, falaises déchiquetées, oasis verdoyantes, forêts luxuriantes, langage du vent et jeux de lumière, ainsi se résume l'atmosphère de ce voyage sur ces trois îles occidentales de l'archipel : Tenerife, La Gomera, et La Palma.

Le climat subtropical qui règne aux Canaries permet de bénéficier de températures agréables toute l'année (température moyenne : 20 °C), le printemps y est, dit-on, "éternel". Ici, on trouve une concentration extraordinaire d'espèces végétales (pins canariens, euphorbes, agaves, dragonniers, bananiers...) et la fameuse *laurisilva*, forêt primitive composée de lauriers, fougères arborescentes, ifs et tilleuls.

De l'Océan aux 3718 mètres du *pico* du Teide sur Tenerife (point culminant de l'Espagne), en passant par le parc national du Garajonay sur La Gomera et la *caldeira* de Taburiente sur La Palma, sans oublier les impressionnants *barrancos* de Masca, Valle Gran Rey et Las Angustias, ces trois îles dévoilent, chacune à leur manière, toutes les splendeurs de l'archipel.

J 1/ France - Tenerife

Vol pour Tenerife. Accueil. Transfert à l'hôtel à proximité de l'aéroport. Repas libres.

J 2/ Ferry pour l'île de La Palma : Salines de Los Canarios et volcan Teneguia

Nous prenons le ferry qui nous emmène sur l'île de La Palma à 9 h 30, arrivée vers 12 h 30. Transfert jusqu'au village de Los Canarios où nous débutons notre randonnée. Nous partons à la découverte du volcan El Teneguia (dernière éruption volcanique de 1971), et continuons à travers les scories pour nous rendre vers le phare de Fuencaliente. Nous pourrions visiter les salines. Possibilité de baignade. Installation pour deux nuits dans le village de Los Llanos. Dîner et nuit en hôtel rural.
3 h 30 de marche. D : 650 m.

J 3/ Caldeira de Taburiente : Barranco de las Angustias

Les deux journées qui suivent sont consacrées à la découverte de la caldeira et du parc national de Taburiente. Le changement de décor est radical ! La Caldeira de Taburiente est un grand cirque de 8 kilomètres de diamètre, profond de 2 000 mètres, formé par l'érosion des matériaux volcaniques. Il est couronné et entouré de grands murs acérés qui abritent de nombreux trésors, comme une magnifique végétation, une faune variée aux espèces endémiques, de nombreuses cascades, d'impressionnantes formations volcaniques et plusieurs cours d'eau. Depuis Los Brecitos, la randonnée nous plonge dans un univers à la fois luxuriant et rocailleux, le long d'un fabuleux *barranco* (canyon). Un court arrêt au mirador del Lomo de Tagasaste nous permettra de jouir d'une magnifique vue sur le centre de la caldeira. La descente se poursuit dans le *barranco* Rio Almendro Amargo. Nous passons au pied du Roque Idafe et continuons notre descente le long du ruisseau jusqu'à Dos Agua, avant d'atteindre le *barranco* de Las Angustias. Nous traversons ses nombreux petits cours d'eau, en nous aidant parfois des rochers. Baignade possible en cours de randonnée. Retour à Los Llanos. Dîner et nuit en hôtel rural.
5 h 30 de marche. M : 200 m. D: 900 m.

J 4/ Roque de los Muchachos - pico de la Nieve

Transfert jusqu'à El Roque de los Muchachos (2426 m), sommet de l'île, où se trouve l'observatoire d'astrophysique le plus important d'Europe. Nous marchons, en direction du sud, sur la crête qui borde la caldeira de Taburiente, dans le parc national de La Palma, en traversant de nombreux sommets (*pico* de la Cruz, Piera Llana) pour arriver au *pico* de la Nieve (2239 m). Le paysage qui s'étend à nos pieds est superbe, avec sa mosaïque de roches de couleurs contrastées et, par endroits, des pics de près de 1 800 mètres ! Cette randonnée se déroule en quasi-totalité au-dessus des 2 000 mètres d'altitude. Descente au pied du *pico* de la Nieve (2030 m) et transfert à Santa Cruz de La Palma. Selon le temps libre, visite de la capitale de l'île

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

puis dîner.
5 h 30 de marche. D : 400 m.

J 5/ Ferry pour l'île de La Gomera : El Cercado - Valle Gran Rey

Nous prenons le ferry à 4 heures du matin pour l'île de La Gomera. Arrivée à 6 h 30 et transfert vers notre petite auberge à Las Hayas, où nous nous installons pour deux nuits et prenons un bon petit déjeuner. Puis, départ en direction du village d'El Cercado où nous pourrions voir les potiers au travail. Après El Cercado, un sentier nous conduit dans le magnifique canyon de Valle Gran Rey, entre figuiers de Barbarie et agaves. Enfin, descente sur le village de Valle Gran Rey avec vue sur la palmeraie. Baignade possible à l'arrivée. Dîner dans un restaurant de poisson sur le port de Valle Gran Rey, puis retour en véhicule à notre hébergement pour la nuit.
5 h de marche. M : 200 m. D : 1100 m.

J 6/ Parc national du Garajonay

Cette journée est consacrée à la découverte du parc national du Garajonay, déclaré patrimoine de l'humanité en 1986 par l'Unesco. Nous allons au cœur de la *laurisilva* (forêt primitive de lauriers), là où elle est la plus dense et la plus exubérante. La randonnée commence à San Domingo de Guzman (103 m). Nous montons au milieu des cultures en terrasses vers la cascade de Salto del Agua. Arrivée au petit hameau d'El Cedro, déjeuner dans une auberge typique (possibilité de goûter à des plats traditionnels : potage canarien, poulet au safran). Continuation dans une végétation plus luxuriante jusqu'à l'Ermita de Lourdes, où se déroule, lors de la sortie annuelle de la vierge qu'il héberge, l'une des fêtes les plus populaires du nord de La Gomera. Puis montée sur le Contadero à 1 350 mètres. Retour en véhicule et installation pour le dîner et la nuit à Las Hayas, au centre de l'île, en bordure du parc national de Garajonay.
5 h de marche. M : 1250 m.

J 7/ Agulo : falaise d'Hermigua - ferry pour l'île de Tenerife

Transfert jusqu'à Agulo, sur la côte nord-est de l'île. Très belle randonnée qui commence par une montée assez raide au sommet de la falaise d'Hermigua. Le sentier aérien (vues magnifiques sur la vallée d'Hermigua, le Teide et le village d'Agulo) débouche sur d'étonnantes terres rouges parsemées de bruyères qui bordent le centre des visiteurs du parc national, puis descend vers Agulo en contournant la falaise. En route, le mirador d'Albrante offre une belle vue sur Agulo. La flore est variée : euphorbes (*tabaiba*, *candelabres*), quelques pins canariens et quelques palmiers, différentes sortes de pissenlits géants, des terrasses sur lesquelles poussent des vignes, ainsi que de nombreux *æoniums*. Retour en véhicule au port de San Sebastien et ferry à 17 heures pour l'île de Tenerife. Transfert à l'hôtel sur la côte sud-ouest pour six nuits.
5 h de marche. M = D : 610 m.

J 8/ Tenerife : journée libre

Journée libre pour profiter de la piscine de l'hôtel, aller à la plage ou participer à l'une des nombreuses attractions touristiques que propose l'île de Tenerife (Aqualand, parcs animaliers, etc.). Votre guide pourra vous aider à la réservation et à l'organisation de celles-ci. Votre voyage pouvant être combiné avec deux séjours d'une semaine, votre guide sera occupé à effectuer les transferts des participants à l'aéroport et à en accueillir d'autres.

J 9/ Crêtes du massif du Teno - Santiago del Teide

Nouveau changement complet de décor aujourd'hui. Route pour Santiago del Teide, dans la partie nord-ouest du massif du Teno. De l'autre côté, sur le versant nord, la végétation change du tout au tout et l'on se retrouve dans la *laurisilva*, une forêt vierge brumeuse, l'une des plus anciennes forêts de l'île. Départ du point de vue de Baracan, vue sur les superbes falaises de Los Gigantes et d'El Palmar. Montée à travers une magnifique forêt de bruyères arborescentes et des petits hameaux, puis continuation par un superbe chemin de crête qui surplombe l'Océan pour arriver au village de Santiago del Teide. Transfert à notre hébergement.
5 h de marche. M : 500 m. D : 300 m.

J 10/ Las Cañadas del Teide - Guajara (2715 m)

Montée en véhicule jusqu'à Las Cañadas, la caldeira du Teide, immense cirque désertique de roches colorées et de coulées de lave sombre. Arrêt aux étranges formations rocheuses de Roques de García. Depuis las Piedras Amarillas ("pierres jaunes"), ascension du Guajara (2715 m), fantastique belvédère sur toute la caldeira lunaire, face au cône du Teide. Descente sur la crête où nous pourrions observer les différents matériaux volcaniques, pierres ponces, obsidiennes et prismes basaltiques qui proviennent de la formation volcanique originelle de Tenerife. Nous retrouvons notre véhicule pour retourner à notre hébergement.
5 h de marche. M : 650 m. D : 650 m.

J 11/ Barranco del Natero - barranco de Masca - retour en bateau à Los Gigantes

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 empruntons la route qui s'élève au-dessus de la mer en direction de Santiago del Teide vers le massif du Teno. La randonnée commence à près de 1 000 mètres d'altitude par une descente dans le *barranco* del Natero entouré d'impressionnantes falaises. Puis nous atteignons l'entrée d'une galerie d'environ un kilomètre qui nous permet de traverser les arêtes escarpées au nord du *barranco*. Arrivée dans l'extraordinaire *barranco* de Masca, face au pittoresque village éponyme. La gorge est bordée de hautes falaises volcaniques. Descente dans le labyrinthe de rochers qui occupe le fond de la gorge jusqu'à la ravissante petite crique où, si la mer n'est pas trop forte, on pourra se baigner dans l'eau cristalline de l'Océan. Embarquement sur un bateau et retour en longeant les immenses falaises côtières de Los Gigantes qui sont parmi les plus hautes falaises maritimes d'Europe.

5 h de marche. D : 1000 m.

NB : la traversée de la galerie se fait les pieds dans l'eau, il faut donc prévoir une vieille paire de baskets, ou bien des sandales suffisamment solides (éviter les tongs !). Une lampe frontale est également nécessaire.

J 12/ Massif de l'Anaga : Beija

Transfert jusqu'au nord-est de l'île (2 h). Arrivée dans le massif de l'Anaga, sauvage et isolé. Depuis le village "du bout du monde" de Beija, ascension en direction du paisible village de Pedro Alvarez par des charmants sentiers à la végétation exubérante, entre eucalyptus et genévrier. Poursuite de la randonnée sur une allée en balcon verdoyante, bordée de pissenlits géants, de campanules et de vignes. Descente en direction de la *punta* del Hidalgo pour retourner à Beija. Vue imprenable sur le phare de *punta* del Hidalgo. Retour en véhicule en passant par la vallée de la Orotava. Visite de la vieille ville de la Orotava avec ses célèbres balcons ouvragés. Retour à notre hébergement.

4 h à 4 h 30 de marche. M : 500 m. D : 500 m.

J 13/ Roques de Garcia - refuge de Altavista (3260 m)

Temps libre le matin et montée en véhicule jusqu'à Las Cañadas, dans la caldeira du Teide. Arrêt aux étranges formations rocheuses de Roques de García (petite randonnée), puis court transfert jusqu'au point de départ du chemin qui monte au refuge de Altavista, à 3 260 mètres. Le sentier emprunte des pentes volcaniques qui changent constamment de couleur. Passage à proximité du sommet de la *montaña* Blanca qui porte bien son nom, puis arrivée au refuge. Installation pour la nuit. Au coucher du soleil par beau temps, festival de couleurs sur Las Cañadas, les sommets bordant la caldeira à l'est et au sud et les Roques de García...

4 h de marche. M : 910 m.

J 14/ Lever de soleil au sommet du Teide (3718 m)

Lever à la nuit et départ pour le sommet du Teide à la lumière des frontales par un large chemin partiellement pavé, parfois raide, traversant des coulées de lave. Au bout d'une heure et demie à deux heures d'efforts (en prenant son temps : nous sommes au-dessus de 3 000 mètres), arrivée au bord du cratère où l'on perçoit nettement l'odeur de soufre, puis c'est le sommet.

Le soleil peut maintenant se lever. Le sommet est le premier touché par ses rayons, puis peu à peu, toute l'île sort de la nuit. Le Teide projette son ombre sur la mer (ou sur la mer de nuages...) jusqu'à l'île de La Gomera voisine. Par temps clair, l'ensemble de l'île et la quasi-totalité de l'archipel des Canaries s'offrent au regard : le cratère du *pico* Viejo, les vallées verdoyantes de la Orotava, les massifs du Teno et de l'Anaga, les îles de La Gomera, La Palma, Hierro, Gran Canaria...

Après ces moments magiques, nous entamons la longue descente jusqu'à Las Cañadas où nous retrouvons notre véhicule.

4 à 5 h de marche. M : 460 m. D : 1370 m.

J 15/ Tenerife - France

Temps libre suivant l'heure du départ du vol. Transfert à l'aéroport et envol pour la France.

NB :

- Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

- Le guide pourra modifier ou inverser des étapes en fonction des conditions locales. En cas de gel ou de chutes de neige trop importantes en hiver, l'ascension du Teide sera remplacée par d'autres randonnées. Les rotations des ferries changent d'horaire parfois sans préavis, votre accompagnateur pourra donc être contraint de changer le programme en fonction de ces aléas.

NB : Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Le guide pourra modifier l'ordre des étapes en fonction des conditions météorologiques. Si celles-ci permettaient l'ascension du Teide en hiver, la possibilité d'effectuer

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 programme hors hiver avec ascension du volcan serait proposée au groupe sur place en début de séjour.

M : Montée. D : Descente.

Important : avec votre inscription, merci de nous envoyer impérativement votre numéro de passeport ou de carte d'identité ainsi que votre nationalité. Ces données nous sont indispensables pour réserver les billets de ferry (vérification des ces données à l'embarquement).

L'équipe

- — Un guide-accompagnateur français résidant aux Canaries ou canarien francophone.
- — Un chauffeur (dans le cas de petits groupes, le guide peut également être le chauffeur).

Les déplacements

- — Sur mer : ferry pour se rendre à La Gomera et à La Palma.
- — Sur terre : véhicules privés.

L'hébergement

Appartement sur Tenerife et à la Palma (appartement de 2 à 4 personnes en chambre double, avec salon, cuisine, salle de bains commune) ; pension en chambre double sur La Gomera.

Les repas

- — Petits-déjeuners dans les appartements sur Tenerife et à la Palma, servis à la pension sur la Gomera.
- — Déjeuners : repas froids sous forme de pique-nique.

A noter : pour ceux qui aiment le poisson, vous vous régalez, car l'archipel en propose un large choix. En règle générale, la cuisine locale est copieuse et variée.

— Boissons : l'eau est potable partout dans les îles Canaries, mais elle a parfois un goût particulier. L'eau minérale est disponible dans tous les magasins.

Au cours de votre repas, vous pourrez goûter aux très bons vins canariens et à la bière locale (non compris dans le prix du voyage).

Le transport des bagages

— Pas de portage : marche avec un petit sac à dos pour la journée. Les bagages restent à l'hébergement pendant les randonnées et sont transportés par véhicule lors des changements d'hébergement.

— Portage de quelques affaires personnelles pour la nuit au refuge du Teide.

Chambre individuelle

Vous pouvez opter pour une chambre individuelle (13 nuits seulement), sous réserve de disponibilité. Nous passons la nuit du J13 au refuge de Teide pour en faire l'ascension du cône terminal le lendemain matin (hors hiver) ou au refuge de l'Anaga (hiver). Cette nuit ne peut être passée en chambre 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



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	
Les Canaries	La Gomera, La Palma, Tenerife	08/11/2025	22/11/2025	15 jours	3260.00 EUR	
Les Canaries	La Gomera, La Palma, Tenerife	22/11/2025	06/12/2025	15 jours	3160.00 EUR	
Les Canaries	La Gomera, La Palma, Tenerife	17/01/2026	31/01/2026	15 jours	3195.00 EUR	
Les Canaries	La Gomera, La Palma, Tenerife	07/03/2026	21/03/2026	15 jours	3295.00 EUR	
Les Canaries	La Gomera, La Palma, Tenerife	21/03/2026	04/04/2026	15 jours	3095.00 EUR	
Les Canaries	La Gomera, La Palma, Tenerife	18/04/2026	02/05/2026	15 jours	3395.00 EUR	
Les Canaries	La Gomera, La Palma, Tenerife	02/05/2026	16/05/2026	15 jours	3195.00 EUR	

Info pays



Les Canaries

Au large du Sahara, il y a des millions d'années, un archipel volcanique a surgi des flots. Derrière leur réputation de destination plage, les Canaries, également surnommées îles Fortunées, abritent des trésors de nature vierge. Ces lieux magiques transportent notre imagination et offrent aux randonneurs des reliefs et des paysages inattendus et variés, entre mer et montagne, très loin des clichés qui entachent l'image de ces îles. Des coins de terre riches de contrastes, des îles aux multiples visages, ayant conservé toute leur beauté originelle, loin du tourisme de masse. Mais également des rivières de lave, barrancos (canyons) profonds, caldeiras lunaires, splendides laurisilvas (forêts primaires de lauriers et de bruyères arborescentes), pins canariens, criques sauvages, oasis verdoyantes parsemées de maisonnettes blanches, nombreux cônes volcaniques, vignobles poussant dans la lave... Une variété inégalée de paysages à explorer !

Formalités administratives

Espagne

- Pour les membres de l'Union européenne, la Suisse, la Norvège, l'Islande, et le Liechtenstein : carte d'identité ou passeport valide. Pensez à vous munir de la carte européenne d'assurance maladie (auprès de la sécurité sociale) nécessaire pour les voyages en Europe.

- Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires espagnoles dans votre pays.

Conseil(s) santé

Espagne

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

- Le vol Paris-Tenerife aller-retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres et maritimes nécessaires au déroulement normal du voyage.
- L'hébergement en hôtel, pension ou appartement de 2 à 4 personnes (base chambre double).
- La pension complète pendant toute la durée du séjour, sauf les repas de midi et du soir du J 8 et les éventuels repas de midi et du soir des J 1 et J 15.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur français résident aux Canaries ou canarien francophone.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance, annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas compris dans la rubrique "le prix comprend".

Autres dépenses sur place

- Les repas de midi et du soir du J 8 et les repas éventuels de midi et du soir des J 1 et J 15 (10 à 20 eur par repas si vous allez au restaurant, possibilité de cuisiner dans les appartements).
- Les entrées dans les monuments et musées.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires.

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 dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

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.



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

- 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.

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 banché 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.
- 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 antivols et documents

- Passeport (ou carte d'identité).



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

- 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.

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
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies 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.