



## La Grande Traversée de l'Atlas <sup>(AT616)</sup> *Maroc - Afrique*

**19 jours** (dont 16 jours : Trekking)

*Prix à partir de 2245.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Gîte Hôtel Tente
Groupe	de 4 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 grand trekking du Maroc, 17 jours de marche et 14000 mètres de dénivelée positive cumulée.
- L'ascension de trois sommets majeurs : M'Goun, Toubkal, Anghommar.
- Le Toubkal en traversée par un itinéraire totalement inédit.
- La diversité des paysages : sommets, plateaux d'altitude, vallées cultivées, etc.



#### **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

**Vingt-deux jours pour découvrir ce somptueux massif qu'est le Haut Atlas, la plus grande chaîne d'Afrique du Nord. La Haute Route du M'Goun au Toubkal pour traverser ce massif est un vrai challenge sportif.**

Traverser le Haut-Atlas, la plus grande chaîne d'Afrique du Nord, par la haute route du M'Goun au Toubkal est un véritable exploit sportif. Et relier à pied ses deux plus hauts sommets par les sentiers muletiers, qui pendant des siècles furent les seules voies de communication entre les vallées, confère à ce trek exceptionnel un attrait particulier. Dix-huit jours de marche à jouer les équilibristes d'altitude d'un grand sommet à l'autre.

### Jour 1 France - Marrakech

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : Environ 15 min.  
Vol pour Marrakech. Accueil et installation dans un hôtel 4 étoiles.

Personnaliser votre voyage nos suggestions :

- Une visite guidée à la journée ou demi-journée avec un guide culturel.
  - Un cours de cuisine avec un chef marocain dans la médina.
  - Un hammam/gommage traditionnel pour terminer cette journée par un moment de détente.
- Tous nos tarifs sont indiqués dans la rubrique "Services Plus".

### Jour 2 Marrakech - haute vallée des Aït Bougmez

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 100 m. 3 h de marche.  
Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 5 h.  
Transfert de Marrakech vers le Haut Atlas Central, pour un changement de décor radical. Vous arrivez dans la vallée colorée et paisible des Aït Bougmez. Après-midi consacré à une randonnée vers les bergeries d'Ikiss Arouss (2100 m), où sera installé notre campement.

### Jour 3 Azibs Ikkis - plateau de Tarkedit (sources de la Tessaout)

Dénivelée positive : 1200 m. Dénivelée négative : 450 m. 5 h de marche.  
Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.  
Montée agréable jusqu'à un col (3375 m), en passant par les sources d'Ikkis. S'offre alors à nous une superbe vue d'ensemble sur la chaîne du M'Goun et le plateau de Tarkedit où paissent les troupeaux venus du sud. Nous campons à proximité des sources de la Tessaout (2900 m), camp de base pour l'ascension du M'Goun.

### Jour 4 Ascension du M'Goun (4068 m)

Dénivelée positive : 1150 m. Dénivelée négative : 1150 m. 8 à 9 h de marche.  
Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.  
Départ très tôt pour l'ascension du point culminant de l'Atlas central. Le terrain est commode et les haltes possibles sur la longue arête qui mène vers le sommet. Le coup d'œil depuis la crête est exceptionnel, portant très loin au sud. Descente par le même itinéraire ou en plongeant directement dans les pentes du versant nord. Nuit au même campement que la veille.

### Jour 5 Sources de la Tessaout - Tasgaiwatte

Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 900 m. 6 h 30 de marche.  
Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.  
Nous suivons le plateau de Tarkedit vers le tizi n'Asdrem (3200 m) et descendons au bord de la superbe vallée de la Tessaout. Campement près du village de Tasgaiwatte (2325 m).

### Jour 6 Vallée de la Tessaout

Dénivelée positive : 250 m. Dénivelée négative : 500 m. 6 à 7 h de marche.  
Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, midi, soir.  
En passant par le grand village d'Amerzi, nous descendons la vallée de la Tessaout et découvrons ses beaux villages : Ichbaken, Aït Ali Nitto et leurs tighremt qui constituaient autrefois le noyau de défense ; aujourd'hui, ce sont encore des réserves de vivres. Nuit en gîte à Aït Ali Nitto (1800 m).

### Jour 7 Aït Ali Nitto - azib Taoudja



#### 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

Dénivelée positive : 900 m. Dénivelée négative : 300 m. 6 h de marche.

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

Nous traversons le village de Megdaz, considéré comme le plus beau du Haut Atlas, avec ses superbes maisons à étages et ses hauts greniers rouges. Continuation vers le tizi Awrghiz (2450 m) pour rejoindre ensuite le village de Tagoukht (2020 m). Campement près des azib Taoudja.

#### **Jour 8 Azib Taoudja - Lac Tamda**

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 300 m. 5 à 6 h de marche.

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

Par le tizi n'Eredghatte (2800 m), nous passons au-dessous des contreforts rugueux de l'Anghomar (3608 m) avant d'atteindre une petite encoche dans la crête et la superbe vallée qui entoure le lac de Tamda (2550 m). Ce petit lac glaciaire, enchâssé entre l'Anghomar, au nord, et l'Adrar Zarzemt, au sud, constitue un spectacle rare au Maroc et l'un des grands paysages du circuit. Campement à proximité du lac glaciaire de Tamda.

#### **Jour 9 Lac de Tamda - djebel Anghomar (3608 m) - Tighza**

Dénivelée positive : 1200 m. Dénivelée négative : 1700 m. 9 h de marche.

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

Ascension du djebel Anghomar (3608 m) ; ceux qui ne veulent pas faire le sommet peuvent découvrir le lac, ou suivre les mules (sans l'ascension : 4 h de marche. D : 760 m). L'ascension est rude ; le sommet offre une splendide vue panoramique sur le Rat et la Tessaout, en direction du Toubkal, ainsi que sur la vaste steppe de Ouarzazate. Descente vers la vallée d'Ounila, découvrant les villages et les beaux lauriers-roses. Installation en gîte à Tighza (1940 m).

#### **Jour 10 Tighza - Telouet - Tinzazmine**

Dénivelée positive : 320 m. Dénivelée négative : 430 m. 6 h de marche.

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

Suivant les petites gorges de Tighza, nous découvrons la haute vallée de l'assif Ounila, ses cultures, noyers et amandiers. Une montée permet de rejoindre un plateau désertique, puis le village de Telouet qui abrite une casbah en ruine, ancienne demeure du pacha glaoui de Marrakech. Continuation et arrivée au campement, aux portes du village de Tinzazmine (1880 m).

#### **Jour 11 Tinzazmine - plateau d'Afra**

Dénivelée positive : 850 m. Dénivelée négative : 700 m. 7 h de marche.

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

Nous traversons plusieurs villages avant de franchir le tizi n'Mahboub (2650 m), belle vue sur les deux versants. Descente sur le col du Tichka (c'est ici que nous traversons la route qui relie Marrakech à Ouarzazate), puis traversée sur le plateau d'Afra. Campement sur le plateau d'Afra (2100 m).

#### **Jour 12 Gorges d'Afra - Agdal n'Irkane**

Dénivelée positive : 800 m. Dénivelée négative : 750 m. 8 h de marche.

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

Superbes villages et gorges de la vallée d'Afra, traversée de forêts clairsemées jusqu'au Zat. Découverte des villages typiques de Tidsi et Assades, puis les gorges d'Afoghâl nous mènent au village d'Azgour. Nous montons ensuite sur le plateau du Yagour, pour y admirer, si nous le pouvons, de nombreuses gravures rupestres du Néolithique. Campement à Agdal n'Irkane, à proximité des bergeries ; au retour des troupeaux le soir, l'ambiance est assurée !

#### **Jour 13 Agdal n'Irkane - Tikhfert**

Dénivelée positive : 550 m. Dénivelée négative : 1000 m. 7 h 30 de marche.

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

Au matin, nous sommes aux premières loges pour voir sortir les troupeaux. Poursuite de notre périple dans un paysage très vert de grasses prairies où paissent des vaches. Arrivée dans la vallée de l'Ourika, pour remonter un chemin en lacets dans une forêt de chênes verts et de genévriers jusqu'au plateau de Tikhfert. Camp près d'une source vers 1 650 mètres ; nombreux pâturages à proximité.

#### **Jour 14 Tikhfert - Ibassen**

Dénivelée positive : 950 m. Dénivelée négative : 350 m. 7 h de marche.

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

Remontée des gorges de l'Ourika par un sentier en balcon offrant des vues plongeantes sur les gorges. Traversée des quatre villages de Tadrart, Anfi, Tiourdiou, Timichi, dont nous admirons les belles terrasses

#### **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

cultivées. Un chemin en lacets permet d'accéder au dernier village de la vallée, Ibassen (2300 m). Camp au-dessus des cultures en terrasses.

### **Jour 15 Ibassen - Tachedirt - Aït Souka**

Dénivelée positive : 1340 m. Dénivelée négative : 1600 m. 8 h de marche.

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

Une longue montée pour atteindre le tizi n'Tachedirt à 3 172 mètres, puis descente vers le haut de la vallée d'Iminin. Passage près du village de Tachedirt, déjeuner à Ouaneskra (2250 m). Nous descendons la vallée d'Iminin en traversant les villages de Ouaneskra, Tamguist et Timghrin, avant de remonter au tizi n'Tamatert à 2 200 mètres, découvrant de belles vues sur les deux vallées Iminin et Aït Mizan. Descente ensuite vers Aït Souka, nuit en gîte (possibilité de hammam simple et traditionnel à l'extérieur du gîte).

### **Jour 16 Aït Souka - pied du Toubkal**

Dénivelée positive : 1400 m. 5 h de marche.

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

Passage au petit village (et marabout) de Sidi Chamarouch ; la montagne se fait plus aride et seuls quelques bêlements de chèvres et de moutons gardés par des jeunes bergers viennent ponctuer la marche. Installation du bivouac pour deux nuits à proximité du refuge du Toubkal.

### **Jour 17 Ascension du Toubkal (4167 m)**

Dénivelée positive : 1070 m. Dénivelée négative : 1070 m. 6 h de marche.

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

L'ascension du plus haut sommet d'Afrique du Nord se fait sans difficulté majeure. La crête finale est large et se couche peu à peu à l'approche du sommet qui pourtant plonge en grandes falaises sur le lac d'Ifni à l'opposé. Le sommet offre une vue superbe sur la plaine de Marrakech et les massifs présahariens. Nous descendons par un autre couloir (en dehors de l'itinéraire normal) pour rejoindre le camp et nous accorder un moment de repos autour d'un thé bien chaud.

### **Jour 18 Camp de base - Aremd - Imlil - Marrakech**

Dénivelée négative : 1400 m. 3 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 1 h 30.

Descente de la vallée d'Aït Mizane, via le marabout de Sidi Chamarouch et Aremd. Enfin, descente tranquille jusqu'au village de Imlil, le "Chamonix de l'Atlas", où nous retrouvons le minibus. Dernier pique-nique en montagne, avant le transfert pour Marrakech dans l'après-midi. Installation dans un hôtel quatre étoiles. Fin de la journée libre pour profiter de tous les charmes de cette ville fabuleuse, ainsi que de la piscine de l'hôtel.

NB : Ne manquez la visite de la Medersa Ben Youssef ! Joyaux architectural de Marrakech, la Medersa Ben Youssef fût, dès le XVI siècle, la plus grande école coranique du Maghreb. Son patio aux zelliges éclatants et ses stucs ciselés offrent un voyage dans l'élégance arabo-andalouse. Un lieu emprunt de sérénité où résonne encore l'écho des étudiants d'antan.

### **Jour 19 Marrakech - France**

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : Environ 15 min.

Transfert à l'aéroport et vol de retour vers la France.

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

*M* : dénivelée ascendante. *D* : dénivelée descendante.

### **L'équipe**

- Un guide-accompagnateur marocain (berbère) francophone diplômé, parlant le français, l'arabe et le berbère.

- L'équipe locale

- Un chauffeur.
- Un cuisinier, qui vous fera découvrir les spécialités marocaines.
- Des muletiers.

### **Les déplacements**



### **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

- Transferts en minibus. Tous les véhicules utilisés sur le terrain sont homologués, agréés pour le transport touristique et réservés au groupe.

### **L'hébergement**

- A Marrakech (trois nuits) : hôtel quatre étoiles, normes internationales, jardin et belle piscine, base chambre double.  
 - Gîte de qualité (quatre nuits) : grandes chambres collectives très propres ; bloc sanitaire complet.  
 - Campements : pour votre confort, tentes-dômes, deux entrées, deux absides, trois places pour deux personnes, avec matelas mousse individuel épais. Tente-mess pour les repas et les soirées, tente-toilettes. Pour encore plus de confort : chaises pliantes et tables, housse de matelas personnelle pour la durée du voyage.

### **Les repas**

- A Marrakech et pendant les transferts : restaurant.  
 - Pendant le circuit : repas préparés par le cuisinier à partir de produits locaux.  
 A titre indicatif :

- le matin : petit déjeuner copieux, café, thé, chocolat, confiture, beurre, pain, céréales ;
- à midi : repas froid autour d'une salade composée et thé ;
- le soir : soupe, plat principal (tajine, couscous, riz...), dessert, thé/tisane ;
- pendant la journée : un complément de vivres énergétiques est fourni, dattes, amandes, cacahuètes, pralines, figues sèches, biscuits... ;
- à l'arrivée de l'étape : collation autour d'un thé et de biscuits.

Boissons : par précaution, il est préférable de traiter l'eau. L'eau minérale en bouteille est disponible dans tous les villages. Le thé à la menthe est servi le matin, à midi, à l'arrivée de l'étape, le soir.

### **Le transport des bagages**

Chaque participant se déplace avec un sac à dos léger, portant seulement les affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection, etc.). Les bagages individuels et collectifs sont transportés par les mules. Possibilité de laisser des affaires à l'hôtel de Marrakech et de les récupérer à votre retour.

### **Les devises**

La monnaie est le Dirham marocain. Taux de change approximatif : 1€ = 11 dhs.

Nous vous conseillons d'emporter des euros en espèces, que vous pourrez changer sur place (aéroport, hôtels, banques).

Dans les grandes villes, de nombreux distributeurs automatiques sont disponibles pour des retraits de dirhams avec carte bancaire (Visa, Mastercard) ; vous en trouvez aussi dans le hall des arrivées à l'aéroport de Marrakech.

La carte de crédit peut être utilisée dans la plupart des commerces des grandes villes.

## Dates et prix

<span style="color: red;">■</span> Promotion <span style="color: yellow;">■</span> Départs complet <span style="color: green;">■</span> Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Maroc	La Grande Traversée de l'Atlas	06/06/2026	24/06/2026	19 jours	2295.00 EUR
Maroc	La Grande Traversée de l'Atlas	20/06/2026	08/07/2026	19 jours	2295.00 EUR
Maroc	La Grande Traversée de l'Atlas	11/07/2026	29/07/2026	19 jours	2445.00 EUR
Maroc	La Grande Traversée de l'Atlas	01/08/2026	19/08/2026	19 jours	2375.00 EUR
Maroc	La Grande Traversée de l'Atlas	22/08/2026	09/09/2026	19 jours	2295.00 EUR
Maroc	La Grande Traversée de l'Atlas	12/09/2026	30/09/2026	19 jours	2245.00 EUR

## Info pays



### Maroc

A trois heures de vol de chez nous, le Maroc vous offre un dépaysement complet, dans la pureté de sa lumière et la beauté de ses paysages. Du Sahara à l'Atlantique, de la Méditerranée à la Mauritanie, des sables du désert aux neiges des montagnes, chacun y trouve son compte, mais c'est sans aucun doute la chaîne de l'Atlas (700 kilomètres de longueur, 12 sommets de plus de 4000 mètres et 400 de plus de 3000 mètres) qui offre les spectacles les plus sublimes et les plus colorés dont on puisse rêver : c'est là que nous vous guiderons. Au rythme de la randonnée, le Maroc est un enchantement pour le regard, où se mêlent le vert tendre des terrasses irriguées, le rouge des pentes argileuses, l'ocre et l'orange des casbahs, le blond des champs d'orge... le tout sous un bleu d'azur. Laissez-vous guider le long des rivages atlantiques, à la rencontre des pêcheurs, ou dans les paysages sublimes et colorés de la chaîne de l'Atlas.

#### Formalités administratives

##### Maroc

- Passeport en cours de validité jusqu'à la date du retour

- Pour les autres nationalités  
se renseigner auprès des autorités consulaires du Maroc dans votre pays.

#### Conseil(s) santé

##### Maroc

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

Vaccins spécifiques : Hépatite A obligatoire, schistosomiase recommandé.

## 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 - Marrakech aller-retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres tels que décrits.
- L'hébergement tel que décrit en base chambre double et tente double.
- Le matériel de camping et de cuisine : tente-mess, tente-toilette, tables et chaises pliantes, tentes de couchage, matelas mousse épais, matériel de cuisine.
- La pension complète pendant le circuit (sauf déjeuners et dîners à Marrakech).
- L'encadrement par un guide-accompagnateur marocain francophone de l'équipe Allibert.
- L'assistance d'une équipe locale (chauffeurs, muletiers, cuisiniers).
- Une trousse de secours.

### Le prix ne comprend pas

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

### Autres dépenses sur place

- Les repas midi et soir à Marrakech (compter 5 à 15 eur pour un dîner, quelques euros pour un déjeuner).
- 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 plusieurs fois par semaine en marchant (20 km environ) sur un parcours avec dénivelée (350 m/h) ou en pratiquant une activité sportive assidue développant l'endurance.

#### 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.



#### 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

- 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.
  - Pastilles pour purifier l'eau ( Micropur ou Hydrochlorazone )
  - 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](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).
- 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.



### 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

- > 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.
- Pastilles pour purifier l'eau ( Micropur ou Hydrochlorazone )
- Un stick pour les lèvres haute protection

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un matelas autogonflant Thermarest
- Un duvet type sarcophage avec température de confort comprises de - 5° à + 5 ° suivant la saison

### 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.