



Santo Antao, île de trek (AT62A)

Le Cap Vert - Iles de Méditerranée et d'Atlantique

15 jours (dont 13 jours : Trekking)

Prix à partir de 1870.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Guest House Pension
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province



Les points forts de ce voyage

- La diversité des paysages traversés : vallées luxuriantes de l'est, côte océanique, paysages désertiques.
- L'immersion dans la vie locale : nuits sur les toits-terrasses, traversée des hameaux, rencontre des pêcheurs.
- Plusieurs nuits en auberge pour davantage de confort.
- La détente dans la baie de Tarrafal en fin de séjour.
- L'ascension du Tope de Coroa en option.



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

Une découverte de la majestueuse Santo Antão, des aiguilles basaltiques dominant les profondes vallées luxuriantes abritant des cultures en terrasses de bananiers et cannes à sucre aux plateaux désertiques du nord-ouest surplombés par le Tope de Coroa.

Une grande traversée de Santo Antão, île emblématique de la randonnée au Cap-Vert, pour découvrir ses paysages à superbes et tranquilles, et s'imprégner des rythmes musicaux. Entre les sommets dénudés et les crêtes dantesques, les profondes déchirures laissent apparaître une végétation luxuriante, parsemée de petits villages aux toits de chaume. Au gré des randonnées, vous serez étonné par la complicité qui se noue avec un peuple proche de nos racines européennes, et étonnamment différent par ses côtés africains. La nuit, c'est à la belle étoile et sur les toits-terrasses des habitants qui vous accueillent que vous vous laissez bercer par l'écoulement de l'eau dans les *levadas*... Après l'ascension optionnelle du sommet de l'île, le Tope de Coroa, le voyage s'achève sur une note à la fois authentique et idyllique, dans le petit village de pêcheurs de Tarrafal, à la plage de sable noir.

J 1/ France - île de São Vicente : Mindelo

Vol pour l'île de São Vicente. Accueil à l'aéroport par votre guide capverdien et transfert à l'hôtel, au centre de Mindelo. Ville coloniale du XIXe siècle nichée dans une baie, Mindelo est la capitale culturelle du Cap-Vert. Journée libre pour déambuler dans les rues, sur l'esplanade ou pour se baigner sur la plage de Laginha. Le soir, vous pouvez vous rendre à la *praça*, un des lieux les plus animés de la ville. Repas libres. Nuit dans un hôtel familial du centre-ville.

J 2/ Ile de São Vicente - bateau pour l'île de Santo Antão : vallée secrète de Janela

Départ en bateau pour rejoindre l'île de Santo Antão (1 h), la deuxième plus grande île de l'archipel mais surtout celle où le relief est le plus tourmenté. Nous accostons à Porto Novo, dans l'effervescence de l'arrivée des bateaux. Transfert par la route côtière au village de pêcheurs de Pontinha de Janela, un bout du monde ! Randonnée de découverte de la vie rurale des ribeiras de Janela et de Penedo. Après la *rocha scribida*, un monolithe portant des inscriptions énigmatiques, nous remontons la vallée par un chemin pavé qui chemine de maison en maison. Bananiers, manguiers et orangers ponctuent notre marche jusqu'à un petit col à la vue spectaculaire. Descente dans la prospère vallée de Janela jusqu'à l'océan, puis transfert à l'entrée de la luxuriante vallée de Paul. Installation chez Carlos et Etelvina et leurs enfants, qui nous accueillent chaleureusement dans leur maison nichée au cœ̃ur d'une bananeraie. Nous faisons connaissance autour d'un dîner typique préparé avec les produits du jardin. Nuit à la belle étoile sur le toit terrasse de la maison. 3 h 30 de marche. M = D : 500 m.

J 3/ Luxuriante vallée de Paul

Aujourd'hui, découverte des cultures tropicales et de la vie paysanne au cœ̃ur de la vallée de Paul. Après un petit col, nous basculons dans la vallée aux ignames par un extraordinaire escalier de terrasses. Bananiers et cannes à sucre, maniocs et patates douces sont irrigués par un formidable réseau de canaux alimentés par une eau minutieusement stockée dans des réservoirs. Au fond de la vallée, là où le ruisseau court, s'étalent les ignames avec leurs larges feuilles vernissées. Au détour du sentier, un dragonnier solitaire se dresse, et un peu plus loin, sous un arbre à pain, un Capverdien nous raconte son voyage en France ! La vallée est réputée pour son "grog", un rhum goûteux fabriqué dans les *trapish*, moulin et distillerie de canne à sucre, que vous ne manquerez pas de découvrir à un moment ou à un autre au cours des randonnées (en activité de Janvier à Juin). Retour au campement de la veille pour le dîner et la nuit. 5 h de marche. M : 600 m. D : 700 m.

J 4/ Vallée de Paul - cratère de Cova - plateau d'altitude

A pied, nous quittons la vallée de Paul et ses extraordinaires cultures en terrasses pour atteindre le cratère de Cova par un monumental chemin de pierre en lacets. Nous continuons notre ascension pour atteindre les forêts de pins, de mimosas et d'eucalyptus sur les crêtes. Les paysans des vallées du Nord montent jusqu'au cratère afin d'en cultiver le fond, créant ainsi un patchwork de cultures de maïs, de haricots et autres légumes. Installation du bivouac sur le toit-terrasse d'une maison forestière. 5 h de marche. M : 1200 m. D : 100 m.

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 5/ Plateau d'altitude - vallée de João Alfonso

Aujourd'hui, nous commençons la journée par la traversée des plateaux d'altitude où dominent graminées et maïs pour atteindre le bord des parois (1200 m). La vue s'ouvre sur une grande partie de l'île, le bleu de l'Océan en toile de fond. Le chemin sculpté descend à travers les contreforts volcaniques, bordés d'aloès, de sisal, d'euphorbes, de pissenlits géants, de jubarbes. Les vues panoramiques sur toutes les vallées alentour accompagnent la montée. Arrivée dans la vallée haute de João Alfonso où l'on retrouve profusion de bananiers et de canne à sucre, ainsi que d'admirables terrasses irriguées, où poussent carottes et choux. Pique-nique en cours de randonnée. Dîner et nuit sur le toit-terrasse d'une maison villageoise, au milieu des bananiers. 5 h 30 de marche. M : 200 m. D : 1200 m.

J 6/ João Alfonso - Selado do Mocho - Chã de Igreja

La large vallée de Ribeira Grande vit au rythme de la nature. Nous y randonnons entre cultures tropicales et hameaux entourés de crêtes et d'aiguilles basaltiques. Puis nous remontons la gorge de Ribeira da Garça, pour atteindre un petit col, porte d'entrée sur l'océan. Au loin nous apercevons le charmant village de Chã de Igreja, blotti au-dessus d'une gorge : sa petite place, son église blanche et ses cocotiers seront le cadre de notre bivouac ce soir. Dîner préparé par les habitants du village. 5 h de marche. M : 500 m. D : 610 m.

J 7/ Randonnée côtière : Chã de Igreja - Ponta do Sol

Départ matinal pour une spectaculaire randonnée côtière, qui conduit du village coloré aux hameaux de Corvo et de Forminguinhas. Là où mer et montagnes se côtoient, le chemin, taillé dans les parois de basalte et les cendres, surplombe l'Océan et mène à une jolie plage de sable noir. Nous atteignons Fontainhas, un village perché, sans nul doute l'un des plus beaux de l'île, avant de redescendre sur Ponta do Sol avec ses édifices, témoins d'une splendeur passée. Transfert retour à Chã de Igreja pour une deuxième nuit au village. 6 h de marche. M = D : 750 m.

J 8/ Vallée de Ribeira Alta - Village de Figueiras

Nous partons à la découverte des vallées côtières les plus isolées de l'île. Cette journée est sans conteste la plus difficile du voyage. L'entraînement des jours précédents, quelques pauses (notamment pour le pique-nique), un rythme tranquille et les commentaires de notre guide seront salutaires. Nous marchons sur une plage de galets entre mer et montagne afin de rejoindre un canyon. Nous suivons ensuite un remarquable chemin pavé, qui serpente pour franchir un col puis redescend dans la vallée isolée de Ribeira Alta. Nous poursuivons vers l'est, de *ribeira* en *ribeira*, avec des panoramas spectaculaires sur l'Océan et les montagnes déchirées. Dans l'après-midi, nous atteignons le c¹/₂ur du village de Figueiras, disposé en amphithéâtre, où nous nous installons sur la terrasse de l'école. Pique-nique en cours de randonnée. Dîner et nuit sur la terrasse de l'école de Figueiras. 6 h 30 de marche. M : 1130 m. D : 880 m. **NB** : départ avec un sac à dos léger contenant quelques affaires pour la nuit, nous retrouvons nos bagages le lendemain soir à Alto Mira.

J 9/ Vallée de Figueiras - vallée d'Alto Mira

Nous descendons vers l'Océan que nous longeons en balcon, jusqu'à la vallée d'Alto Mira. Le sentier s'élève à travers les terrasses en cultures et petit hameaux pour rejoindre Alto Mira, riche vallée agricole où les terrasses étagées et irriguées produisent manioc, igname, carotte et chou. Installation en chambres en auberge de montagne. Un peu de confort très appréciable ! Pique-nique en cours de randonnée. 6 h de marche. M = D : 800 m.

J 10/ Alto Mira - Ribeira das Patas

Courte et reposante étape aujourd'hui ! Nous entamons notre ascension jusqu'à un petit col autour de 1 000 mètres, offrant de magnifique vue sur le cirque de Ribeira das Patas. Puis nous redescendons par le sentier muletier ceinturé de crêtes et d'aiguilles basaltiques. Nous remontons le canyon pour retrouver l'animation des villages, et nous nous installons pour la nuit en auberge familiale, avec un magnifique panorama sur les gorges et le cirque montagneux. Pique-nique en cours de randonnée. Dîner et nuit en auberge. 4 h de marche. M = D : 600 m.

NB : A certaines dates, vous pourrez être amenés à passer la nuit dans la vallée d'Alto Mira, dans le même hébergement que celui de la nuit précédente.

J 11/ Ribeira das Patas - plateau de Norte : ascension optionnelle du Tope de Coroa (1980 m)

Le superbe chemin en lacets nous fait grimper sur les contreforts escarpés, pour atteindre le plateau de Norte (1500 m). Nous passons des vallées prospères aux étendues désertiques : les paysages lunaires offrent un contraste incroyable ! Haut plateau dominé par le volcan du Tope de Coroa (1980 m), terre rouge et grise,

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

champs de lave... La vie y est rude et l'habitat disséminé. Nous installons le campement dans un hameau du plateau. Pour ceux qui le souhaitent, il est possible de réaliser l'ascension du Tope de Coroa, le sommet culminant de Santo Antão, en aller et retour à partir du campement. Depuis le sommet, c'est une succession de points de vue : cratères volcaniques, pentes abruptes tombant dans l'Océan, baie de Tarrafal et île de São Vicente, par temps clair. Dîner et nuit sur le toit-terrasse d'une maison. 5 h 30 de marche. M : 700 m. D : 200 m. Avec l'option sommet : 8 h de marche. M : 1600 m. D : 850 m.

J 12/ Plateau de Norte - Monte trigo

Nous contourons le vaste cratère par le nord, un itinéraire qui propose une très belle descente vers l'Océan pour atteindre le village reclus de Monte Trigo. Nous entrons dans l'une des zones les plus isolées et les plus arides de l'île, uniquement accessible à pied ou en bateau. En fin de randonnée nous attend ce petit village de pêcheurs du bout du monde, dominé par le Tope de Coroa, où nous retrouvons avec délice l'Océan pour la soirée. Dîner et nuit sur le toit-terrasse d'une auberge. 6 h de marche. M : 350 m. D : 1500 m.

J 13/ Baie et plage de Tarrafal

Nous poursuivons notre itinérance vers Tarrafal depuis Monte Trigo, par un chemin côtier en balcon sur l'Océan. Ce petit village de pêcheurs, avec sa magnifique plage de sable noir à l'abri des alizés, est un havre de paix qui a conservé tout son charme, encore loin de toute modernité ! Son histoire remonte au temps où les bateaux à vapeur venaient y prélever de l'eau pour approvisionner la ville de Mindelo. Aujourd'hui, on y vient pour l'authenticité et la quiétude des lieux, sa plage de sable noir fin, superbe, ses eaux paisibles (tortues et baleines de juin et octobre, fonds marins) et l'excellence des produits de la mer. Installation en residencial ou chez l'habitant (selon les dates). Dîner et fin de journée libres. 3 h 30 de marche. M = D : 400 m.

J 14/ Tarrafal - Porto Novo - Mindelo

Matinée libre de détente pour profiter encore un peu de ce havre de paix. En début d'après-midi, transfert pour le port de Porto Novo (2 h 30 de piste) et bateau (1 h de traversée) pour retrouver Mindelo. Après la route pavée et la piste de montagne cahoteuse et poussiéreuse, Mindelo vous apparaîtra bouillonnante et dépaysante ! Nuit en hôtel familial, au centre-ville. Repas libres.

NB : en soirée, nous avons la possibilité de nous rendre à l'école de capoeira de Mindelo, pour assister à une séance d'entraînement en musique de cet art martial afro-brésilien, à mi-chemin entre la lutte et la danse. Ambiance garantie ! Tarif en fonction du nombre de personnes intéressées (de 5 à 15 € par personne selon la taille du groupe), à régler sur place.

J 15/ Départ

Transfert à l'aéroport et vol retour pour la France. Repas libres.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante. Votre guide peut être amené à adapter l'itinéraire selon les conditions météorologiques.

L'équipe

- Un guide-accompagnateur capverdien francophone : il vous accueille dès l'arrivée à l'aéroport de Mindelo (São Vicente).

Les déplacements

- Traversées maritimes en ferry entre les îles de São Vicente et Santo Antão.
- Transferts terrestres en minibus, véhicule 4X4 (voiture ou petit camion) ou *aluguer* (taxi local), selon la taille des groupes.

L'hébergement

- Deux nuits en hôtel ou *residencial* à Mindelo les J 1 et J 14 en chambre double avec salle de bains privative.
- Huit nuits chez l'habitant sur les toits-terrasse des maisons du J 2 au J 6 : nuit à la belle étoile sur des matelas de camping (duvet, drap-sac et oreiller à prévoir par vos soins). Pour plus de confort, vous pouvez glisser dans votre valise un matelas auto-gonflant individuel.
- Une nuit en *residencial* ou chez l'habitant à Tarrafal le J 13, base chambre double avec salle de bains privative, exceptionnellement avec salle de bains partagée.
- Deux nuits en auberge familiale à Alto Mira et Ribeira das Patas les J 9 et J 10, base chambre double avec salle de bains privative ou commune selon les disponibilités.

NB : lors des nuits chez l'habitant sur les toits-terrasse, vos hôtes disposent d'une, voire de deux, salle de

bains mais l'eau peut venir à manquer. Il faut envisager la possibilité de se rendre avec une baignoire au réservoir d'eau ou à la levada la plus proche. En cas de mauvais temps (pluie), une pièce est prévue dans la maison pour s'abriter.

Les repas

La cuisine capverdienne est simple et excellente, traditionnellement à base de poisson (grillé ou bouilli), de légumes (arbre à pain, igname, fève, chou, carotte) et de fruits tropicaux (mangue, ananas, papaye, banane).- Les repas du matin sont servis dans les hébergements (boisson chaude, jus de fruits, pain, beurre et confitures).- Les repas du midi sont servis chez l'habitant ou sous forme de pique-nique (salades composées, sandwiches).- Les repas du soir sont servis chez l'habitant (soupe, potée, poisson de la pêche du jour). Pour les repas libres, vous disposez de divers choix de restauration dans les villes, à l'exception de Tarrafal où le choix est restreint (au restaurant de l'hôtel ou à celui près de la plage). Vous pouvez apporter quelques barres de céréales complémentaires adaptées à votre goût pour les randonnées.

NB : la rareté et la qualité de l'eau sont l'un des problèmes majeurs de l'île ; nous vous conseillons de traiter systématiquement l'eau du robinet. Vous pourrez également facilement acheter de l'eau minérale (portugaise) en bouteille. Le rhum, boisson locale, est généralement servi chaud, sous forme de grog.

Le transport des bagages

- Pendant la marche, vous vous déplacez à pied avec un petit sac pour la journée : gourde, appareil photo, quelques vivres.
- Pendant les transferts multiples (aéroports, ports, véhicule, hôtels, etc.), chacun est responsable de ses bagages. Le transport des bagages collectifs et individuels est effectué par des véhicules réservés à nos groupes.

NB : le J8, vous partez avec un sac à dos léger contenant vos affaires pour la nuit. Vous retrouverez vos bagages le lendemain soir à Alto Mira.

Les devises

La monnaie est l'escudo capverdien (CVE).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 110 CVE ; 1 CVE = 0,009 €.

Les banques sont ouvertes en semaine dans toutes les grandes villes : Mindelo (São Vicente), Porto Novo, Ribeira Grande et Ponta do Sol (Santo Antão), Praia (Santiago), São Felipe (Fogo), Espargos (Sal). Lorsque vous arrivez le dimanche, vous aurez des difficultés à trouver une banque ou un bureau de change ouvert ; nous vous conseillons de retirer des escudos capverdiens à votre arrivée à l'aéroport de Mindelo (un distributeur automatique de billets est disponible sur la gauche, dans le hall d'accueil, juste après avoir récupéré vos bagages et passé les contrôles).

L'usage de la carte bancaire est encore peu répandu et les distributeurs automatiques de billets sont rares sur l'archipel.

Les vols

Les vols à destination et au retour du Cap-Vert peuvent faire escale dans l'un des trois aéroports internationaux : Praia (île de Santiago), Espargos (île de Sal) ou Mindelo (île de São Vicente).

Pour les vols internationaux à destination de Mindelo, nous affréons des avions, prioritairement auprès de la compagnie Smartlynx (compagnie lituanienne disposant de douze A320 récents et également utilisée par d'autres grands tours opérateurs). Nous pouvons également voler avec la TACV, la compagnie capverdienne, et TAP Portugal (via Lisbonne), qui assurent plusieurs rotations par semaine. La TACV est l'unique compagnie qui gère les vols domestiques.

Les horaires définitifs de vos vols ne sont connus que quelques jours avant votre départ, et peuvent changer. Vous devez en tenir compte pour votre acheminement vers l'aéroport et lors de votre retour (billets de train flexibles, etc.). Afin que vous profitiez pleinement de votre voyage, si besoin, votre programme sera aménagé. Profitez avec sourire du dépaysement de cette destination !

NB : la TACV limite sa franchise bagage autorisée à 15 kilos sur les vols domestiques. Veillez à respecter cette limite de poids afin de ne pas avoir à payer de supplément au moment de l'enregistrement de votre bagage.

**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

<div> <div>Promotion</div> <div>Départs complet</div> <div>Départ assuré</div> </div>					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Le Cap Vert	Santo Antao, île de trek	17/01/2026	31/01/2026	15 jours	2145.00 EUR
Le Cap Vert	Santo Antao, île de trek	01/03/2026	15/03/2026	15 jours	2045.00 EUR
Le Cap Vert	Santo Antao, île de trek	14/03/2026	28/03/2026	15 jours	2155.00 EUR
Le Cap Vert	Santo Antao, île de trek	29/03/2026	12/04/2026	15 jours	2155.00 EUR
Le Cap Vert	Santo Antao, île de trek	12/04/2026	26/04/2026	15 jours	2060.00 EUR
Le Cap Vert	Santo Antao, île de trek	19/04/2026	03/05/2026	15 jours	2095.00 EUR
Le Cap Vert	Santo Antao, île de trek	09/05/2026	23/05/2026	15 jours	1995.00 EUR
Le Cap Vert	Santo Antao, île de trek	24/05/2026	07/06/2026	15 jours	2035.00 EUR
Le Cap Vert	Santo Antao, île de trek	06/06/2026	20/06/2026	15 jours	1870.00 EUR

Info pays



Le Cap Vert

Un archipel volcanique fascinant, essaimé au milieu de l'Océan ! Le Cap-Vert, archipel de l'océan Atlantique, au large du Sénégal, aime à cultiver ses différences. Son histoire complexe a donné naissance à une société contemporaine aux métissages subtils, dont la culture est faite d'apports africains, brésiliens et portugais. Nature préservée de l'archipel, villages isolés, plages désertes des îles de l'Est, eaux turquoise et superbes fonds sous-marins de Sal et Boavista, montagnes de Santo Antão, volcan de Fogo, hospitalité de ses habitants, font de ces îles un paradis perdu. La randonnée est le meilleur moyen de parcourir ces paysages contrastés, mais aussi d'aller à la découverte de la riche culture capverdienne, issue d'un métissage original entre Afrique et Brésil.

Formalités administratives

Cap Vert (Rép. du)

- Pour les ressortissants européens :
- Un passeport d'une validité minimale de 6 mois à la date d'entrée
- VISA touristique obtenu en ligne ou possibilité de l'avoir à l'aéroport après l'avoir demandé au préalable à l'ambassade ou au consulat.

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

Conseil(s) santé

Cap Vert (Rép. du)

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

Vaccins spécifiques : Hépatite A obligatoire, fièvre jaune recommandé.

NB : concernant la fièvre jaune, le vaccin est obligatoire en cas de séjour précédant dans un pays situé dans la zone d'endémie.

Paludisme

Un traitement antipaludéen n'est pas conseillé sauf de septembre à novembre dans l'île de Santiago : zone 1. Nous vous recommandons cependant d'utiliser des répulsifs efficaces contre les moustiques qui peuvent également véhiculer la dengue.

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 international Paris-Cap-Vert aller et retour, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur capverdien francophone.
- Les transferts nécessaires au déroulement normal du voyage (ferry, minibus privé réservé au groupe).
- L'hébergement tel que décrit.
- La pension complète, à l'exception du dîner du J 13 et des repas des J 1, J 14 et J 15.
- La taxe de séjour.

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 visites de sites éventuelles.
 - Les repas non compris : entre 8 et 12 eur par repas (environ 60 eur par personne pour le voyage).
 - Les boissons et dépenses personnelles.
 - Les pourboires. Ils font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe. Ce geste de remerciement, variable selon l'itinéraire et la durée, et auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié.
- Montant recommandé : 10 à 15 eur par participant et par semaine. Cette somme prenant en compte le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques.

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

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).



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 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.
 - Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)
 - Traitement contre le paludisme (à vérifier avec l'état sanitaire du pays)
 - 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 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.



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

- 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.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)
- Traitement contre le paludisme (à vérifier avec l'état sanitaire du pays)
- 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
- Un sac de couchage avec température de confort comprises de + 5 ° à + 15° 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.