



Le Grand Tour du Monténégro ^(AT62Z) *Monténégro - Europe de l'Est*

12 jours (dont 10 jours : Trekking)

Prix à partir de 2265.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Hôtel Pension
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province



Les points forts de ce voyage

- Une approche culturelle du Monténégro
- Découverte des deux plus beaux parcs nationaux
- Le canyon de la rivière Tara, presque aussi important que le Grand Canyon aux Etats-Unis
- Les villes magnifiques de Kotor et Budva
- Un circuit dépaysant de la côte à la montagne



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

Imaginez des criques bordant une eau bleu azur, des montagnes déchiquetées aussi spectaculaires que les Alpes, des canyons dont la profondeur rivalise avec celle du Colorado, des villes à l'élégance vénitienne datant de la Grèce antique.

Imaginez des criques bordant une eau bleu azur, des montagnes déchiquetées aussi spectaculaires que les Alpes, des canyons dont la profondeur rivalise avec celle du Colorado, des villes à l'élégance vénitienne datant de la Grèce antique. Le tout baignant dans un climat méditerranéen et concentré sur un territoire grand comme l'Ile-de-France… vous êtes au Monténégro.

Jour 1 ARRIVÉE À DUBROVNIK

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 45 min.

Vol vers Dubrovnik. A l'arrivée, accueil par votre guide à l'aéroport et transfert à votre hôtel. Selon les horaires de vol, première découverte possible de la ville ou baignade dans les eaux claires de la mer adriatique.

Jour 2 VERS TREBINJE, EN BOSNIE, ET CANYON DE TARA AU MONTÉNÉGRO

Distance : 5 km environ - Dénivelée positive : 130 m. Dénivelée négative : 130 m. 1h30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h 30 à 4 h .

L'aventure au Monténégro commence ! Transfert pour la ville de Zabljak, au nord du Monténégro, en traversant une région du sud-est de la Bosnie-Herzégovine. Sur la route, arrêt à Trebinje qui était autrefois un carrefour commercial important du pays pour une courte visite de la ville. Poursuite vers le nord du Monténégro. Déjeuner sur la route. Dans l'après-midi, randonnée jusqu'au point de vue de Curevac, dans le parc national du Durmitor, en appréciant les couleurs et la vue sur le canyon de la rivière Tara. Il s'agit du canyon le plus long d'Europe, qui forme une gorge immense de 141 kilomètres de long pouvant atteindre jusqu'à 1 300 mètres de profondeur. Arrivée à Zabljak et installation en hôtel pour trois nuits.

Jour 3 LACS ET FORÊT DU PARC NATIONAL DU DURMITOR

Distance : 16 km - Dénivelée positive : 420 m. Dénivelée négative : 420 m. 5 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 15.

Après le petit déjeuner, départ de Zabljak pour les lacs du parc national du Durmitor. La glace et l'eau ont sculpté au fil des millénaires les fantastiques paysages du Durmitor. Le parc national du Durmitor, classé par l'Unesco depuis 1980, s'étend sur 39 000 hectares. Il compte pas moins de 23 sommets qui dépassent les 2 300 mètres et 17 lacs glaciaires. La randonnée d'aujourd'hui va justement nous permettre d'admirer certains d'entre eux : le célèbre lac Noir, mais aussi le lac Zminje et le lac Crno. Après un début de marche en forêt, nous cheminons de lac en lac tout en profitant de splendides panoramas sur les sommets en toile de fond. Retour à Zabljak. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 4 L'INCONTOURNABLE DU MASSIF DU DURMITOR : MONT PRUTAS (2393 M)

Distance : 10 km - Dénivelée positive : 690 m. Dénivelée négative : 690 m. 5 h environ de marche.

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

Court transfert matinal et début de la randonnée sur l'une des plus belles montagnes du parc national du Durmitor, le mont Prutas, qui culmine à 2 393 mètres. Pour cette randonnée très agréable, le sentier serpente au pied de géants de pierres puis parvient à un col où un premier panorama s'offre à nous. Ensuite, continuation le long de grandes pentes herbeuses pour rejoindre le sommet du mont Prutas. La vue y est splendide ! Le point culminant du massif, le Bobotov Kuk (2522 m), se dresse devant nous et deux lacs glaciaires apportent une touche colorée au tableau déjà parfait. Retour à notre véhicule, puis à l'hébergement. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 5 A TRAVERS LE PARC NATIONAL DE BIOGRADSKA GORA

Dénivelée positive : 900 m. Dénivelée négative : 200 m. 6 à 7 h de marche.

Hébergement : bungalow. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 30 min.

Après le petit déjeuner, transfert pour le centre du Monténégro pour partir à la découverte du parc national de Biogradska Gora, qui abrite quelque 1 600 hectares d'une des trois dernières forêts primaires d'Europe. Pour un premier contact avec ce massif, nous débutons par une randonnée autour du joli lac Biogradsko, où nous découvrons la richesse de la flore et de la faune de la région. A mi-chemin du lac, nous entamons notre ascension vers la montagne Bjelasica, où une vue magnifique nous attend. Le sentier longe la crête du pic

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

Ogorela Glava (1988 m). Arrivée en fin d'après-midi à l'hébergement de Katun, un village d'été traditionnel où les bergers conduisent leur bétail pour l'estive. Dîner traditionnel accompagné d'un verre de rakija (eau de vie locale), dans une ambiance conviviale autour du feu. Nuit dans des bungalows (privés) avec salle de bains partagée.

Jour 6 DU PARC NATIONAL DE BIOGRADSKA GORA AU LAC SKADAR

Distance : 12 km - Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 500 m. 4 à 5 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h environ.

Après une nuit en montagne et le petit déjeuner, début de la randonnée sur la montagne Bjelasica avec comme objectif Zekova Glava (2117 m). Les points de vue du sentier sont nombreux : depuis les montagnes Komovi, au sud, et la montagne Sinjajevina, à l'ouest, jusqu'aux albanais monts Prokletije, à l'est. Par temps clair, il est même possible de voir les sommets du Durmitor, loin au nord-ouest. Retour au village de Katun pour un autre bon repas traditionnel. Puis descente vers la ville de Kolasin et transfert pour Virpazar, une ville minuscule sur les rives du lac Skadarsko. En chemin, si le temps le permet, visite du monastère de Moraca, où l'on découvre la riche histoire orthodoxe de la région. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 7 JOYAUX CACHÉS DU SUD : LAC SKADAR ET RIJEKA CRNOJEVICA

Distance : 7 km. 3 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h de bus et 2 h de bateau.

Dans la matinée, transfert à Rijeka Crnojevica, une ancienne colonie monténégrine au bord d'une des rivières à l'origine du lac Skadar. De là, nous découvrons d'abord la vieille ville d'Obod et en apprenons davantage sur son histoire du lieu et le rôle important qu'elle a joué dans le royaume monténégrin médiéval. Poursuite de notre randonnée le long de la rivière, à la découverte de ses belles piscines d'eau froide cachées dans le cours supérieur. Après ce rafraîchissement, nous rentrons à pied dans la petite ville de Rijeka Crnojevica et prenons un bon déjeuner dans une taverne, juste à côté d'un ancien pont de pierre construit au-dessus de la rivière. Ensuite nous embarquons dans un bateau qui nous mènera sur la rivière Crnojevica, puis le lac Skadar. Nous profitons de la richesse des oiseaux et des couleurs vertes éclatantes des rives du lac Skadar avant d'atteindre Virpazar. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 8 DES MONTAGNES DE LOVCEN À LA BAIE DE KOTOR

Distance : 11 km - Dénivelée positive : 750 m. Dénivelée négative : 550 m. 6 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 45.

Tôt le matin, transfert et randonnée au sommet de Jezerski (1657 m), deuxième plus haut sommet de la montagne Lovcen et dernier lieu de repos de Petar II Petrovic-Njegos, célèbre roi et poète monténégrin du XIXe siècle. Nous visitons son mausolée, d'où l'on a une belle vue panoramique sur le parc national de Lovcen. Descente par les pentes nord-ouest de la montagne Lovcen, pour un déjeuner traditionnel dans la plus ancienne auberge monténégrine encore en activité. Transfert vers la côte adriatique du Monténégro, par la célèbre route sinueuse de Kotor, offrant une vue magnifique sur la baie de Boka Kotorska. Arrivée à l'hôtel dans la baie et temps libre pour se détendre, se baigner ou se promener dans la vieille ville de Kotor. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 9 PÉNINSULE DE VRMAC ET FJORD DE KOTOR

Distance : 16 km - Dénivelée positive : 710 m. Dénivelée négative : 710 m. 5 à 6 h de visite.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 30 min.

Le matin, transfert au point de départ de notre randonnée, sur les rives de Vrmac, une péninsule agréable située entre les villes de Kotor et de Tivat, offrant une vue magnifique sur le fjord de Kotor. Continuation à travers la péninsule, avec pique-nique près d'une ancienne forteresse. Après le pique-nique, randonnée vers Kotor, en profitant des meilleures vues sur ce joyau historique de l'Adriatique. Visite libre de la vieille ville de Kotor (site classé au patrimoine mondial de l'Unesco) et temps libre pour explorer ses belles rues pavées de pierre, ses églises, ses palais et ses remparts. Retour à l'hôtel, dîner et nuit.

Jour 10 L'ORJEN, ENTE LA CROATIE ET LA BOSNIE-HERZÉGOVINE

Distance : 13 km environ - Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 400 m. 5 à 6 h de marche.

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

Après le petit-déjeuner, transfert en direction du massif d'Orjen, à la limite de la Croatie et de la Bosnie-Herzégovine. Randonnée jusqu'au refuge où nous passerons la nuit. En fonction des conditions du terrain, le guide choisira le meilleur itinéraire possible. Quelques sommets se dressent le long du chemin : Grab (1383 m), Veliko edilo (1466 m) ou Radostak (1445 m). Arrivée au refuge, l'un des plus beaux du Monténégro, chambres-dortoir avec toilettes communes. Dîner et nuit à plus de 1 000 mètres d'altitude.

NB : Vous dormez une nuit en refuge non accessible en véhicule. Vous devez emporter vos affaires de

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

rechange pour un soir. Vous retrouvez vos bagages le lendemain.

Jour 11 DUBROVNIK, PERLE DE L'ADRIATIQUE

Distance : 6 km - Dénivelée négative : 200 m .

1 h 30 de marche - 2 h de visite.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h 30 à 2 h environ car il faut passer la frontière.

Après un petit déjeuner avec vue sur la montagne, randonnée de retour et transfert à Dubrovnik, dans le sud-est de la Croatie. Déjeuner libre. Visite libre de Dubrovnik avec des activités optionnelles proposées par le guide : visite des célèbres remparts, visite de l'île de Lokrum (en face de la vieille ville), marche ou téléphérique panoramique pour se rendre à la montagne de Srdj (45 min) au-dessus de Dubrovnik, excursion en kayak de mer autour des remparts, etc. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 12 VOL RETOUR

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 45 min.

Si les horaires d'avion le permettent, dernière balade libre dans la vieille ville de Dubrovnik. Transfert à l'aéroport. Vol retour pour la France.

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

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

L'équipe

- Un guide-accompagnateur monténégrin francophone ou français, spécialiste du pays.

Les déplacements

- Transferts terrestres en minibus privé.

L'hébergement

- A Dubrovnik : hôtel 3 étoiles en chambre double, triple exceptionnellement (single avec supplément), douche et toilettes dans la chambre.

- A Cetinje, Kolasin, Zabljak : hôtel 2 ou 3 étoiles en chambre double, triple exceptionnellement (single avec supplément), douche et toilettes dans la chambre.

- Dans les monts Kapa Moraca : une nuit en refuge en chambre partagée, toilettes et douches collectives, sans eau chaude.

Les repas

- Les petits déjeuners et la plupart des repas du soir sont pris à l'hébergement (sauf le repas du soir du premier jour, non compris).

- Les repas de midi, préparés par l'hôtelier, sont pris sous forme de pique-niques tirés du sac et consommés sur le terrain (déjeuner des J 1 et J 12 non compris).

Vous découvrirez quelques spécialités du Monténégro accompagnées, si vous le désirez, de fameux vins ou de la bière locale (boissons à la charge des participants).

Randonnées : Nous vous conseillons, selon vos habitudes et goût personnel, d'apporter quelques compléments énergétiques à croquer pendant la marche (fruits secs, barres de céréales...).

Le transport des bagages

Lors des randonnées, vous portez uniquement un petit sac à dos avec les affaires nécessaires à la journée : pique-nique, gourde, paire de jumelles, appareil photo, lunettes de soleil, cape de pluie, etc. Les sacs sont transportés par véhicule ou bateau lors du changement d'hébergement, ou laissés à l'hôtel, vous les retrouvez le soir.

Les devises

Le Monténégro fait partie de la zone euro. Les guichets automatiques permettent de retirer de l'argent en toute facilité. Prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles dans les zones plus isolées (boissons, par



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

exemple).



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
Monténégro	Le Grand Tour du Monténégro	24/05/2025	04/06/2025	12 jours	2415.00 EUR
Monténégro	Le Grand Tour du Monténégro	07/06/2025	18/06/2025	12 jours	2545.00 EUR
Monténégro	Le Grand Tour du Monténégro	05/07/2025	16/07/2025	12 jours	2645.00 EUR
Monténégro	Le Grand Tour du Monténégro	19/07/2025	30/07/2025	12 jours	2585.00 EUR
Monténégro	Le Grand Tour du Monténégro	02/08/2025	13/08/2025	12 jours	2645.00 EUR
Monténégro	Le Grand Tour du Monténégro	16/08/2025	27/08/2025	12 jours	2645.00 EUR
Monténégro	Le Grand Tour du Monténégro	06/09/2025	17/09/2025	12 jours	2535.00 EUR
Monténégro	Le Grand Tour du Monténégro	20/09/2025	01/10/2025	12 jours	2475.00 EUR
Monténégro	Le Grand Tour du Monténégro	27/09/2025	08/10/2025	12 jours	2375.00 EUR

Info pays



Monténégro

Le Monténégro, Crno Gora ("la montagne noire"), au passé mouvementé en raison des différentes occupations romaine, ottomane, vénitienne et austro-hongroise, bénéficie aujourd'hui de la richesse de son héritage culturel. Le plus petit Etat de l'Europe géographique, proclamé république écologique, possède un patrimoine naturel d'une étonnante diversité, des Bouches de Kotor aux parcs nationaux. Partez à la découverte de ce littoral encore préservé, des cités portuaires médiévales aux murailles naturelles dominant des chapelets d'îles éclatantes de lumière dans leur écrin azur.

Formalités administratives

Monténégro

x Pour les Français et les ressortissants de l'Union européenne

- Une carte nationale d'identité en cours de validité suffit pour tout séjour inférieur à 30 jours.
- Un passeport en cours de validité suffit pour un séjour touristique n'excédant pas 90 jours.

x Pour les ressortissants d'autres nationalités

Se renseigner auprès de l'ambassade de Croatie ou du Monténégro de votre pays.

Conseil(s) santé

Monténégro

Vaccins

Aucun vaccin n'est obligatoire. Cependant, nous vous conseillons d'être à jour pour les vaccinations classiques : Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Fièvre typhoïde, Hépatite. Si un enfant vous accompagne, vérifiez qu'il est à jour par rapport au calendrier vaccinal en usage en France (Hépatite A à partir de l'âge d'un an).

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 Paris- Dubrovnik AR en classe économique.
- Les taxes d'aéroport.
- Les transferts terrestres tels que décrits au programme.
- L'hébergement tel que décrit.
- La pension complète (hors boissons et déjeuners des J1 et 12).
- L'excursion en bateau sur le lac Skadar et la visite guidée de Kotor.
- Les entrées pour les visites prévues au programme.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur francophone.

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 repas de midi des premier et dernier jours : à partir de 12 eur/repas.
- Les visites et transferts non prévus au programme
- 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).



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 antiémétique.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.
 - En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
 - Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

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

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

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

> Vêtements de la tête aux pieds

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

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

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.



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 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 légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- 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.