Traversée N/S de l'Atlas central (AT654)

Maroc - Afrique

14 jours (dont 11 jours : Trekking)

Prix à partir de 1945.00 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

- La diversité des paysages, de l'habitat et des populations, au cours de la traversée de la barrière de l'Atlas du nord jusqu'aux marches du Sahara.
- Les "Dolomites marocaines" (cirque de Taghia), la descente de la vallée des Bougmez.
- L'ascension du M'Goun (4067m) et le parcours intégral des fameuses gorges.
- A la fin, deux nuits en hôtel 4* (tout confort), avec une journée libre à Marrakech.

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

Nulle part ailleurs qu'ici, dans cette région perdue au coeur de l'Atlas Central les contrastes de couleurs ne sont aussi forts. L'homme vit au pied des grandes montagnes, les parcourant pour l'élevage, le commerce ou jusqu'à l'Ighil M'Goun.

J 1/ France - Marrakech
Vol pour Marrakech ; installation dans un hôtel tout confort (****) à proximité des souks et de la place Djemaa El Fna.

J 2/ Marrakech - Zaouïat Ahansal - Taghia
Transfert dans le Haut Atlas Central en passant par Azilal puis Aït Mahmmed. Nous quittons la route goudronnée pour prendre la piste qui nous emmène à Zaouïat Ahansal (1600 m) où nous retrouvons les mules. Marche pour rejoindre Taghia, superbe village en terre rouge, construit à flanc de colline. La vallée de l'assif Ahansal abrite un ensemble de falaises calcaires qui sont sûrement les plus belles du Maroc. Les hauts plateaux fréquentés par les fiers nomades sont creusés de canyons grandioses. Cette région a aussi un rôle historique : de par leur lignée, la confrérie "zaouïat" des Ahansal, située dans un secteur charnière entre nomades sédentaires a un rôle d'arbitre, de juge de paix. Un secteur qui a une âme forte. 2 h de marche - M = 400 m

J 3/ Taghia - Tizi n'Tighboula
Très belle journée durant laquelle nous sommes au c½ur des Dolomites marocaines.
Points de vue particulièrement spectaculaires sur les fameuses gorges de Taghia et toutes les hautes falaises ocres, roses, grises du secteur.
Camp au Tizi n'Tighboula (3032 m) sur les hauts plateaux fréquentés par les nomades Aït Atta.
7 h de marche - M = 1050 m

J 4/ Tizi n'Tighboula - lac d'Izourar
Par l'est du djebel Azourki (3637 m), nous atteignons le Tizi n'Illaz (2905 m).
Descente progressive par les plateaux d'altitude (nombreux campements de bergers nomades) ; arrivée au lac d'Izourar (2526 m) où paturent troupeaux de chèvres, de moutons. Campement. 5 h 30 de marche - M = 450 m - D = 650 m

J 5/ Ighrine - Ifrane - Iskattafen (Bougmez)
Cette étape nous permet de découvrir les villages de la Haute Vallée des Bougmez : Zawyat Oulmzi, Ifrane, Aït Wanougdal, Ikhf n'Ighrir.
En pierres sèches, en torchis, ocre rouge ou ocre jaune, dans leur écrin de petits champs irrigués, ils sont magnifiques. Nuit en gîte à Iskattafen. 6 h de marche - M = D = 450 m

J 6/ Vers le M'Goun - Iskattafen - Ikkis n'Arous
Nous suivons la vallée des Bougmez à travers le damier vert, jaune et brun des cultures et traversons les nombreux petits villages entourés de pommiers et de noyers. Plusieurs "tighremt" (maisons fortifiées) en pisé se dressent fièrement le long de la rivière. Découverte des traces de dinosaures, visite de Sidi Moussa, sanctuaire et grenier unique par sa forme circulaire. Montée à Azib Ikkis par les gorges d'Arous. Campement.
6 h de marche - M = 550 m - D = 120 m

J 7/ Sources de la Tessaout
Nous laissons derrière nous les verdoyantes vallées pour nous plonger dans une atmosphère beaucoup plus montagnarde.
Montée au Tizi N'Oughri. Rencontre avec les bergers transhumants et leurs troupeaux qui passent l'été dans les azibs de pierres (bergeries). Descente vers la pelouse du plateau de Tarkedit. Campement à 2900 m au pied du Mont Amsound.
6 h de marche - M = 700 m - D = 200 m

J 8/ M'Goun (4 068 m)
Départ très tôt le matin pour atteindre la longue ligne de crête de l'Ighil M'Goun, que nous suivrons jusqu'au

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

sommet, à 4068 m (c'est une montagne de calcaires à coquillages, nombreux fossiles sur la crête). Descente rapide par de grands pierriers jusqu'à l'Oullilymt, près des premières sources de l'assif M'Goun. Campement. Les personnes qui le désirent peuvent aussi prendre le chemin des mules et éviter le sommet du M'Goun.
8 h de marche - M = 1168 m - D = 1 270 m

J 9/ Oullilymt - Afilalal
Le paysage change en allant vers l'Est. Des cheminées de fée se dressent le long du ruisseau d'Oullilymt. Des genévriers thurifères poussent sur les flancs de la vallée en allant vers la résurgence d'Aflafal « la source magique » (2300 m). Soirée avec les bergers de la vallée du M'Goun. Campement.
5 h de marche - D = 400 m

J 10/ Sur le versant Sud Afilalal - Ifkirn
Nous laissons progressivement les paysages de haute montagne pour descendre la haute et étroite vallée du M'Goun (Ouzighimt) : les champs sont cultivés sur d'étroites terrasses, les hameaux isolés s'abritent au pied des crêtes du Djebel Wawgoulzat, les femmes aux cheveux noirs coiffés en tresses relevées quittent rarement leur village.
Campement au village de Ifkirn (2100 m).
6 h de marche - D = 500 m

J 11/ Ifkirn - Gorges du M'Goun - Tighranimine
Nous traversons d'autres villages, accrochés à flanc de montagne ; après Imi N'Orkt la vallée se resserre très fortement. Les gorges du M'Goun ne peuvent se décrire que dans la tête, un paysage aussi somptueux que sauvage.
Après le passage suspendu, dit Asderm N'Sidi Hmad, nous traversons la partie la plus impressionnante, dite Achaâbou (tuyau), grand canyon aux parois sculptées et érodées, hautes d'environ 500 m ... Bosquets de lauriers roses ... parfois le passage se rétrécit jusqu'à ne plus atteindre que quelques mètres ... Toute une ambiance. Nous sortons sur le cirque de Tighranimine. Camp à Tighranimine.
6 h de marche - D = 300 m

J 12/ Gorges du M'Goun - Boutaghar
Une superbe étape, encore... ; rivière, gorges étroites, falaises impressionnantes ; découverte du peuple montagnard et berbère entre les montagnes austères où nulle route ne peut passer.
Installation en gîte à Boutaghar, très beau village de terre ocre (possibilité de hammam). 5 h de marche - D = 200 m

J 13/ Retour sur Marrakech
Les véhicules viennent nous reprendre et nous rentrons à Marrakech, par la vallée du Dadès et la fameuse route des Kasbahs. Nous franchissons la haute barrière de l'Atlas au Tizi N'Tichka pour descendre vers la plaine d'El Haouz et atteindre Marrakech dans l'après-midi.
Installation à l'hôtel (***).

J 14/ Marrakech - France
Transfert à l'aéroport et vol retour.

***NB** : horaires de marche et dénivelées sont donnés à titre indicatif*
M = dénivelée Montée ; D = dénivelée Descente.

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

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

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

L'hébergement

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- A Marrakech (2 nuits) : en hôtel 3-4 étoiles (normes locales). Chambre de deux personnes avec salle de bain privative. L'hôtel est généralement doté d'un spa et d'une piscine extérieure. Pratique d'accès, dans le quartier de Guéliz (le Marrakech moderne), il est bien adapté pour passer une nuit en début et fin de circuit. Restaurants locaux à proximité et emplacement bien situé par rapport aux centres d''intérêt de la ville. A pied, vous êtes à environ 30 minutes de la place Jemaa el-Fna.

NB : Les réservations sont effectuées sur la base de chambres twin (deux lits individuels) ou double (un grand lit). Toute demande de chambre triple est soumise à disponibilité au moment de la réservation. Selon les hébergements, elle peut être aménagée sous la forme d'une chambre twin ou double complétée par une chambre individuelle ou twin partagée. Il est également possible que certaines chambres triples disposent de deux lits doubles.
Le supplément chambre individuelle à Marrakech vous garantit l'occupation exclusive d'une chambre, pour plus de confort et de tranquillité. Il ne constitue toutefois ni un surclassement ni une garantie de surface équivalente à celle d'une chambre double ; les hôtels pouvant attribuer leurs chambres de plus petite taille aux voyageurs en occupation individuelle.

- Dans les villages de l'Atlas (3 nuits) : gîtes au confort relativement simple. En dortoirs ou chambres partagées, avec matelas sur tapis, sanitaires avec douches collectives. Nous avons choisi de privilégier des gîtes dans des villages berbères au confort sommaire certes, mais ayant l'avantage d'être tenus par des familles authentiques. Ces nuits sont autant d'occasions pour mieux apprécier les traditions d'hospitalités des habitants des vallées. Ce choix favorise également les retombées économiques du tourisme au sein de zones rurales enclavées.
L'option chambre individuelle n'est pas possible dans les gîtes.

- Campements (8 nuits) : pour votre confort, tentes-dômes deux entrées, deux absides, trois places pour deux personnes, avec matelas mousse individuel épais (8 cm). 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,**
*** tentes montées et démontées par l'équipe locale chaque jour.**

Les repas

- 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.

LES POURBOIRES

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

Les pourboires font partie intégrante de la culture du pays. Ce geste de remerciement, variable selon l'itinéraire, la durée et la taille du groupe, sera particulièrement apprécié, pour ne pas dire attendu, par les membres de l'équipe.
Cependant, il est important que le pourboire reste une gratification, nos équipes étant très correctement rémunérées par ailleurs.

Pour l'ensemble de l'équipe encadrante et logistique (guide, cuisinier, muletiers ou chameliers,...), vous pouvez prévoir :
- 50€ par personne, pour un voyage d'une semaine.
- 80€ par personne, pour un voyage entre 10 et 14 jours.
- 100€ par famille, pour une semaine.
- Pour les circuits avec ascension du Toubkal : si il y a deux guides qui encadrent votre groupe, prévoyez une rallonge de 25€.

Ces montants prennent en compte à la fois les attentes et le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques.
Les pourboires peuvent être donnés en euros et/ou en dirhams.
Nous vous conseillons de retirer de l'argent au début de votre circuit, avant de partir en montagne ou dans le désert, et de répartir les pourboires dans plusieurs enveloppes (à prévoir avant le voyage).
Avant votre départ un document sous forme de tableau vous sera envoyé pour vous aider à évaluer sur place, la répartition de cette somme.

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
Maroc	Traversée N/S de l'Atlas central	23/05/2027	05/06/2027	14 jours	1975.00 EUR
Maroc	Traversée N/S de l'Atlas central	13/06/2027	26/06/2027	14 jours	1945.00 EUR
Maroc	Traversée N/S de l'Atlas central	18/07/2027	31/07/2027	14 jours	2145.00 EUR
Maroc	Traversée N/S de l'Atlas central	08/08/2027	21/08/2027	14 jours	2145.00 EUR
Maroc	Traversée N/S de l'Atlas central	05/09/2027	18/09/2027	14 jours	1975.00 EUR
Maroc	Traversée N/S de l'Atlas central	19/09/2027	02/10/2027	14 jours	1945.00 EUR

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

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.

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

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.
- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage.
- 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 repas midi et soir à Marrakech).
- L'encadrement par un guide - accompagnateur marocain francophone
- L'assistance d'une équipe locale (chauffeurs, muletiers, cuisiniers).
- Une trousse de secours.

Le prix ne comprend pas

- Les transferts depuis / vers l?aéroport si vous avez réservé le vol de votre côté ou si vous arrivez ou repartez un jour différent du reste du groupe.
- L?assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l?assistance.
- Les repas à Marrakech, midi et soir (environ de 5 à 15 ?).
- Les nuits supplémentaires.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Tout ce qui n?est pas indiqué sous la rubrique ?Le prix comprend?.

Autres dépenses sur place

- Les repas à Marrakech, midi et soir (prix indicatif 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 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

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

voyage. Elle contiendra en principal :
- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)
- 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 éclaire 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.

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

- 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 antivol 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)
- 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 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.

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