



## Du Toubkal à l'Atlantique <sup>(AT65C)</sup>

### Maroc - Afrique

**14 jours** (dont 11 jours : Trekking)

*Prix à partir de 1075.00 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 découverte des différents modes de vie de la population : des paysans berbères aux pêcheurs.
- Les marches dans les vallées vertes et rouges du Haut-Atlas central : traversée de la vallée de la Tessaout, hors des sentiers battus, ponctuée de superbes villages accrochés à la montagne.
- Les baignades dans l'Atlantique, avec des camps en bord de mer, un circuit d'été par excellence.
- La découverte du mode de vie et du pastoralisme et les rencontres avec les habitants.
- La nuit en ryad à Essaouira (dîner inclus).
- Quatre nuits en hôtel quatre étoiles avec piscine 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

**Deux visages extrêmement contrastés se dégagent de ce circuit dans le Haut Atlas marocain : la côte atlantique et l'Atlas central. La découverte des différents modes de vie de la population : des paysans berbères aux pêcheurs.**

Deux visages extrêmement contrastés se dégagent de ce circuit dans le Haut-Atlas marocain : la côte atlantique et l'Atlas central.

**L'Atlas central** La découverte de l'une des régions les plus reculées et préservées de l'Atlas central, située entre Demnate et la vallée mythique des Aït Bougmez. Des contrastes de couleurs saisissants. Des rencontres avec la population chaleureuse et hospitalière. L'homme vit au pied des grandes montagnes, les parcourant pour l'élevage et le commerce sous l'œil du "géant" de ces lieux : l'Ighil M'Goun (4 068 m). Cette montagne lui apporte l'eau de ses neiges, d'abord indomptable dans de superbes gorges, puis plus calme dans les somptueuses vallées où elle a été apprivoisée. Dans le massif du M'Goun, la vallée rouge de la Tessaout est creusée par une rivière aux crues dévastatrices, la plus importante du Haut-Atlas. Sur les pentes s'accrochent pins d'Alep et genévriers, au milieu d'un chaos de roches tourmentées. Six jours de marche dans un monde de hauts plateaux désolés, de cols élevés, de gorges profondément encaissées, de vallées isolées et pourtant très anciennement peuplées. Un périple le long des pistes d'échanges et de transhumance, à la rencontre des greniers fortifiés, des villages accrochés ou cachés au fond de gorges, des hautes montagnes, et de toute la vie qui bouillonne là encore plus fort qu'ailleurs.

**La côte atlantique** Entre Essaouira la blanche et Agadir, la côte, sauvage, n'est souvent accessible qu'à pied... ou par la mer. Elle est d'ailleurs ponctuée de petits villages de pêcheurs où il fait bon s'arrêter. En la remontant vers le nord, dans sa partie la plus intéressante, découverte des plages de sable fin, des plateaux dominant l'Océan, des falaises calcaires et des dunes, "comme si le Sahara plongeait dans la mer". Et le soir, après l'effort, nous apprécierons un bon bain dans l'Atlantique.

### J 1/ France - Marrakech

Vol pour Marrakech. Accueil et installation dans un hôtel 4 étoiles.

### J 2/ Marrakech - Tassa Ouirgane (1170 m) - Id Aïssa (1650 m) - début de la randonnée "villages et traditions berbères"

Départ pour les montagnes et les vallées du massif du Toubkal : Asni, puis le village de Tassa Ouirgane, où nous rencontrons l'équipe de muletiers qui va nous accompagner durant cinq jours. Après un déjeuner à l'ombre des genévriers et des oliviers, nous partons pour le village de Id-Aïssa, en passant par l'observatoire de la réserve de Takhakhourt (parc national du Toubkal) et le village de Tiziane ; arbres fruitiers, noyers, pommiers. Dîner et nuit en gîte à Id-Aïssa, au milieu des champs en terrasses.

- Temps de marche : 4 h.
- M : 480 m.
- Transfert : 1 h 30 à 2 h.
- Hébergement : gîte.
- Repas : matin, midi, soir.

### J 3/ Idaïssa - Tizi Oussems - cascades d'Ighouliden - Tamsoulte

Nous remontons l'oued où les villageois s'affairent autour des cultures vivrières. La randonnée est féérique dans les villages de la vallée de l'Azaden et s'apparente à une marche dans un jardin géant : cultures en terrasses, genévriers, noyers, moulins à eau près de la rivière, maisons en pisé allant de l'ocre au rouge foncé... Le chemin conduit au beau village de Tizi Oussems. Montée aux azibs de Tamsoulte par un chemin de montagne qui se faufile entre genévriers et thuyas. Nous arrivons au gîte, situé au-dessus des azibs d'été.

Après le repas de midi, balade pour découvrir les cascades d'Ighouliden (2300 m), les plus hautes du massif (une cinquantaine de mètres). Retour au gîte et installation pour la nuit.

- Temps de marche : 5 h.
- M : 680 m. D = 180 m.
- Hébergement : gîte.

#### 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

- Repas : matin, midi, soir.

#### J 4/ Tamsoulte - tizi n'Zik (2490 m) - Imlil - Ait Souka (1800 m)

Par un sentier très doux en balcon, nous prenons la direction de la vallée d'Aït Mizane, vial le *tizi* n'Zik (2490 m). Au col, les pentes du Toubkal apparaissent, ainsi que le djebel Oukaïmedem ; le contraste entre les vallées verdoyantes et les montagnes arides qui les dominent est toujours aussi saisissant.

Arrivée à Aït Souka, un peu au-dessus d'Imlil.

Dîner et nuit en gîte à Aït Souka, hébergement de qualité tenu par Ahmed Aït Hammou, guide Allibert depuis de nombreuses années et homme clef pour tout le secteur du Toubkal. Ahmed propose maintenant un hammam *bel dî*traditionnel à l'intérieur du gîte (tarif indicatif : 50 Dhs).

- Temps de marche : 4 à 5 h.
- M : 300 m. D : 680 m
- Hébergement : gîte.
- Repas : matin, midi, soir.

#### J 5/ Aït Souka - tizi n'Tamatert (2300 m) - Tachedirt (2190 m)

Traversée d'une forêt de pins d'Alep pour rejoindre le col de Tamatert ; vue superbe sur les deux vallées d'Imenane et Aït Mizane. Descente au village de Tinghrine ; remontée vers Tamguiste et Ouaneskra. L'occasion d'admirer les traditions agricoles des montagnards berbères. Les terrasses irriguées remontent très haut sur les flancs de la vallée. Le canal supérieur (*targa*) forme une limite quasi rectiligne entre le brun de la montagne et le vert des cultures ; les villages sont construits au-dessus pour ne perdre aucun arpent de terre fertile.

Dîner et nuit en gîte à Tachedirt.

- Temps de marche : 4 à 5 h.
- M : 800 m. D : 400 m.
- Hébergement : gîte. Repas : matin, midi, soir.

#### J 6/ Tachedirt - Imi Oughlad

Belle journée tranquille de descente par les chemins muletiers et une piste très peu empruntée, en passant par des villages typiques : Ouaneskra, Tamesguidt, Ikiss, Amssakrou, Arg. Repas de midi au bord de la rivière, sous les noyers, pas loin du village d'Imeskar. Traversée du tizi n'Bourg (1500 m), avec un beau coup d'œil sur les différentes vallées, les villages, les "4000" du Haut Atlas.

Dîner et nuit en gîte au village d'Imi Oughlad.

- Temps de marche : 4 à 5 h.
- M : 120 m. D : 600 m
- Hébergement : gîte. Repas : matin, midi, soir.

#### J 7/ Imi Oughlad - Marrakech

Après le petit déjeuner sur la terrasse du gîte, il est temps de rejoindre le minibus. Transfert à Marrakech (guère plus d'une heure de route), où nous arrivons en fin de matinée. Installation dans un hôtel 4 étoiles. Après-midi et soirée libres dans cette ville où se mélangent à merveille culture, artisanat et animations en tout genre.

- Transfert : 1 h 30. Hébergement : hôtel. Repas : matin.

#### J 8/ Marrakech - Imessouane : début de la randonnée "Océan"

Transfert en minibus après le petit déjeuner. Nous passons par Chichaoua pour rejoindre la pointe d'Imessouane, où nous retrouvons notre équipe chamelière. Après le repas de midi, nous chargeons les bagages, et c'est parti pour le deuxième trek en bord de mer. A partir d'Imessouane, fréquentée par les surfeurs, randonnée de 3 heures et campement à Amderdiz'in. L'endroit est réputé pour ses magnifiques couchers de soleil. 2 h 30 à 3 h de marche.

#### J 9/ Amderdiz'in - Tafedna

Nous sommes dans un paysage montagneux, terre rocailleuse couverte d'une forêt d'arganiers. Au cours de

notre randonnée, nous traversons plusieurs petits villages entourés de champs plantés d'orge, nous rencontrons les Berbères de Haha. Une journée magnifique, au-dessus de plages et de criques parfois inaccessibles ; vues superbes sur l'Océan. Campement près de Tafdena, un village de pêcheurs. 6 h de marche.

#### **J 10/ Tafedna - Sidi Ahmed Assayh**

En passant par Tafedna, ancien village portugais aujourd'hui port de pêche, nous montons vers un plateau recouvert d'arganiers. Ici, les chèvres grimpent dans les arbres pour en manger leurs feuilles. Le littoral est escarpé et sauvage. Au loin, des pêcheurs sur leurs petites embarcations. Nous descendons ensuite vers la mer, puis marchons le long de la côte jusqu'au campement, à Sidi Ahmed Assayh (puits), la plus belle plage de la région. 6 h de marche.

#### **J 11/ Sidi Ahmed Assayh - Sidi m'Barek**

Nous longeons la côte déchiquetée depuis la falaise et traversons des petits villages berbères. Nous serons invités par les habitants à prendre le thé accompagné de galettes et d'huile d'argan. Arrivée dans les dunes - paysage exceptionnel - de l'*assif n'Boud*, une petite rivière débouche sur la mer. Des barques colorées sont tirées sur le sable. Campement tout proche de la plage, à côté des cascades de Sidi m'Barek ; un bien joli site, bordé d'une dune. Il reste une bonne partie de l'après-midi et la soirée pour profiter de la mer. 4 h de marche.

#### **J 12/ Sidi m'Barek - Sidi Kaouki - Essaouira**

Depuis Sidi m'Barek, nous continuons notre marche sur la côte. La lumière est magnifique. Très beau paysage de falaises travaillées par le sel et le vent et de plages sauvages jusqu'au charmant village de Sidi Kaouki, d'où un transport local nous conduit à Essaouira. Installation dans un *ryad*.

Découverte de l'ancienne Mogador, la "ville blanche et bleue" (maisons blanches aux portes et fenêtres bleues) : ce port de pêche fondé par les Portugais puis conquis par les Français est aujourd'hui classé au patrimoine mondial de l'Unesco. C'est un enchantement de flâner dans la médina, les ruelles, la forteresse, le port. Possibilité aussi de baignade sur la grande plage d'Essaouira.

4 à 5 h de marche.

#### **J 13/ Essaouira - Marrakech**

Dans la matinée, départ pour Marrakech en minibus ; déjeuner en cours de route. En début d'après-midi, installation en hôtel 4 étoiles. Il reste la fin de la journée pour profiter de cette ville passionnante, depuis les montreurs de serpents de la place Djemaa el-Fna jusqu'aux mosquées et superbes palais et jardins.

#### **J 14/ Marrakech - France**

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

**NB** : les temps de marche sont donnés à titre indicatif. *M* : dénivelée ascendante. *D* : dénivelée descendante.

#### **Regroupement**

Les dates de ce voyage sont coordonnées avec les dates de deux circuits de 8 jours, *Villages et Vallées du Toubkal* (AT66C) et *La Caravane Océane* (AT643).

Il est donc possible que :

— les journées de randonnée dans les villages au pied du Toubkal (Jour 2 à 7) soient effectuées en regroupement avec des personnes inscrites sur le voyage *Villages et Vallées du Toubkal*, personnes qui rentrent en France le Jour 8 ;

— les journées de randonnée au bord de l'Océan (Jour 8 à 13) soient effectuées en regroupement avec des personnes inscrites sur le voyage *La Caravane Océane*, personnes qui arrivent à Marrakech le Jour 7 de votre circuit (premier jour pour elles).

Le regroupement des participants sur les circuits *Villages et Vallées du Toubkal*, *La Caravane Océane*, *Du Toubkal à l'Atlantique*, dont les dates correspondent, nous permet de confirmer plus rapidement des départs qui n'auraient peut-être pas pu l'être faute d'un nombre minimum de participants à l'un ou l'autre des programmes, voire aux deux. Il pourra ainsi y avoir dans un groupe ceux qui restent une semaine et ceux qui restent deux semaines.

Bien entendu, les deux groupes pourront fonctionner en parallèle, chacun avec son accompagnateur et sa logistique, si le nombre de participants à chacun des programmes le justifie.

#### **L'équipe**



#### **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 guide-accompagnateur marocain (berbère) francophone diplômé, parlant le français, l'arabe et le berbère.
- L'équipe locale
  - Des chauffeurs pour les transferts.
  - Un cuisinier qui vous fera découvrir les spécialités marocaines.
  - Des muletiers, chameliers pour le transport des bagages.

### 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

- A Marrakech : hôtel quatre étoiles, normes internationales, grande piscine et jardin, base chambre double.
- A Essaouira : *ryad*, base chambre double.
- Dans les villages : en gîte. Hébergement au confort relativement simple : chambres partagées avec lits ou matelas sur tapis, en général draps et couverture (pas de façon systématique), sanitaires avec douches privatifs ou collectifs. Les gîtes sont agréés par le ministère du Tourisme, ce qui garantit normalement un niveau minimum de services obligatoires. Il n'existe pas de classement (une étoile, deux étoiles, etc.), d'où parfois des différences en termes de confort d'une étape à l'autre.
- 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 Essaouira : 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 pendant les marches (gourde, appareil photo, vêtements de protection, etc.). Les bagages individuels et collectifs sont transportés par les mules et chameaux. Possibilité de laisser des affaires à l'hôtel de Marrakech et de les récupérer au 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.



**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	Du Toubkal à l'Atlantique	26/10/2025	08/11/2025	14 jours	1795.00 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.
- 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, chameliers, cuisiniers).

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'Assistance.
- 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. 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 (à titre indicatif, suivant taille du groupe : 25 à 35 eur par participant). Ce geste de remerciement, auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.



#### 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 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.

### 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.

### 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 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.