Toubkal et Océan (AT6BB)

Maroc - Afrique

13 jours (dont 10 jours : Randonnée)

Prix à partir de 1645.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Spécial Famille
Age minimum	8 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Gîte Hôtel
Groupe	de 5 à 17 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

- Un itinéraire tout en contrastes, entre montagnes et villages du Toubkal et plages de l'Océan.
- Des chameaux et mules pour les enfants.
- Les nuits en gîte et chez l'habitant au coeur du monde berbère ; les nuits sous tente au bord de la mer.
- La fourniture d'un guide, Le Maroc des enfants, 64 pages de jeux pour découvrir le pays

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

D'abord une randonnée en douceur, de village en village dans le Toubkal à la découverte du mode de vie ancestral. Puis au sud d?Essaouira, la côte sauvage, accessible uniquement à pied par quelques pistes menant aux villages traditionnels de pêcheurs ....

Ponctuée d'authentiques villages entourés de noyers, la vallée de l'Azaden fait partie des ces régions préservées et peu fréquentées qu'on peut découvrir agréablement avec ses enfants. Pendant les trois premiers jours, nous sommes sur le versant oriental du Toubkal, à l'écart des sentiers qui permettent de gravir le sommet ou d'en faire le tour. Ces vallées et ces cols ne voient passer que très peu de visiteurs étrangers, ce qui en fait tout le charme pour nous... La dernière étape est un peu plus active, car elle passe par Imlil, base de départ pour le Toubkal. Authenticité des rencontres, nombre impressionnant de *salam aleikum*, d'invitations à partager le thé à la menthe, les noix, les galettes. Le tout en contact direct et quotidien avec la nature : une fantastique leçon de vie. Entre Essaouira et Agadir, la côte sauvage et isolée n'est accessible qu'à pied ou par la mer. Elle est très variée : plages de sable fin, dunes et promontoires rocheux, collines et corniches de calcaire. L'économie locale repose sur l'élevage des chèvres et des chameaux et sur la pêche. Fréquents arrêts dans les petits villages de pêcheurs, à la découverte des fleurs sauvages et des oiseaux de mer. Autres atouts de ce séjour : l'Océan et ses possibilités de baignades, et la caravane de chameaux qui transporte les bagages, une note d'exotisme.

J 1/ France - Marrakech
Envol pour Marrakech. Accueil et installation dans un hôtel 4 étoiles. Selon l'heure d'arrivée, visite libre de la ville.

J 2/ Marrakech - Imlil - Aït Souka - villages de montagne et traditions berbères
Minibus jusqu'à Imlil en passant par les gorges de Moulay Brahim et le village d'Asni. Depuis Imlil, une courte marche permet de rejoindre le village de Aït Souka, où nous nous installons pour deux nuits dans un gîte. Un hébergement de qualité tenu par Ahmed Aït Hammou, guide Allibert depuis de nombreuses années et homme clef pour tout le secteur du Toubkal. Un thé d'accueil, des petits gâteaux puis, avec le guide, et la mule qui porte le pique-nique, nous partons explorer la montagne environnante, direction Aremd, vers le Toubkal.
Repas de midi à l'ombre des noyers. Nous découvrons 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 aucune parcelle de terre fertile. Retour au gîte en milieu d'après-midi. Il est temps de s'initier avec les femmes à la fabrication du pain berbère, que nous dégusterons au dîner.
2 à 3 h de marche. M = D : 200 à 300 m.

J 3/ *Tizi* n'Zik (2490 m)
Petit déjeuner sur la terrasse, face aux montagnes du Toubkal. Puis départ pour une journée de randonnée avec les mules. Après avoir traversé plusieurs villages, un chemin dégagé conduit à un col, le *tizi* (appellation locale) n'Zik, à près de 2 500 mètres. Très belle vue sur la vallée d'Imlil, l'Oukaïmedem, la vallée de Tizi Oussem ; le contraste entre les vallées verdoyantes et les montagnes arides qui les dominent est saisissant.Le repas de midi est pris au col ou à proximité. Une mule transporte le nécessaire pour le pique-nique, et le cuisinier s'occupe de tout pour faire de ce repas un moment inoubliable.
Possibilité de monter sur les croupes au-dessus du col pour un superbe point de vue sur les deux vallées. Retour au gîte en milieu d'après-midi. Et nouvelle découverte : le hammam *beldi* traditionnel (inclus).4 à 5 h de marche. M = D : 500 m.

J 4/ Aït Souka - *tizi* n'Tamatert (2300 m) - Tinghrine
Après un petit déjeuner très agréable sur la terrasse, départ pour une montée facile du col de Tamatert. Au sommet, vue panoramique sur la vallée d'Imenane que nous allons découvrir et sur la vallée des Aït Mizane que nous venons de quitter ; tout là-haut, le Toubkal. Descente par un chemin en zigzag jusqu'à Tinghrine, village entouré de champs en terrasses. Installation pour deux nuits en gîte, avec une très belle vue sur les montagnes.
4 à 5 h de marche. M : 525 m. D : 425 m.

J 5/ Vallée d'Imenane - Tachedirt - Tinghrine
Nous partons explorer la très belle vallée d'Imenane, jusqu'au village de Tachedirt, "pied de la haute montagne".

La mule cuisine transporte le repas de midi que nous partagerons à l'ombre des noyers. Nuit au même gîte.
4 h de marche. M = D = 400 m.

J 6/ Tinghrine - Imi Oughlad
Belle journée tranquille de descente par les chemins muletiers et une piste très peu empruntée, en passant par des villages typiques : Ikiss, Amssakrou, Arg. Repas de midi au bord de la rivière, sous les noyers, non loin du village d'Imeskar. Traversée du *tizi* n'El Bour (1500 m), avec un beau panorama sur les différentes vallées, les villages, les "4000" du Haut Atlas. Nuit en gîte au village d'Imi Oughlad.
4 à 5 h de marche. M : 120 m. D : 600 m.

J 7/ Imi Oughlad - Marrakech
Les enfants peuvent dormir tard s'ils en ont envie : l'heure du petit déjeuner berbère sera adaptée à leur réveil. Découverte du village et des alentours, la vie traditionnelle, les travaux, un thé... Repas de midi au gîte. Le minibus attend à Imi Oughlad pour un court transfert à Marrakech. Installation en hôtel 4 étoiles. Fin d'après-midi et soirée libres dans cette ville qui mélange à merveille culture, artisanat et animations en tout genre. **J 8/ Marrakech - Sidi Kaouki**
Transfert en minibus vers la côte. Nous passons par Chichaoua en direction de l'océan Atlantique. La route traverse de nombreuses cultures d'arganiers, au c½ur desquelles des coopératives sont implantées. Un peu au sud d'Essaouira, Sidi Kaouki, petite station balnéaire un rien intimiste, et bien connue des amateurs de surf. C'est là que nous nous installons en maison d'hôtes qui sera notre camp de base pour les deux premières nuits.
- à 10 minutes de l'océan, dans un endroit très tranquille
- maison à deux étages, avec 6 chambres de 3 à 5 personnes, sanitaires privatifs
- une chambre par famille
- piscine devant le maison, 6 m sur 12 m
- connexion wifi (mais peut être mieux vaut ne pas le dire à vos enfants ?).

La maison appartient à la famille berbère qui est en charge de la logistique chameaux pour nos groupes sur la côte. Ils feront tout pour que votre séjour vous soit le plus agréable possible.
Après le déjeuner à la maison, une petite sieste, puis nous partons profiter de l'immense plage à 10- 15 minutes à pied à travers cultures et arbres.

- Transfert : 3 h.
  Temps de marche : 1/2 h.
  Hébergement : maison d'hôtes.
  Repas : matin, midi, soir.

J 8/ Marrakech - Sidi M'Barek - Plage d'Azrou

Transfert en minibus en direction de l'océan Atlantique. Nous passons par Chichaoua. La route traverse de nombreuses cultures d'arganiers, au c½ur desquelles des coopératives sont implantées. Au sud d'Essaouira, nous retrouvons les chameaux de selle pour les enfants, et c'est parti pour la grande aventure avec la caravane chamelière et une nuit sous la tente : de vrais explorateurs ! Déjeuner berbère à côté des cascades de Sidi m'Barek, un très joli site. Continuation vers les dunes de l'*assif* n'Boud, une petite rivière débouchant sur la mer, le paysage est grandiose. Campement sur la plage d'Azrou, où nous pouvons profiter d'un beau coucher de soleil sur l'océan.
- 2 à 3 h de marche.
- Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h.

J 9/ Sidi KM'Barek - Sidi Kaouaki
Direction nord. Randonnée tranquille en partie par les plages, en partie à l'intérieur, pour rejoindre Sidi Kaouki avec la caravane de chameaux. Bien sûr, pause gourmande en milieu de matinée (fruits secs, gâteaux, fruits de saison). Un peu au sud d'Essaouira, Sidi Kaouki est une petite station balnéaire un rien intimiste, bien connue des amateurs de surf. C'est là que nous sommes hébergés en maison d'hôte, notre “camp de base” pour les deux nuits à venir. Le repas de midi nous attend. Installation dans les chambres, puis nous pouvons profiter de la piscine, ou partir à pied à travers cultures et forêt pour rejoindre l'immense plage.
NB : située à 10 minutes de l'Océan et de la plage (à pied, à travers une petite forêt puis le sable), dans un endroit très tranquille, la maison d'hôte appartient à la famille berbère qui est chargée de la logistique chamelière pour nos groupes sur la côte. Ils feront tout pour rendre votre séjour le plus agréable possible.

Temps de marche : 4 à 5h.
Hébergement : maison d'hôtes.

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 10/ Sidi Kaouki - les villages berbères
Journée de découverte des villages berbères à l'intérieur des terres. Le guide nous aidera à appréhender le mode de vie des Haha, le nom des Berbères de la région, qui vivent de leurs cultures (blé, orge, argan), avec des troupeaux de chèvres. Nous serons amenés à partager avec une famille la galette trempée dans l'huile d'olive et l'huile d'argan, autour d'un thé à la menthe. Retour à la maison d'hôtes pour le repas de midi. Comme la veille, une petite sieste, puis plage et piscine.

- Temps de marche : 4 à 5 h
- Hébergement : maison d'hôte
- Repas : matin, midi, soir.

J 11/ Sidi Kaouki - Essaouira
Direction le nord en passant par le marabout de Sidi Kaouki (lieu de pèlerinage pour les femmes qui veulent avoir des enfants), puis un village traditionnel de pêcheurs. Chemin en balcon au-dessus de la côte pour rejoindre une série de petites dunes qui plongent sur la mer. Repas de midi berbère avec l'équipe, avant de rejoindre un transport local qui nous conduit à Essaouira. Découverte de l'ancienne Mogador, la ville blanc et bleu (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 par l'Unesco. C'est un enchantement de flâner dans la médina, les ruelles, la forteresse, le port. Possibilité de baignade sur la plage d'Essaouira (baignade sous votre responsabilité)
Temps de marche : 3 à 4 h.

- Hébergement : hôtel.
- Repas : matin, midi, soir.

J 12/ Essaouira - Marrakech
Lever tranquille, petit déjeuner, puis c'est le départ pour Marrakech en minibus. Arrivée en fin de matinée et installation dans un hôtel 4 étoiles. Vous avez l'après midi et la soirée pour découvrir cette ville passionnante, avec toute L'animation de la place et des souks ; sans oublier de profiter la la belle piscine au milieu des jardins de l'hôtel.

- Transfert : 3 h.
- Hébergement : hôtel.
- Repas : matin, soir

J 13/ Marrakech - France
Transfert à l'aéroport et vol de retour vers la France.

- Repas : matin.

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

- Durant la première semaine :
Des mules sont disponibles pour les enfants (base un animal pour deux enfants jusqu'à 16 ans) lors de toutes les étapes.
- Durant la seconde semaine :
Des chameaux sont disponibles pour les enfants (base un animal pour deux enfants jusqu'à 16 ans),
Du fait de la configuration du terrain, l'itinéraire suivi par le groupe est parfois différent de celui emprunté par les chameaux. Sur certaines portions d'étapes, les enfants auront donc le choix d'aller sur les chameaux de selle qui leur sont réservés ou de marcher avec le groupe et leurs parents.Les dénivelées sont faibles, mais il faut régulièrement monter ou descendre pour contourner caps et falaises.

Regroupement
Les dates de ce voyage sont coordonnées avec celles de deux circuits de huit jours, *Mon ami le Berbère T695*

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

et *Les chameaux de l'Atlantique AT62V*. Il est donc possible que :
- les journées de randonnée dans la région du Toubkal (J 2 à J 7) soient effectuées en regroupement avec des familles inscrites sur *Mon ami le Berbère AT695* (familles qui rentrent en France le J 8) ;
- les journées de randonnée au bord de l'Océan (J 8 à J 13) soient effectuées en regroupement avec des familles inscrites sur *Les chameaux de l'Atlantique AT62V* (familles qui arrivent à Marrakech le J 7 de votre circuit, premier jour pour elles).

Le regroupement des voyageurs des *Chameaux de l'Atlantique*, *Mon ami le Berbère* et *Toubkal et Océan* dont les dates correspondent nous permet ainsi de confirmer plus rapidement des départs qui autrement n'auraient peut-être pas pu l'être, faute d'un nombre minimal de participants à l'un ou l'autre des programmes, voire aux trois. Il pourra ainsi y avoir dans un groupe ceux qui restent une semaine et ceux qui restent deux semaines. Bien entendu, chaque groupe pourra fonctionner en parallèle, avec son accompagnateur et sa logistique, si le nombre de participants à chacun des programmes le justifie.

De plus, s'il y a regroupement avec le circuit *Les chameaux de l'Atlantique AT62V*, *vos* enfants et adolescents pourront peut-être explorer les bords de l'Océan en compagnie de familles anglaises, une excellente opportunité pour découvrir la nature tout en progressant dans la langue de Shakespeare (ou commencer à l'apprendre).
En effet, le voya*geLes chameaux de l'Atlantique AT62V* est proposé encollaborationavec l'agence britannique KE Adventure :
- avec des familles anglaises et françaises regroupées ;
- et un guide-accompagnateur marocain anglophone et francophone.

Le Maroc des enfants
Avant le départ, et sur place, 64 pages de jeux pour découvrir le Maroc et sa culture. A partir de 7 ans.
S'amuser à découvrir le Maroc, un très beau pays plein de curiosités. Au fil des pages, on apprend beaucoup de choses à travers des jeux, des illustrations, des photos...
D'Essaouira aux portes du désert, en passant par Marrakech, les petits explorateurs vont se plonger dans les secrets de l'huile d'argan et du henné, cuisiner eux-mêmes les crêpes de l'Atlas ou découvrir la langue arabe avec un guide qui conjugue apprentissage et amusement.
Bienvenue au Maroc, bienvenue chez Hicham et Samira, deux petits Marocains d'Essaouira.
Ce livre (un par famille) sera envoyé avec votre dossier de voyage.

L'équipe
- Un guide-accompagnateur marocain (berbère) francophone diplômé, parlant le français, l'arabe et le berbère. Dans cette équipe, une guide, Khadija, Berbère du Moyen Atlas, qui a commencé à encadrer nos groupes en 2009.

- L'équipe locale

- Un chauffeur pour la conduite du minibus.
- Un cuisinier, qui vous fera découvrir les spécialités marocaines.
- Des muletiers, chameliers.

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 4 étoiles (normes locales), Ryad Mogador Gueliz (ou équivalent), très récent, air conditionné, piscine extérieure, centre de remise en forme, spa. Bien situé, dans Guéliz (le Marrakech moderne), facilité d'accès aux centres d'intérêt de la ville (place Djema el-Fnaa, médina, jardins Majorelle, etc.). Base chambre double (ou partagée avec vos enfants).
- A Essaouira : hôtel 2-3 étoiles, Inna, Souiri ou similaire, base chambre double (ou partagée avec vos enfants).
- Randonnée "montagne" (semaine 1) : en gîte. Chambres partagées avec vos enfants (une chambre par famille), 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 un niveau minimum de services obligatoires. Il n'existe pas de classement (étoiles ou autres), d'où parfois des différences en termes de confort d'une étape à l'autre.
- Randonnée "côte" (semaine 2) : en campement. 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, Essaouira : au restaurant.
- Dans les gîtes, camps : 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, cacahuètes, pralines, 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 l'arrivée de l'étape, le soir.

Le transport des bagages
Chaque participant se déplace avec 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, chameaux. Possibilité de laisser des affaires à l'hôtel de Marrakech et de les récupérer à votre retour.

Les devises
La devise est le dirham marocain (DH).
Taux de change(cours indicatif) : 1 € = 11 DH - 100 DH = 9, 20 €.
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 de billets (cartes bancaires, Visa, Mastercard...) sont disponibles pour des retraits en dirhams ; vous en trouvez aussi dans le hall des arrivées à l'aéroport de Marrakech. La carte bancaire se répand et peut être utilisée dans la plupart des commerces des grandes villes.

Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Maroc	Toubkal et Océan	19/10/2025	31/10/2025	13 jours	1825.00 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 et retour, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage.
- L'hébergement décrit, base chambre double, tente double.
- Le hammam local à Ait Souka
- La pension complète pendant le circuit (sauf les repas de midi et du soir à Marrakech).
- L'encadrement par un guide-accompagnateur marocain francophone
- L'assistance d'une équipe locale (chauffeurs, muletiers, chameliers, cuisiniers).
- Le matériel de camping (tente-mess, tente-toilette, tables et chaises pliantes, tentes de couchage, matelas mousse épais) et de cuisine.
- Une trousse de secours collective.

Le prix ne comprend pas

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

Autres dépenses sur place

- Les repas à Marrakech (compter 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 : 15 à 25 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 en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce

voyage. Elle contiendra en principal :
- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- 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)
- Pour les enfants : prévoyez leurs médicaments spécifiques et des dosages adaptés
- 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.
- 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)
- Pour les enfants : prévoyez leurs médicaments spécifiques et des dosages adaptés
- 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
- 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