



## Toubkal et Océan <sup>(AT6BB)</sup>

### Maroc - Afrique

**11 jours** (dont 9 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 1845.00 EUR p.p.*

Niveau



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

- 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 cœur 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 ....**

Ponctué 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.

### Jour 1 Arrivée à Marrakech

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : Entre 10 et 15 min.

Vol pour Marrakech. Accueil et installation dans votre hôtel avec piscine, situé dans le quartier de Guéliz. Selon l'heure d'arrivée, visite libre de la ville.

### Jour 2 Marrakech - Imlil - Aït Souka : villages de l'Atlas et traditions berbères

Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 300 m. 2 à 3 h de marche.

Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h.

Transfert en 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 d'Aït Souka, où nous nous installons pour trois nuits dans un gîte. 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 pour la nuit et le dîner.

### Jour 3 Vallées et les cimes au col de tizi n'Zik (2490 m) - Aït Souka

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 500 m. 4 à 5 h de marche.

Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, midi, soir.

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.

### Jour 4 Villages de l'assif N'Imenane - Aït Souka

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 500 m. 4 à 5 h de marche.

Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, midi, soir.

A l'ombre des noyers, longeant les champs, nous nous dirigeons vers le village de Tachedirt, "pied de la haute montagne". Nous découvrons au passage les villages typiques de l'assif n'Imenane (notamment celui de tizi n'Tematert), avec leurs traditions agricoles. Après le pique-nique dans la nature, face aux vallées d'Imlil et d'Imenane, retour au gîte pour une dernière nuit.

### Jour 5 Retour 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

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 2 h.  
 Les enfants peuvent dormir tard s'ils en ont envie : l'heure du petit-déjeuner sera adaptée à leur réveil. Transfert à Marrakech en minibus et installation dans votre hôtel situé à Guéliz. Vous avez l'après-midi et la soirée libres dans cette ville qui mélange à merveille culture, artisanat et animations en tout genre.

#### En option

Cours de cuisine chez l'habitant (dans la médina) de 17 heures à 20 heures, avec dégustation de votre préparation au dîner (couscous aux poulet et sept légumes). Une façon original et conviviale de découvrir les épices et la gastronomie marocaine. Disponibilité et tarif sur demande.

### **Jour 6 Direction l'océan : cascades de Sidi m'Barek - plage d'Azrou - Sidi Kaouki**

3 h 30 de marche.

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

Transfert en minibus vers la côte atlantique. La route traverse Chichaoua et de nombreuses cultures d'arganiers, au cœ̃ur desquelles des coopératives sont implantées. Arrivée sur la côte à Sidi m'Barek, au sud d'Essaouira, et repas de midi à côté des cascades de Sidi m'Barek, un très joli site. Vos dromadaires sont au rendez-vous !

Début de la randonnée en direction des dunes de l'assif n'Boud, une petite rivière débouchant sur la mer ; le paysage est grandiose. Nous profitons ensuite de la plage d'Azrou, puis Sidi Kaouki, petite station balnéaire un rien intimiste, bien connue des amateurs de surf. Installation pour deux nuits dans une auberge authentique.

NB : sur la côte atlantique, les dénivellées sont négligeables, mais pas inexistantes (régulièrement, il faut monter et descendre pour contourner des caps et des falaises).

### **Jour 7 Villages berbères - plage de Sidi Kaouki**

4 h de marche.

Hébergement : auberge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Journée de randonnée tranquille, en boucle, à l'intérieur des terres à la découverte des villages typiques nichés au milieu des cultures et des forêts d'arganiers. Passage par le grand village d'Ouassen et de son petit port de pêche, pique-nique dans la nature, puis nous empruntons un chemin en balcon sur la falaise, au-dessus de la côte pour rejoindre une série de petites dunes qui plongent sur la mer. Retour à Sidi Kaouki, goûter avec galettes trempées dans l'huile d'olive et l'huile d'argan, autour d'un thé à la menthe, puis vous rejoignez la plage pour le coucher du soleil. Fin des prestations de votre guide. Dîner et nuit à l'hébergement.

### **Jour 8 Sidi Kaouki - Diabate - Essaouira**

2 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir.

Petit-déjeuner à votre auberge, puis transfert en minibus jusqu'à Diabat. Dernière marche pour rejoindre Essaouira à pied le long de la côte. Pique-nique dans la nature avant d'arriver 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. Installation dans votre hébergement pour deux nuits.

### **Jour 9 Atelier de fabrication du pain berbère - Essaouira**

Demi-journée de cours de cuisine.

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

Ce matin, vous rejoignez Hafida dans sa maison traditionnelle dans la campagne au sud d'Essaouira. Toute son enfance, elle a baigné dans la culture amazigh, a aidé sa famille à fabriquer la précieuse huile d'argan et sa mère à cuisiner sur le feu de bois. Revêtez une tenue berbère pour vous imprégner de la culture, puis partez en direction de la forêt voisine pour récolter du petit bois qui servira à allumer le four traditionnel. Ensuite, laissez-vous guider par Hafida et essayez-vous au pétrissage de la pâte à pain, avant de le cuire selon la tradition berbère. Puis dégustation du pain berbère. Déjeuner sur place, et retour à Essaouira. Après-midi libre, pour flâner dans les ruelles. Deuxième nuit à Essaouira.

### **Jour 10 Essaouira - Marrakech**

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

Lever tranquille, petit-déjeuner, puis départ pour Marrakech en minibus. Arrivée en fin de matinée et installation dans un hôtel confortable. 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 piscine de votre hôtel.

Nos suggestions pour personnaliser votre séjour à Marrakech :

- Une visite guidée à la journée ou demi-journée avec un guide culturel.

#### **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 hammam/gommage traditionnel pour terminer cette journée par un moment de détente.
- Tous nos tarifs sont indiqués dans la rubrique "Services Plus".

### **Jour 11 Vol retour depuis Marrakech**

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : Entre 10 et 15 min.  
Transfert à l'aéroport et vol retour.

- *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.*

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 voyage *Les chameaux de l'Atlantique AT62V* est proposé en collaboration avec 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 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	07/04/2026	17/04/2026	11 jours	1875.00 EUR
Maroc	Toubkal et Océan	14/04/2026	24/04/2026	11 jours	1945.00 EUR
Maroc	Toubkal et Océan	21/04/2026	01/05/2026	11 jours	1945.00 EUR
Maroc	Toubkal et Océan	14/07/2026	24/07/2026	11 jours	1945.00 EUR
Maroc	Toubkal et Océan	21/07/2026	31/07/2026	11 jours	1945.00 EUR
Maroc	Toubkal et Océan	28/07/2026	07/08/2026	11 jours	1945.00 EUR
Maroc	Toubkal et Océan	20/10/2026	30/10/2026	11 jours	1845.00 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 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 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).



## 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

- 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 antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

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