



## Les Highlands en liberté <sup>(AT6BE)</sup>

### *Ecosse - Europe du Nord*

**9 jours** (dont 7 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 1685.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	12 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Bed & Breakfast Hôtel
Groupe	de 2 à 8 personnes
Repas	Logement et petit déjeuner
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### *Les points forts de ce voyage*

- Le sentier mythique à faire en Ecosse
- Le retour en train pittoresque sur Glasgow le dernier jour
- La possibilité de nuits supplémentaires à Fort William pour faire l'ascension du ben Nevis.
- La possibilité d'enchaînement avec une semaine sur l'île de Skye.
- Un très bon rapport qualité-prix.



#### **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

**S'il est un sentier mythique en Ecosse, c'est bien le West Highlands Way, qui démarre légèrement au nord de Glasgow, longe le fameux Loch (lac) Lomond (un des plus beaux), traverse la magnifique forêt Loch Lomond.**

A moins de deux heures d'avion de Paris, l'Ecosse offre une image différente de l'Europe, avec son panorama grandiose, ses "glens" silencieux creusés de "lochs" limpides.

C'est un endroit vieux comme le monde, tapissé de lichens multicolores et couvert de bruyères. Coiffées d'un ciel aux milles contrastes, les landes vertes et les montagnes brunes s'étendent ici à perte de vue. C'est l'Ecosse, façonnée par l'eau, imbibée de brume, ruisselante de rivières et radieuse comme les lochs argentés, la contemplation y est à l'honneur.

C'est un pays imaginaire, un paysage mental, un royaume antique parsemé de châteaux et peuplé d'elfes. Vous y trouverez un accueil vrai, des traditions celtes inchangées, un peuple qui aime son pays.

Malgré son union officielle avec l'Angleterre en 1907, elle a réussi à conserver une identité nationale indépendante qui va beaucoup plus loin que l'étalage sporadique de kilts et de cornemuses.

C'est un pays que l'on aime "parce qu'il y a des mystères, il y a des pluies, des brouillards, très peu de population et de grandes étendues vierges".

Les Highlands (A'Ghaidhealtachd en écossais) constituent une grande partie du nord de l'Ecosse. Cette région très peu peuplée et peu fertile est couverte de collines et de montagnes dont plusieurs sommets dépassent 1 000 mètres. Elle est coupée en deux par la faille géologique de Glen More dans laquelle s'étire le Loch Ness célèbre pour son monstre marin hypothétique. Le canal Calédonien qui relie la Mer du Nord à Fort William traverse le Loch Ness et le Loch Lochy.

Le plus haut sommet d'Ecosse (et de Grande-Bretagne) est le Ben Nevis, ancien volcan qui culmine à 1 344 m.

Le paysage classique des Highlands est la lande couverte de bruyère ou de fougères et parsemée de rochers énormes et de lacs (les lochs) aux eaux très claires. Les vallées profondes (les glens) ont été façonnées par les glaciers qui ont aussi découpé la côte ouest en fjords semblables à ceux de Norvège. Par endroits le sol imperméable est marécageux et couvert de tourbières.

Une flore et une faune particulière se sont développées dans ce milieu très humide et balayé par les vents froids. Les falaises escarpées par endroit abritent toutes sortes d'oiseaux marins.

Inverness est la ville principale de la région, située au carrefour du canal Calédonien et de la voie ferrée qui monte vers le nord, vers Thurso et Wick.

De nombreux châteaux féodaux, comme Girnigoe et Sinclair Castles accrochés à leur falaise, rappellent la résistance que les Ecossais ont opposée aux envahisseurs venus aussi bien de Scandinavie que d'Angleterre.

Highland est aussi le nom d'une race de vaches rustiques originaires de la région des Highlands.

S'il est un sentier de randonnée mythique en Ecosse, c'est bien celui-ci ! Il démarre au nord de Glasgow, longe le fameux Loch Lomond, traverse les hauts plateaux sauvages près de Kingshouse pour terminer en apothéose au pied du plus haut sommet d'Ecosse : le Ben Nevis (1344 m) à Fort William.

L'itinéraire que nous proposons de situe à 100 % entre les Lochs et les Highlands, au Nord de Glasgow. Nul ne peut rester indifférent à la splendeur et au mystère de cette partie de l'Ecosse.

### **Jour 1 Arrivée à Glasgow - parc national du Loch Lomond et des Trossachs - Drymen**

Hébergements : guest-house ou bed & breakfast. Repas libre. Transfert : 45 min.

Arrivée à l'aéroport de Glasgow.

Transfert privé à Drymen et installation à votre hébergement pour une première nuit en terre écossaise ! Si vous souhaitez plutôt venir en train en Ecosse, cela est également possible. Allibert Trekking peut s'occuper de vos réservations en train au lieu de vos billets d'avion. L'Ecosse est accessible facilement en train depuis Paris ou Lille, et voyager sur les rails vous permet d'admirer la diversité des paysages et de réduire l'empreinte carbone de votre séjour. Plus d'informations dans la rubrique "Accès" de l'onglet Organisation, ou en demandant plus de renseignements à votre conseiller en voyages.

### **Jour 2 Début du trek de la West Highland Way : Drymen - Rowardennan**

#### **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

Distance : 24 km - Dénivelée positive : 450 m. Dénivelée négative : 450 m. 6 à 7 h de marche.

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

L'itinéraire se déploie sur de vastes versants en balcon sur les rives du Loch Lomond, via le sommet de Conic Hill (360 m), qui ménage des vues superbes sur le plus grand lac d'Ecosse et ses îlots boisés. Halte restauration à Balmaha et fin d'étape au village de Rowardennan. Le transfert des bagages est désormais assuré chaque jour, d'étape en étape.

Nuit à Rowardennan.

### **Jour 3 Rowardennan - réserve naturelle d'Inversnaid - Inverarnan**

Distance : 23 km - Dénivelée positive : 475 m. Dénivelée négative : 475 m. 6 à 7 h de marche.

Hébergements : chalet ou hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Poursuite du sentier sur les rives boisées du loch, à travers un paysage de forêts, agrémenté de nombreuses cascades et de plages. La traversée des Alpes d'Arrochar et de la réserve d'Inversnaid offre des vues magnifiques sur les collines environnantes. C'est le territoire du hors-la-loi Rob Roy MacGregor, immortalisé par les récits de Walter Scott.

Nuit à Inverarnan.

NB : il est possible de raccourcir cette étape en prenant un bateau-taxi d'Inversnaid à Tarbet (13 £, 30 minutes de traversée) puis un bus de Tarbet à Inverarnan (7 £, 25 min environ). Demandez plus de renseignements à votre conseiller.

### **Jour 4 Inverarnan - collines des Highlands de l'Ouest - Tyndrum**

Distance : 19 km - Dénivelée positive : 490 m. Dénivelée négative : 400 m. 5 à 6 h de marche.

Hébergements : guest-house ou bed & breakfast. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Voici une belle étape qui remonte le glen Falloch, environné de sommets escarpés, et s'enfonce dans la forêt de pins de Crianlarich, au relief en montagnes russes. Passage à l'abbaye en ruines de Kirkton Farm, sur les bords de la Fillan, et voici la montée vers Tyndrum, avec de beaux panoramas sur le sommet du ben Dorain.

Nuit à Tyndrum.

### **Jour 5 Tyndrum - bus pour Bridge of Orchy - landes sauvages des montagnes de Glencoe - Kingshouse**

Distance : 20 km - Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 400 m. 5 à 6 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 10 à 15 min de bus.

Sans doute l'étape du parcours la plus longue et la plus "dramatique", au sens que donnaient à ce mot les écrivains du XIXe siècle. Bus en début de matinée pour le village de Bridge of Orchy puis randonnée au c½ur des paysages rêvés des Highlands centrales : vallons dénudés et landes sauvages, flanqués de sommets montagneux et parcourus de très anciens chemins militaires. Nuit à Kingshouse en bunkhouse, chambre avec sanitaires à partager (surclassement possible en hôtel, à demander à l'inscription).

NB : il est possible d'allonger cette étape en ne prenant pas le bus de Tyndrum à Bridge of Orchy, pour commencer la randonnée directement à Tyndrum. Distance entre Tyndrum et Kingshouse : 30 km - Dénivelée positive : 656 m - Dénivelée négative : 645 m - 8 à 9 h de marche. Demandez plus de renseignements à votre conseiller.

### **Jour 6 Kingshouse - Devil's Staircase (548 m) - Kinlochleven**

Distance : 14 km - Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 600 m. 4 à 5 h de marche.

Hébergements : guest-house ou bed & breakfast. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Marche d'échauffement dans le vallon de Glencoe, avant d'aborder sereinement l'ascension du Devil's Staircase (548 m), où se révèlent enfin au regard le sommet du Ben Nevis et ses satellites. Descente vers Kinlochleven et ses vallons déserts, avec vue panoramique sur le glen of weeping (vallon des larmes) où eut lieu le massacre de Glencoe, en 1692.

Nuit à Kinlochleven.

### **Jour 7 Kinlochleven - Ben Nevis en fond de toile - Fort William**

Distance : 23 km - Dénivelée positive : 450 m. Dénivelée négative : 450 m. 6 à 7 h de marche.

Hébergements : guest-house ou bed & breakfast. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Ultime étape de votre trek : une dernière montée mène au sommet du Glen Nevis. De là, côtoyant les versants sauvages et verdoyants du Ben Nevis, point culminant du Royaume-Uni, le sentier redescend vers les rivages du Loch Linnhe et se termine à Fort William, où vous passerez la nuit.

### **Jour 8 La face Nord du Ben Nevis - train pour Glasgow**

Distance : 10 km - Dénivelée positive : 650 m. Dénivelée négative : 650 m. 2h30 de marche.

#### **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 : 4 h 45 de train environ. Profitez de la matinée pour approcher la face Nord du Ben Nevis. Entre forêts de pins calédoniens, tourbières typiques des Highlands et vues spectaculaires sur les falaises du Ben Nevis, cette balade offre un dernier souffle d'aventure écossaise.

Dans l'après-midi, retour en train à travers les paysages sauvages des Highlands.

Arrivée à Glasgow, la trépidante métropole écossaise, connue pour sa scène artistique, son architecture victorienne et sa cuisine variée. Prenez le temps de visiter son impressionnante cathédrale, sa fameuse galerie d'art moderne, ainsi que ses pittoresques espaces verts tels que le parc de Kelvingrove et Glasgow Green. Nuit à Glasgow.

### **Jour 9 Fin de séjour à Glasgow**

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Vous rejoignez par vos propres moyens l'aéroport (ou la gare) de Glasgow pour votre voyage retour.

### **Les déplacements**

&mdash; A votre charge

&bull; J 1 : taxi de l'aéroport de Glasgow à l'hôtel à Drymen

&bull; J 7 : ticket de train de Fort William à Glasgow.

&bull; J 8 : navette directe ou taxi de l'hôtel à l'aéroport de Glasgow.

&bull; Les éventuels transferts pour vous déplacer en-dehors des randonnées.

### **L'hébergement**

En hôtel et B&B, base chambre double, triple ou "famille", petit déjeuner compris. Douche et toilettes le plus souvent dans la chambre, parfois à l'étage.

Réduction pour la 3e personne dans la chambre (incluse dans le tarif). Pour une chambre triple, il peut s'agir d'une chambre avec 3 lits individuels ou d'une chambre famille avec 1 lit matrimonial et 1 lit individuel (ou lit d'appoint ou lit pliant). En l'absence de chambre triple, il sera facturé un supplément single pour l'étape concernée.

### **NB :**

&mdash; Les hébergements sur le West Highland Way sont en nombre limité. Compte tenu de l'afflux de la demande, il est essentiel de s'y prendre très tôt pour réserver. En haute saison (de mai à septembre), certains hébergements sur le parcours pourront être complets à vos dates. Dans ce cas, nous serons amenés à vous proposer soit un hébergement situé à proximité de l'étape, avec un transfert organisé si besoin, soit un surclassement dans un hébergement plus cher. Chacune de ces formules pourra entraîner un supplément de tarif.

&mdash; L'offre en chambre individuelle reste limitée en haute saison. Aussi, lorsque vous voyagez en nombre impair, il peut se révéler plus facile et moins onéreux de partager une chambre pour trois. Pour quatre participants, nous pourrions également être amenés à vous proposer en ultime recours, sur certaines étapes seulement, de partager une chambre familiale, au cas où il n'y aurait plus assez de chambres doubles disponibles. Ces chambres, dites &ldquo;famille&rdquo;, prévues pour quatre, voire cinq personnes, sont généralement spacieuses et confortables, avec salle de bains privée.

&mdash; Dans tous les cas, nous ferons tout notre possible pour obtenir en priorité le type de chambre que vous souhaitez.

### **Les repas**

&mdash; Les petits déjeuners sont compris et sont pris à l'hébergement, sauf le J 7 à Kingshouse.

&mdash; Le déjeuner : achat des ingrédients pour les pique-niques dans les épiceries réparties au long du



### **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

parcours dans les villages.

— Les repas du soir : soit à l'hébergement, quand c'est possible, soit dans les pubs et auberges situés à proximité (15 à 20 £ par repas), et indiqués dans le carnet de voyage.




### **Le transport des bagages**

Le transport des bagages est organisé tout au long du parcours. En général, ils doivent être étiquetés et déposés pour 10 h du matin à l'entrée des hébergements. Vous les retrouvez le soir à l'étape, et randonnez ainsi avec un sac léger.

### **Balisage et sentiers**

Toutes les balades proposées sont facilement repérables grâce aux explications figurant dans le roadbook fourni : points de départ et d'arrivée, moyen d'accès, balisage quand il y en a un, distance, temps de marche approximatif et points d'intérêt sont clairement détaillés. Les itinéraires choisis ne présentent pas de difficultés particulières (tant pour la marche que pour l'orientation). Il est toutefois nécessaire d'être familiarisé avec la lecture d'une carte et d'une échelle pour effectuer sereinement un voyage Liberté.

## Dates et prix

 Promotion  Départs complet  Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Ecosse	Les Highlands en liberté	01/04/2026	30/09/2026	9 jours	1685.00 EUR

## Info pays



### Ecosse

Espace, grandeur et beauté des paysages caractérisent l'Ecosse, où s'étendent à perte de vue de romantiques paysages de lochs, de falaises, d'îles et de montagnes couvertes de landes à bruyères et fougères. Ici, légende et histoire sont étroitement mêlées : châteaux mystérieux, monstres millénaires, mythes celtiques... cette terre sauvage quasi-magique pour le bonheur des voyageurs amoureux de nature.

### Formalités administratives

#### Royaume-Uni

- Formalités pour les ressortissants européens :  
La carte d'identité ou un passeport en cours de validité suffisent.
- Pour les autres nationalités, merci de vous renseigner auprès des ambassades concernées dans votre pays.

### Conseil(s) santé

#### Royaume-Uni

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour pour les vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatite.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- ? Les vols internationaux de Paris à Glasgow (possibilité de changer pour un acheminement en train).
- ? Pour le voyage en 9 jours : le transfert en taxi entre la gare de Glasgow ou l'aéroport international de Glasgow et votre hébergement à Drymen le J 1.
- ? Pour le voyage en 10 jours : le transfert depuis la gare la plus proche de votre hôtel à Glasgow et Milngavie le J 2.
- ? Le transfert des bagages du J 2 au J 7 pour la formule en 9 jours (de Drymen à Fort William) ; ou du J 2 au J 8 pour la formule en 10 jours (de Milngavie à Fort William).
- ? Le train de Fort William à Glasgow le J 8 pour la formule en 9 jours, le J 9 pour la formule en 10 jours.
- ? L'hébergement tel que décrit, base double ou triple, en formule nuit et petit-déjeuner.
- ? Le roadbook sur mesure (ainsi qu'une carte de la West Highland Way et les bons de réservation pour un groupe de 2 à 4 personnes).
- ? L'assistant de voyage Mon Roadbook via notre application mobile.
- ? Une assistance téléphonique francophone 24h/24 et 7/7.

### Le prix ne comprend pas

- ? L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- ? Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- ? Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique ?Le prix comprend?.

### Autres dépenses sur place

- ? Les déjeuners, sous forme de pique-nique à acheter dans les épiceries locales (5 à 8 £ par repas).
- ? Les dîners en pub ou restaurant (15 à 30 £).
- ? Le transfert de l'hôtel à la gare ou l'aéroport international de Glasgow le dernier jour (taxi pour 4 personnes : environ 30 £).
- ? Les entrées dans les monuments, musées?
- ? Les boissons.
- ? Les pourboires.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

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

#### Votre pharmacie individuelle



#### 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

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.

## 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.

### 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
- Le couchage est fourni par l'hébergeur

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.