



Grand Tour de l'Arménie ^(AT6FK)

Arménie - Asie de l'Ouest

14 jours (dont 12 jours : Randonnée)

Prix à partir de 2595.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chez l'habitant Hôtel
Groupe	de 5 à 12 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

- Notre parfaite organisation sur cette destination.
- Toutes les nuits en hébergement dur pour un maximum de confort.
- Les magnifiques randonnées sur les reliefs étonnants.
- Les rencontres avec la population sur tout le parcours.
- Les monastères de Tatev, Sanahin et Haghpat, inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco.
- La visite guidée d'Erevan.



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

Au coeur de la région du Caucase, l'Arménie est l'une des plus anciennes civilisations du monde. Toujours solidement attachés à leur religion, leur culture et leur langue, les Arméniens sont d'un accueil rare et fiers de faire découvrir leur pays,...

Au cœ̄ur de la région du Caucase, l'Arménie est une des plus anciennes civilisations au monde. Ce royaume connaît son apogée entre le déclin de la Grèce et l'arrivée des Romains. Dès 301, ce premier «État chrétien» de l'histoire donne naissance à des courants artistiques exceptionnels dont l'architecture unique de ce pays, appelé pays des Pierres par ses habitants, un soupçon ironiques, mais solidement attachés à leur religion, leur culture et leur langue. Ils sont d'un accueil rare et fiers de faire découvrir leur pays où, selon la tradition, s'échoua l'arche de Noé. En témoigne le surnom de Hays pour désigner les Arméniens, en mémoire de Hayk, le petit-fils de Noé. Ce grand tour du pays passe en revue les plus beaux sites naturels et culturels de la destination.

J 1-2/ Paris - Erevan - vallée de l'Azat - Garni

Vol pour Erevan. En fonction de la compagnie aérienne, arrivée en fin de journée du J 1 ou au matin du J 2. Accueil par votre guide à l'aéroport. Transfert à l'hôtel pour la nuit ou le petit déjeuner. Première visite : le temple païen de Garni, joyau de l'architecture arménienne préchrétienne, seul monument hellénistique épargné aux premiers âges du christianisme dans le pays. Randonnée dans la gorge de Garni, avec ses incroyables orgues de basalte. Déjeuner chez l'habitant, si le temps le permet et suivant la taille du groupe, dans le jardin qui fait face au temple et à la gorge. Visite du monastère de Geghard (XIIIe siècle), témoin de l'architecture arménienne médiévale à son apogée: aux chapelles creusées dans la paroi rocheuse est adossé un ensemble monastique remarquable. Retour à Erevan. Dîner au restaurant et nuit à l'hôtel. 1 h à 1h 30 de marche. 3 km. M : 150 m. D : 170 m.

J 3/ Erevan - canyon de Kassakh - mont Aragats - forteresse d'Amberd - Stepanavan

Tôt le matin, départ pour l'Aragats, plus haute chaîne d'Arménie, culminant à 4 090 mètres. Visite du canyon de Kassakh, ensuite le bus nous conduit à 3 200 mètres d'altitude. Randonnée depuis la station météorologique vers la forteresse d'Amberd. Sur un éperon imprenable dominant la plaine d'Erevan et faisant face à l'Ararat, se dessine la silhouette puissante du fort médiéval d'Amberd (IXe siècle). Le fort protège également une petite église édifiée en 1026. Marche d'Amberd vers le monastère de Tgher. Transfert à Stepanavan et installation pour la nuit. Dîner et nuit à l'hôtel. 4 h de marche environ. 16,5 km. M : 300 m. D : 750 m.

J 4/ Stepanavan - fort de Lori - Odzoun

Après le petit déjeuner, petit transfert et visite du fort de Lori, édifié au début du XIe siècle sur un promontoire rocheux au confluent de deux profondes rivières, la Mishakana et la Dzoraget. Puis marche à travers les montagnes du village de Yagdan vers l'église d'Odzoun (Ve siècle). Dîner et nuit chez l'habitant à Odzoun, dégustation du miel et des tisanes de la région. 5 à 6 h de marche. 18 km. M : 500 - D : 700 m.

J 5/ Odzoun - Horomayr - monastères de Sanahin et d'Haghpat (Unesco) -Idjevan

Après le petit déjeuner, départ à pied pour découvrir le magnifique canyon de Debet. Marche sur les sentiers des Ermites et découverte de deux sites parmi les plus insolites de la région : le monastère de Horomayr, littéralement encastré dans la roche, et le monastère de Kobayr (Xe-XIIIe siècle), adossé aux parois boisées du canyon du Debed. Les restes du monastère offrent encore de belles fresques représentant le Christ, les Apôtres et des pères de l'Eglise. Départ pour Haghpat, classé au patrimoine mondial de l'humanité. Sur la route pour la région de Tavouch, visite du monastère d'Akhtala, où sont conservées certaines des plus belles fresques moyenâgeuses d'Arménie. Installation à Idjevan chez l'habitant. Dîner et nuit chez l'habitant. 3 h 30 de marche environ. 9 km. M : 200 m. D : 350 m.

J 6/ Parc national de Dilidjan et rives du Lac Sevan

Après le petit déjeuner, transfert pour le lac de Parz situé au cœ̄ur du parc national de Dilijan. Depuis le lac, une

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

belle randonnée nous emmène sur le plateau d'où s'ouvre une belle vue à 360 degrés. Descente à pied vers le monastère de Goshavank qui porte le nom de son fondateur, Mekhitar Goch (XIIe siècle), fabuliste, juriste et théologien, auteur du *Livre des lois*, qui sera la base du droit civil et religieux en Arménie. Après le déjeuner, route pour le lac Sévan en traversant les villages de l'arrière-pays. Arrivée à Tsapatagh, un petit village situé sur la rive est du lac Sévan. Installation à l'hôtel 4* (l'hôtel possède une piscine ouverte).
3 à 4 h de marche. 10 km. M = D : 400 m.

J 7/ Volcan Artanish

Transfert pour le village d'Artanish. Randonnée hors sentiers jusqu'au sommet du volcan d'Artanish qui domine le lac pour une belle vue panoramique. Pique-nique, puis route vers la presqu'île du lac Sévan en direction du site de Noradouz qui abrite 728 khatchkars (croix de pierre sculptées et richement décorées). Ces stèles de pierre sont entièrement recouvertes d'un fin décor végétal gravé. Très particulières dans la culture médiévale, les khatchkars remplissent aussi d'autres fonctions. Installation et dîner en chambres d'hôtes.

4 h de marche environ. 10 km. M : 450m. D : 450 m.

J 8/ Lac Sevan - Mont Ararat

Transfert pour le village de Madina. Randonnée jusqu'au sommet d'Armaghan, volcan facile d'accès d'un intérêt géologique majeur. Aussi, par temps clair, la vue sur les chaînes de montagnes environnantes, dont l'Ararat, est spectaculaire. Court transfert en véhicule vers le col de Selim où nous visitons le caravansérail. Ce magnifique monument du XIIIe siècle, sur la route de la Soie, est l'un des mieux conservés du pays. Puis descente vers le village d'Egheguis. Dîner et nuit dans un petit hôtel.

5 h de marche. 16 km. M : 600 m. D : 600 m.

J 9/ Spitakavor - Sissian

Splendide journée de randonnée dans le sud du pays, avec en point d'orgue le monastère de Spitakavor, perdu dans les montagnes de la région de Vayots Dzor. En fin de journée, court transfert pour rejoindre Sissian, puis installation à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.

5 à 6 h de marche. 17 km. M = D : 450 m.

J 10/ Sissian - mont Ughtasar - Sissian

Petite promenade à pied dans le centre-ville de Sissian, halte au musée d'Histoire et à l'église Saint-Jean (VIIe siècle). A 3 kilomètres de là, se trouve l'important site mégalithique de Zorats Karer, remontant aux Ve-IVe millénaires av. J.-C. et composé d'un grand nombre de menhirs qui ont fait l'objet de diverses interprétations. Court transfert pour rejoindre le départ de la randonnée, à 2 800 mètres. Marche vers un lac de montagne (3200 m) aux eaux très pures, autour duquel sont dispersées des lamelles de pierre gravées datant de la préhistoire. Selon certains spécialistes, ces gravures auraient près de 5 000 ans. Retour à l'hôtel à Sissian en fin de la journée. Dîner et nuit à l'hôtel.

3 h de marche. 4 km. M = D : 600 m.

J 11/ Sissian - Tatev - Goris

Randonnée depuis le village de Ltsan vers le beau monastère de Tatev (Xe siècle). Le grand monastère de Tatev, vaste ensemble monastique merveilleusement conservé, au milieu des noyers et mûriers, est peu connu, malgré son classement au patrimoine mondial de l'Unesco. Continuation vers Goris et installation à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.

6 h de marche. 17 km. M = D : 600 m.

J 12/ Goris - Noravank - monastère de Khor Virap - Erevan

Le matin, balade au village de Khnzoreshk, au cœœur d'un paysage de grottes et de cheminées de fée (hautes de 10 à 20 m) parsemé de vestiges de maisons et d'églises aménagées dans le roc. Découverte du monastère de Noravank (XIIIe siècle), à flanc de falaise. Avant d'arriver à Erevan, un détour s'impose par le monastère de Khor Virap, perché sur un promontoire rocheux avec en toile de fond le mont Ararat. En fin de journée, retour à l'hôtel à Erevan et temps libre. Dîner libre et nuit à l'hôtel au cœœur du centre ville historique.

2 h de marche lors des visites.

J 13/ Erevan - Etchmiadzin

Découverte de la ville à pied. La promenade nous permet de visiter le musée d'Histoire, où un guide culturel nous présente les richesses du patrimoine arménien. Puis chacun pourra déambuler rue Abovian, l'une des rues les plus anciennes d'Erevan, bordée d'immeubles de deux étages à balcons, mais aussi découvrir l'église de la

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

Sainte-Mère-de-Dieu, dite Katoghiké (XIIIe siècle), l'élégante place Aznavour, l'un des pôles culturels de la cité, la place de la République. Continuation vers la ville d'Etchmiadzin, centre religieux du pays et siège du catholicos d'Arménie : découverte de la cathédrale, la plus vieille église du monde, la première petite chapelle datant du IVe siècle. Avant de quitter Etchmiadzin, visite de l'église de Sainte-Hripsimé (VIIe siècle), qui a marqué le début de l'architecture médiévale arménienne. Retour à Erevan. Dîner au restaurant dans un lieu insolite d'où s'ouvre une belle vue sur la ville Erevan et le mont Ararat. Nuit en hôtel au c/2ur du centre ville historique.

J 14/ Erevan - Paris

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

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

L'équipe

- Le guide
- Un guide-accompagnateur arménien francophone.
- Un accompagnateur local dans les montagnes.
- L'équipe locale terrestre
- Un chauffeur pour la conduite du bus.

Les déplacements

- Transferts terrestres : les véhicules sont privés et réservés pour le groupe. Minibus et/ou véhicules 4 x 4 en fonction du terrain.

L'hébergement

- En hôtels confortables base chambre double, 3 étoiles normes locales dans les villes (Erevan, Dilidjan...).
- Chez l'habitant : petites auberges très conviviales, base chambre double.

Les repas

- Le matin et le soir : petit déjeuner et dîner pris chez l'habitant ou au restaurant.
- A midi : repas de midi froid sous forme de pique-nique, au restaurant ou chez l'habitant.
- Boissons : café oriental. L'eau minérale est fournie à tous les repas. Pour votre consommation pendant la randonnée, prévoir d'acheter de l'eau en bouteille quand cela est possible, ou de prendre des pastilles type Micropur ou Hydroclonazone afin de purifier l'eau.
- Gastronomie : il n'existe pas une, mais plusieurs cuisines arméniennes. Chaque région a ses propres spécialités et chaque famille son savoir-faire, souvent aussi adaptés au pays d'accueil de la diaspora. La cuisine arménienne, comme toutes les cuisines traditionnelles, demande beaucoup de travail et est longue à réaliser. Soyez patients !

- Les *mezes* en entrée : *beureks* (croustillants au fromage), feuilles de vignes et feuilles de choux farcies, caviar d'aubergines à l'arménienne.
- Les plats : *manti* (raviolis au b $\frac{1}{2}$ uf servis avec du yaourt à l'ail), aubergines ou poivrons ou tomates farcies, boulettes de viandes, poissons au barbecue.
- Accompagnements : riz pilaf, patates, légumes diverses.
- Les desserts : *backlavas*, *anouch about* (compote de fruits secs), *halva* à la semoule.

Le transport des bagages

Chaque participant se déplace avec un petit sac à dos pour la journée ou la demi-journée (gourde, appareil photo, pique-nique de midi, vêtement de protection...). Le reste de l'équipement est transporté chaque jour par des véhicules.

Les devises



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

La monnaie est le dram (AMD).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 500 AMD / 1000 AMD = 2 €.

Nous vous conseillons d'emporter des euros en espèces, que vous changerez sur place. Dans les grandes villes, la carte de crédit est acceptée dans les commerces importants et on trouve des distributeurs automatiques de billets.



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
Arménie	Grand Tour de l'Arménie	12/07/2026	25/07/2026	14 jours	2825.00 EUR
Arménie	Grand Tour de l'Arménie	26/07/2026	08/08/2026	14 jours	2825.00 EUR
Arménie	Grand Tour de l'Arménie	09/08/2026	22/08/2026	14 jours	2775.00 EUR
Arménie	Grand Tour de l'Arménie	30/08/2026	12/09/2026	14 jours	2645.00 EUR
Arménie	Grand Tour de l'Arménie	13/09/2026	26/09/2026	14 jours	2595.00 EUR
Arménie	Grand Tour de l'Arménie	23/05/2027	05/06/2027	14 jours	2645.00 EUR
Arménie	Grand Tour de l'Arménie	06/06/2027	19/06/2027	14 jours	2695.00 EUR
Arménie	Grand Tour de l'Arménie	11/07/2027	24/07/2027	14 jours	2825.00 EUR
Arménie	Grand Tour de l'Arménie	25/07/2027	07/08/2027	14 jours	2825.00 EUR
Arménie	Grand Tour de l'Arménie	08/08/2027	21/08/2027	14 jours	2765.00 EUR
Arménie	Grand Tour de l'Arménie	29/08/2027	11/09/2027	14 jours	2645.00 EUR
Arménie	Grand Tour de l'Arménie	12/09/2027	25/09/2027	14 jours	2595.00 EUR

Info pays



Arménie

Selon la Bible, l'arche de Noé s'échoua au sommet du mont Ararat. Le petit-fils de Noé, Hayk, donna son nom au pays : Hayastan. Ses descendants, les Arméniens, s'appellent toujours entre eux les Hays. La terre est ingrate : la région est montagneuse et accidentée, le climat est chaud et humide à l'est, très sèche au-delà de l'immense lac Sevan. La capitale politique, Erevan, draine la plus grande partie des industries locales. Le reste du pays, parsemé de sites historiques, de monastères ou d'églises dont les plus anciennes datent du VI^{ème} siècle, demeure très agricole. Tandis qu'Etchmiadzin, capitale spirituelle, est le siège du Catholikos des Arméniens. L'Arménie est le premier État au monde à avoir adopté le christianisme comme religion officielle, en l'an 301. 80 ans avant l'Empire Romain! De doctrine monophysite, c'est-à-dire ne reconnaissant que la nature divine du Christ, et non la nature humaine, l'église arménienne n'est ni orthodoxe, ni catholique.

Formalités administratives

Arménie

- Pour les ressortissants européens : un passeport, qui doit être valide 6 mois au-delà de la date de fin de séjour prévue.

- VISA

- Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires d'Afrique du Sud dans votre pays.

Conseil(s) santé

Arménie

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

vaccins spécifiques : Hépatite A

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 - Erevan aller-retour, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres tels que décrits au programme.
- La pension complète pendant tout le circuit, sauf les repas à Erevan le jour 1 et 14..
- L'hébergement décrit, base chambre double.
- Les entrées dans les musées prévus au programme.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur arménien francophone.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Les visites supplémentaires non inclus au programme.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les repas à Erevan : prévoir entre 10 à 12 eur par repas.
- 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, de 35 à 40 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).



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 antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antiémétique.
- 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.
 - 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

> 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.



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 sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivols 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.
- Un stick pour les lèvres haute protection

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
- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- 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.