Le GR20 Sud en liberté (AT6GM)

Corse - France

7 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de 870.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	14 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Gîte Refuge
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres

Les points forts de ce voyage

- un des trekking les plus réputés en toute liberté
- une organisation bien rodée
- le choix possible : avec ou sans sac

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

Voici enfin un circuit liberté attendu par de nombreux trekkeurs : faire le GR20 intégralement sans portage du sac et en toute liberté. A réserver aux aguerris des milieux montagnards difficiles, le GR20 fait rêver plus d'un amateur de grand trek....

La réputation du GR20 n'est plus à faire, elle a même et de loin dépassé nos frontières nationales. Nombreux sont ceux qui viennent s'y frotter, à la recherche d'un exploit, d'un effort physique intense, de paysages aussi variés que grandioses, à la conquête d'eux-mêmes peut-être. Le GR 20 est un sentier d'altitude qui traverse la Corse du nord-ouest ou sud-est. Désireux de suivre aussi fidèlement que possible la ligne de partage des eaux, se frayant parfois un passage escarpé entre les cimes élancées ou sur les crêtes acérées, hors du monde, il emprunte aussi de vieux chemins ayant longtemps servi de voies de communication entre les villages, reliant les hommes d'une vallée à une autre. Bien qu'il descende rarement à l'altitude des villages et qu'il se cantonne aux zones de haute montagne hostiles à un habitat permanent, il rencontre sur sa route de nombreuses bergeries encore occupées en Corse qui témoignent de l'importance de la vie pastorale, en fort déclin sur l'île. Alternance de sites désertiques, paysages à la végétation rase malmenée par les rudes conditions climatiques qui y sévissent et de zones de pâturage fréquentées depuis bien longtemps par les bergers et leurs troupeaux, ce voyage à travers la montagne Corse est emprunt d'humanité, d'authenticité, laissant libre court à la méditation et au voyage intérieur.

Certainement moins escarpée, au relief plus doux et aux dénivellations moins conséquentes, la partie sud du GR20 qui va de Bavella à Vizzavona n'échappe pas à la règle. Elle propose son échantillonnage de paysages montagnards aux ambiances très alpines comme aux aiguilles de Bavella ou en se lançant à l'ascension du monte Incudine, ou bien encore suivant le fil de l'arête des Statues et traverse à Asinau, au Coscione, à Capannelle des plateaux débonnaires ou vallons arrondis qui ont accueilli des générations de paysans corses à la recherche d'herbe fraîche pour leurs bêtes. A l'occasion des rencontres avec ces hommes porteurs des traditions ancestrales, qui bientôt délaisseront nos montagnes pour laisser à l'abandon les dernières bâtisses encore préservées, vous aurez le sentiment de vivre un instant d'Histoire, au c½ur même de la Corse authentique.

J 1/ D'Ajaccio à Bavella
Au départ d'Ajaccio, transfert en bus (à 14h) jusqu'au col de Bavella en traversant les villages authentiques de l'Alta Rocca. Installation dans votre hébergement au col de Bavella avant le dîner.
En cas de surfréquentation du gîte à Bavella, il est possible que la nuit soit prévue en yourte au village de Zonza, juste avant le col. Dans ce cas, un petit transfert jusqu'au col de Bavella sera effectué le J 2 au matin.

J 2/ De Bavella à Asinao
L'itinéraire suit la variante alpine du GR 20 passant au c½ur du massif de Bavella, il en contourne une à une les tours de granit de l'Acellu, de l'Ariettu, di a Vacca et de Pargulu. Le chemin est escarpé, un passage a été équipé d'une main courante, mais la vue y est si belle que les efforts sont largement récompensés. Haut lieu de l'escalade en Corse, ce massif superbe évoque les Alpes mais avec la mer toute proche. Le chemin bascule derrière la crête à l'altitude 1 662 mètres, après 2 h 30 de marche environ. La descente est raide et l'on aperçoit en face le *monte* Alcudina. Une heure plus tard, vous regagnez le GR 20 classique qui remonte le vallon d'Asinao pour atteindre le refuge du même nom.
Par le GR20 classique : 11 km. 5 h de marche. M : 460 m. D : 200 m.
Par la variante : 7 km. 5 h de marche. M : 750 m. D : 550 m.

J 3/ D'Asinao au Cuscionu
Vous avancez sur un terrain accidenté (pierrier et dalles) avec un détour, en option, jusqu'au sommet du *monte* Alcudina qui culmine à 2 134 mètres. La vue y est panoramique et donne un avant-goût des marches à venir. Une petite pause au sommet vous permet d'apprécier le panorama avant d'entamer la descente vers le plateau du Cuscione. Vous longez la crête pour rejoindre Bocca di Chiralba, puis les bergeries du même nom. Il est alors temps de profiter de ce plateau, *pianu*situé à 1 500 mètres d'altitude. Avec une superficie de 50 km2, il est le plus grand de Corse. Cette terre de transhumance estivale alterne zones sèches, forêts de hêtres et pozzines. Vous rejoignez une bergerie sur les bords du plateau pour y passer la nuit.
Par le GR20 classique : 8 km. 4 h de marche. M : 610 m. D : 560 m.
Avec le sommet du monte Alcudina : 12 km. 4 h 30 de marche. M : 760 m. D : 760 m.

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

J 4/ Du Cuscionu à Usciolu
Vous traversez de superbes pozzines en longeant une petite rivière bordée de hêtres séculaires. Croisant ça et là une chapelle, des bergeries, vous rejoignez Bocca Agnone et quittez alors le plateau du Cuscione pour une ligne de crête appelée arête des Statues (Monda). Cette traversée à plus de 1 800 mètres donne un aperçu des villages du haut Taravo et de la mer Tyrrhénienne avant d'arriver au refuge d'Usciolu perché à 1 750 mètres. En début de saison, en cas de fort enneigement présent encore sur les montagnes, il est possible que l'étape soit prévue au village de Cozzano.
13 km. 5 h de marche. M : 820. D : 600 m.

J 5/ D'Usciolu au col de Verde
L'une des plus belles étapes du GR20. En quittant le refuge d'Usciolu, vous continuez votre périple en ligne de crête entre la vallée du Taravo et celle du Fiumorbu. L'itinéraire passe au pied du *monte* Formicola à près de 2 000 mètres, avant de plonger vers le col de Laparo, situé à 1 525 mètres. La vue est un enchantement permanent. On y voit la mer et les villages au milieu de sculptures granitiques assez impressionnantes. Après avoir franchi *punta* Capella et le refuge de Prati (1830 m), une longue descente vous conduit au col de Verde à 1 290 mètres.
Par le GR20 classique : 15 km. 6 h de marche. M : 850 m. D : 1250 m.
Par la variante : 17 km. 6 h 30 de marche. M : 380 m. D : 785 M.

J 6/ Du col de Verde à Capanelle
En quittant le col de Verde, on avance vers l'intérieur des terres au relief plus doux. Il ne reste plus que deux étapes pour arriver à Vizzavona. La forêt et le monde végétal prédominent sur le parcours. Sapinière, hêtraie et pins laricio sont présents au cours de cette randonnée calme et reposante. Chacun prendra son temps pour observer ce pin endémique qui fait la gloire de l'exploitation forestière corse. A l'ombre des hêtres, le parcours en courbe de niveau épouse toutes les ondulations du versant est du massif du Renoso. En fin d'étape, une sérieuse montée se profile qu'il faudra bien négocier pour arriver aux bergeries de Traghjette, puis à Capanelle.
12 km. 5 h. M : 580 m. D : 350 m.

J 7/ De Capanelle à Vizzavona
Dernière étape du GR20 sud. Passage principalement en forêt, qui vous conduira à proximité des bergeries de Scarpaceghje et, plus loin, d'Alzeta encore occupées en période estivale. Le massif du *monte* Renosu a connu de nombreuses transhumances pastorales par le passé. Le GR20 quitte Capanelle (1590 m) et sans prendre ni perdre vraiment d'altitude, il vous mène jusqu'à Bocca Palmente (1640 m). Arrivé au col, le point de vue est exceptionnel : à l'ouest, les massifs imposants du *monte* d'Oro et du Rotondu, à l'est, la forêt de Ghisoni, la plaine orientale et ses étangs. Vous rejoignez vite la forêt de Vizzavona que vous ne quitterez plus tout au long de cette descente agréable à l'ombre des hêtres. Vous arrivez à Vizzavona où vous retrouver vos bagages.
16 km. 5 h 30 de marche. M : 190 m. D : 860 m.

NB : *Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.*
M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

Recommandations spécifiques au GR20 en liberté

Attention le GR20 devient de plus en plus populaire mais il faut garder à l'esprit qu'il reste le trek le plus difficile d'Europe, l'oublier serait se mettre en échec dès le départ voir en danger. Ne surestimez pas vos capacités, renseignez-vous et préparez correctement votre voyage !!

Faire le GR20 en liberté avec notre organisation est réservé uniquement à des personnes en très bonne forme physique ayant déjà l'expérience des treks sur plusieurs jours capables de gérer leurs randonnées seuls avec tout ce que cela implique (détermination, goût de l'effort, capacité à gérer son itinéraire, lecture de carte et orientation, connaissance en météo, abstraction du confort habituel, matériel adapté ...).

Il est bon de savoir que malgré nos recommandations chaque année encore un certain nombre de personnes se surestimant s'engage sur le GR20 et abandonne au bout de quelques jours.

Afin de vous éviter la perte des frais engagés pour votre trek (voir nos conditions de vente) ainsi que tous les désagréments d'une telle situation, nous vous conseillons de bien vous informer avant de prendre votre

décision. En cas de doute, nous vous conseillons d'opter sur une de nos formules version guidée.

De plus, il est bon de savoir que les refuges en Corse sont assez anciens, de faible capacité avec un niveau de confort assez réduit (douche froide, peu ou pas de sanitaire, pas de couvertures . ..) en cas de mauvais temps ou à certaines périodes les refuges peuvent être en sur fréquentation avec un confort d'hébergement parfois très rustique.

Niveau

Terrain de haute montagne avec de nombreux passages en crêtes et sur rochers. La principale difficulté étant la longueur de certaines étapes et la nature du terrain. En vous inscrivant sur le GR20 en liberté, vous reconnaissez être capable de marcher de 7 à 10 heures par jours avec de forts dénivelés.

Un seul passage équipé de main courante avec câble à Bavella. Lecture des cartes, sens de l'orientation et notions de météorologie en montagne indispensables.

Encadrement

Randonnée en liberté sans encadrement.

Portage

Nous vous proposons 2 versions

- Avec sac : vous portez vos affaires personnelles de la semaine. (entre 8kg et 10kg). Réduction de

- Avec portage réduit : vous portez uniquement les affaires de la journée et votre pique-nique, sauf pour les nuits à Asinao et à Usciolu où vous devrez porter votre sac de couchage. Vous retrouvez votre bagage suiveur les soirs des jours J1, J3, J5, J6.

Hébergement/nourriture

Hébergement

Dortoirs en gîte/refuge. Douches chaudes non garanties pour les refuges et les bergeries (confort sommaire avec soit douche aménagée soit la rivière). Obligatoire prévoir un sac de couchage, (il n'y a pas de couverture dans les refuges.

Nourriture

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, beurre, confiture, ...)

- Repas du soir chaud préparé par les hébergements

- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain, préparés par les hébergements. Obligatoire prévoir une boite en plastique taille 0.8L pour le transport de vos salades éventuelles.

- Boissons non comprises

- Vivres de course non comprises. Nous vous conseillons de prévoir quelques vivres de course adaptées à l'effort (fruits secs, barres de céréales, ...)

Début/fin

Début : A 14h00 à la gare routière d'Ajaccio.

Fin : Vers 14h00 après la randonnée à la gare SNCF de Vizzavona. Train ou bus en correspondance pour

Ajaccio, Bastia ou Calvi.

Départ un dimanche. Si départ un autre jour de la semaine , un supplément de 45 à 270 euros s'appliquera.

Organisation

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages et de vos transferts comme marqué sur votre programme ; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

Dates

Version avec sac (vous portez vos affaires personnelles) : départ tous les jours de début mai à fin septembre.
Version portage réduit (vos bagages sont transportés par véhicules) : départ tous les samedis (version 8 jours) et les dimanches (version 7 jours) de début mai à fin septembre.

Groupe à partir de 4 personnes départs possibles en semaine.

Nombre de participants

A partir de 2 personnes **Accès**

Gare maritime ou aéroport d'Ajaccio. Pour un accès via Bastia ou Calvi nous consulter.

Bibliographie

Ouvrages généraux - tourisme - gastronomie

- Le grand chemin, toutes les étapes du GR20 par le PNRC (Albiana)

- Corse, par A et F Rother (Arthaud) - Guide Bleu de la Corse (Hachette) - Guide pratique de la Corse par Olivier Jehasse (éditions de la Marge, Ajaccio)

- La bonne cuisine corse, par Christine Schapira (éditions Solar)

Géographie - nature

- Parc naturel régional de la Corse, plantes et fleurs rencontrées, par Marcelle Conrad - Roches et paysages de la Corse, par A. Gauthier (parc naturel régional et BRGM)

Histoire - archéologie - art

- Histoire de la Corse, par Michel Vergé Franceschi (éditions du Félin) - Arts traditionnels de la Corse, par Loviconi (Edisud)

Infos pratiques

Pour vos nuits supplémentaires à Ajaccio

Hôtel Le Dauphin (HT) : 04 95 51 29 96

Hôtel Le Kallisté **: 04 95 51 34 45

Hôtel Fesch ***: 04 95 51 62 62

Hôtel Les Mouettes**** : 04 95 50 40 40

Les navettes aéroport - gare routière

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

Pour les horaires se renseigner au comptoir accueil de l'aéroport ou de la gare routière

ou à la TCA (tel : 04 95 23 29 41)

Circulent tous les jours sauf le 1er mai

Tarif approximatif : 5 euro

Parking véhicule

Parking non payant non surveillé : Parking du Port de l'Amirauté Charles Ornano (près de la gare). Parking surveillé 24 h/24 payant (60 € la semaine).

Parc de stationnement du Diamant

Avenue Eugène Macchini

Tél. : 04.95.51.00.85

http://www.europeenne-de-stationnement.fr/pages/fiches/ajaccio.htm

Pour vos nuits supplémentaires à Bastia

Hôtel Sud Hôtel ** : 04 95 30 20 61 Hôtel le Forum ** : 04 95 31 02 53 Hôtel Les Sablettes *** : 04 95 58 50 20 Hôtel Ostella*** : 04 95 30 97 70 Parking Véhicule
Parking privé payant non surveillé : 1.3 € l'heure ;1 1€ la journée ; 30 € la semaine

Parc St Nicolas

Place St Nicolas

Tel : 04 95 32 63 17

Rue non payante : Avenue Jean Zucarelli.

Pour vos nuits supplémentaires à Calvi

Hôtel du Centre (HT) : 04 95 65 02 01

Hôtel Christophe Colomb ** : 04 95 65 06 04

Hôtel le Grand Hôtel *** : 04 95 65 09 74

Hôtel La Villa ****luxe : 04 95 65 10 10

Parking véhicule

Parking municipaux payants non surveillés : Parking du Port, Parking de la Citadelle. Parking non payant non surveillé : RN 197 Route de Bastia Face au Super U.

Pour vos nuits supplémentaires à Corte

Hôtel de la Paix** : 04 95 46 06 72

Hôtel du Nord** : 04 95 46 00 68

Hôtel Les Jardins de la Glacière** : 04 95 45 27 00 Hôtel Dominique Colonna*** : 04 95 45 25 65

Parking véhicule

Parking municipal payant non surveillé: Parking Tufelli Place du marché.

Pour vos nuits supplémentaires à Porto-Vecchio Hôtel Holzer ** : 04 95 70 05 93

Hôtel Le Goéland ** : 04 95 70 14 15

Hôtel Shegara *** : 04 95 70 40 31

Hôtel Alcyon *** : 04 95 70 50 50

Parking véhicule

Parking municipal payant non surveillé:

Parking St Catherine (horodateur 0.6 € de l'heure Rue Maréchal Juin ;

Parking Rue St Vincent.

Pour vos nuits supplémentaires à Propriano

Hôtel Bellevue (HT) : 04 95 76 01 86

Hôtel Beach Hôtel ** : 04 95 76 17 74

Hôtel Claridge *** : 04 95 76 05 54

Grand hôtel Miramar ****luxe : 04 95 76 06 13

Parking véhicule

Parking municipaux non surveillés (non payant, mais changement possible été 2006)

Parking du Port ;

Parking de la Poste - Quartier de la Plaine.

Comment rejoindre la Corse :

Par bateau :

SNCM : départs de Marseille, Nice ou Toulon

Tel : 0891 701 801

Site web : www.sncm.fr

Corsica Ferries : départs de Nice ou Toulon

Tel : 0825 095 095

Site Web : www.corsicaferries.com/Pcorsica.srv

CMN (Compagnie Méridionale de Navigation) : départs de Marseille Tel : 0810 20 13 20

Site Web : www.cmn.fr

Par avion :

vols réguliers ou vols charters :

Air France : tél 0 820 820 820

site web : www.airfrance.fr

et Corsair (Nouvelles Frontières), Look charter, etc...

Les Transport publics en Corse :

Les lignes de bus :

Ligne de Bus Calvi, Ponte-leccia, Bastia :

Bus Les beaux voyages tel : 04 95 65 11 35. Départs du 01/09 au 30/06 du lundi au vendredi sauf les jours fériés et du 01/07 au 31/08 du lundi au samedi sauf jours fériés.

Durée du trajet Calvi Ponteleccia 1h45 ; Calvi Bastia 2h15.

Ligne de Bus Ajaccio, Propriano, Porto - Vecchio :

Bus Eurocorse voyages tel : 04.95.21.06.30. Départs du 16/09 au 30/06 du lundi au samedi sauf dimanches et fêtes et du 1/07 au 15/09 tous les jours.

Dates et prix

Promotion Départs complet Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée

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

Corse

La Corse offre un panel incroyable de paysages aux contrastes étonnants : montagnes aux sommets acérés vers le centre de l'île, plages de sable blanc et criques isolées. Un lieu unique, propice à la randonnée et à la découverte d'un terroir exceptionnel dont le peuple corse continue à entretenir les traditions. Des villes côtières aux villages de montagne, chaque lieu visité est chargé d'histoire et raconte la vie d'un peuple profondément ancré dans ses racines. Pêcheurs et bergers ont su, à travers les âges, vivre en harmonie avec la nature et conserver une relation respectueuse avec l'environnement. Le GR20 constitue une randonnée d'exception, mais il est possible aussi de découvrir les nombreuses facettes de l'île par une sélection d'itinéraires superbes.

Formalités administratives

France
La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France
Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

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

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

- L'hébergement en pension complète tel que décrit dans le programme.
- Le transport des bagages si vous choisissez la formule avec transfert des bagages.
- Le transfert en bus du J 1 entre Ajaccio et Bavella.
- Les transferts locaux.
- Le guide de voyage : descriptif de l'itinéraire, bons d'échange, tracé de l'itinéraire sur fonds de cartes IGN 1/25 000, les cartes plus générales au 1/60 000

Le prix ne comprend pas

- Les assurances
- les visites de sites
- les transferts non prévus sur le programme
- les boissons et dépenses personnelles

Autres dépenses sur place

- Les transferts en début et fin de séjour, compter 8 ? par personne et par trajet pour partir et rejoindre Ajaccio.
- Les visites et transferts non prévus au programme.
- Les vivres de course.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :
- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture 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.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

> Pochette 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.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)
- 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.