



Les fjords du Sud ^(AT6H8)

Norvège - Europe du Nord

8 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de 1495.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Autotour
Age minimum	12 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Hôtel Refuge
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Les trois randonnées emblématiques de la Norvège : Trolltunga, Preikestolen et Kjeragbolten.
- De nombreuses autres randonnées hors des sentiers battus et loin des foules.
- Une autonomie complète grâce au véhicule de location.



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

Trolltunga, la "langue du troll", Preikestolen et sa paroi vertigineuse et Kjeragbolten, un bloc erratique coincé entre deux falaises au dessus du fjord... Ces trois randonnées sont certainement les plus renommées de Norvège !

Trolltunga, la "langue du troll", dressé au-dessus du Ringedalsvatnet, Preikestolen et sa paroi vertigineuse à l'aplomb du Lysefjord, et Kjeragbolten, un bloc erratique coincé entre deux falaises au dessus du fjord... Ces trois randonnées sont certainement les plus renommées de Norvège ! Après avoir visité la jolie ville de Bergen et sillonné ses hauteurs, c'est au volant de votre véhicule de location que vous arpenterez le Hardangerfjord et le Lysefjord, avant de rejoindre Stavanger et de revenir à Bergen par la route côtière. Un voyage riche en sensations !

Jour 1 Arrivée à Stavanger et découverte de la ville

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 20 min.

Arrivée à Stavanger, récupération de votre véhicule de location et route pour le centre-ville. Fin de journée libre et découverte de la ville de Stavanger, quatrième ville de Norvège, avec son port aux maisons colorées et son quartier historique aux ruelles pavées et aux maisons blanches en bois. Possibilité de visiter le très intéressant musée de l'Industrie pétrolière, mais aussi le petit musée de la sardine et autres sites d'intérêt. Installation pour la nuit en hôtel.

Personnalisez votre séjour, nos options :

- Vous souhaitez une version plus longue et plus sportive de ce séjour ? Optez pour une extension de deux nuits et traversez le magnifique Lysefjord, littéralement le "fjord de la lumière", installez-vous dans le refuge confortable de Lysebotn, au bout du fjord, d'où vous pourrez partir randonner vers le Kjeragbolten (niveau 4) ou vous balader dans les environs. Autre option : terminez votre séjour à Stavanger au lieu de Bergen. Plus d'informations en bas de page.
- Vous pouvez également poursuivre votre voyage avec une semaine en mobilité douce pour rejoindre Oslo depuis Bergen, à travers le Sognefjord (La Norvège de fjords en rail).

Jour 2 Stavanger - Route pour Preikestolen

Matinée de visite.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : environ 1 heure.

Matinée dédiée à la poursuite de la découverte de Stavanger, puis vous prenez la route en début d'après-midi pour Preikestolen. Arrivée au refuge confortable de Preikestolen (chambre privative, repas possibles en option, possibilité de surclassement au nouveau refuge de Preikestolen Fjellstue, chambres avec salle de bain privative), point de départ de la randonnée pour Preikestolen du lendemain et installation pour la nuit. L'avantage de passer la nuit à Preikestolen est que le lendemain vous pourrez partir dans les premiers pour rejoindre le fameux Pulpit Rock, dont la fréquentation est très importante à certaines périodes et heures de l'année. Vous pouvez également choisir de faire la randonnée en fin de journée, pour le coucher du soleil (dans ce cas vous pourrez partir dès le lendemain matin à Odda).

Jour 3 Randonnée de Preikestolen : la "chaire du prêtre" - Odda

Dénivelée positive : 350 m. Dénivelée négative : 350 m. 4 h de marche.

Hébergements : auberge de jeunesse ou hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : environ 3 h 45 de route.

Après le petit-déjeuner, départ pour la mythique randonnée de Preikestolen, aussi connue sous le nom de Pulpit Rock, ce célèbre promontoire qui domine le Lysefjord de 604 mètres à la verticale. Un sentier bien aménagé, offrant l'une des vues les plus impressionnantes sur les fjords de Norvège ! Comme vous dormez sur place, vous pouvez débiter la randonnée tôt le matin afin d'apprécier toute la beauté du site loin des foules... Un vrai privilège ! De retour à votre véhicule, le road trip continue, vous quittez la région du Ryfylke pour entrer dans celle du Hardanger en empruntant un très joli itinéraire routier bordé de cascades. Arrivée à Odda, petit village coincé entre l'extrémité sud du fjord de Sørfjorden (long bras du Hardangerfjord) et le lac de Sandvatnet, et

installation pour deux nuits en auberge de jeunesse (chambre privative) ou en hôtel, selon les disponibilités. Première randonnée possible selon votre heure d'arrivée.

Jour 4 Randonnées au choix sur les hauteurs du Sør fjorden

Selon vos envies : 2 à 6 h de marche.

Hébergements : auberge de jeunesse ou hôtel. Repas libre.

Nouvelle journée de randonnée sur les hauteurs du Sør fjorden, l'un des bras du Hardangerfjord. Au départ d'Odda, possibilité de randonner à la rencontre du glacier Buerbreen, l'une des branches du glacier Folgefonna, ou d'opter pour une randonnée un peu plus sportive, jusqu'au Mont Rosnoss (1 401 m), avec de magnifiques points de vue sur le fjord, le parc national de Folgefonna et son glacier, le Sør fjorden et le lac de Sandvatnet. Au départ de Tyssedal, optez pour une randonnée qui vous mènera au refuge de Mosdalsbua (991 m), situé au bord du lac de Mosdalsvatnet, il offre un très joli cadre (bonne alternative à Trolltunga en cas de mauvais temps), ou choisissez la randonnée plus accessible de Lilletopp, pour de magnifiques points de vue sur le fjord et le glacier de Folgefonna, de l'autre côté du fjord. Nuit au même hébergement que la veille.

Jour 5 Randonnée de Trolltunga, la fameuse "langue du Troll"

Distance : . Trolltunga : environ 8 h de marche.

Hébergement : auberge de jeunesse. Repas libre. Transfert : 40 km, environ 1 h.

Ce matin, prenez la route pour Tyssedal, point de départ de la mythique randonnée Trolltunga, qui doit son nom à sa forme si particulière : la fameuse "langue du Troll". Avec son rocher surplombant le lac de Ringedalsvanet et situé à plus de 1 100 mètres au-dessus de la mer, Trolltunga est sans doute l'une des randonnées les plus célèbres de Norvège (la distance et le dénivelé varient en fonction de votre point de départ) ! Continuation pour Lofthus ou Kinsarvik (selon les disponibilités) et installation pour deux nuits en chambre privative.

N.B. : si vous ne souhaitez pas faire la randonnée de Trolltunga, nous vous proposons d'autres belles randonnées de tous les niveaux au départ de Tyssedal et de Odda.

Personnalisez votre voyage : envie de découvrir Trolltunga autrement ? Montez en via ferrata et redescendez par le sentier de randonnée, sensations garanties !

Jour 6 Randonnée au choix : Hardangerfjord et portes du parc national de Hardangervidda

Selon vos envies : 3 à 6 h de marche.

Hébergement : auberge de jeunesse. Repas libre.

Plusieurs randonnées à la journée sont possibles aujourd'hui, à la découverte des beautés qu'offre la région de Lofthus et de Kinsarvik : randonnée sur les remparts du plus grand plateau sauvage d'Europe, le Hardangervidda avec d'incroyables vues sur les cascades, le fjord et le glacier de Folgefonna qui lui fait face ; randonnée des 4 cascades de la vallée de Husedalen, reconnue comme l'une des plus belles de Norvège depuis des années ; sentier panoramique de la Reine Soja, en balcon sur le fjord, avec d'impressionnants points de vue ; sentier des "marches des moines" et ses 616 marches, jusqu'au promontoire de Nosi, offrant un superbe point de vue à 950 m au-dessus du fjord ! Tant de possibilités pour une journée riche en découvertes ! Nuit au même hébergement que la veille.

Jour 7 Route pour Bergen, au coeur des fjords

1 h 30 à 3 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 160 km, 2 h 30 à 3 h.

Ce matin, possibilité de faire une dernière randonnée dans les environs, puis vous prenez la route pour Bergen et installation pour la nuit à votre hébergement, situé à quelques pas du port et de Torget, la place où se tient tous les matins le célèbre marché de Bergen. Selon l'heure de votre arrivée, première balade à la découverte de cette charmante ville aux maisons colorées, nichée entre les deux plus grands fjords de Norvège : le Hardangerfjord et le Sognefjord. Bergen est la seconde ville de Norvège, avec ses maisons de toutes les couleurs, le quartier hanséatique de Brygge, son célèbre marché aux poissons, Troidhaugen - l'ancienne maison d'Edvard Grieg, la stavkirke - l'église en bois debout - de Fantoft...

Personnalisez votre voyage : optez pour une nuit supplémentaire à Bergen afin de découvrir davantage la ville et de randonner dans les environs. Vous pouvez également opter pour notre séjour en deux semaines avec la découverte du Sognefjord jusqu'à Oslo.

Jour 8 Fin de séjour à Bergen

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : Environ 45 min.

Selon l'horaire de votre vol retour, temps libre à Bergen. Route vers l'aéroport de Bergen, restitution du véhicule de location et vol retour vers la France. A bientôt, les fjords du sud !

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

Personnalisez votre aventure dans les fjords du sud : Vous souhaitez intégrer quelques nuits au cours de votre séjour pour prolonger une étape ? Opter pour un surclassement d'hébergements ? Ajouter des activités ? N'hésitez pas à nous contacter pour construire ensemble un voyage qui vous correspond.

ACCÈS

- Arrivée à Stavanger : récupération de la voiture à l'aéroport.
- Départ de Bergen : restitution de la voiture à l'aéroport.

DOCUMENTS DE VOYAGE

Pour ce voyage vous seront fournis les documents suivants :

- Le roadbook Les fjords du Sud avec les copies de cartes des randonnées.
- Les bons d'échange/vouchers nécessaires à votre circuit.
- Une carte routière du sud de la Norvège au 1/250 000 ainsi que des plans des lieux traversés.

LES DÉPLACEMENTS

En véhicule de location. Récupération (J 3 à 9 h) et restitution (J 11 à 18 h) du véhicule dans le centre-ville de Bergen.

Pour 2 personnes : une voiture catégorie A, type VW Up ou similaire.
 Pour 3 personnes : une voiture catégorie B, Type VW.
 Pour 4 personnes : une voiture catégorie C, type VW Golf ou similaire.
 Pour 5 personnes : une voiture catégorie H, type Passat break ou similaire.
 Pour 6 personnes : deux voitures catégorie B, Type VW.
 Pour 7 personnes : une voiture catégorie B et une catégorie C.
 Pour 8 personnes : deux voitures catégorie C type VW Golf ou similaire.
 — Sont compris :

• l'assurance du véhicule au tiers, kilométrage illimité et assistance 24 h/24.

• en cas de sinistre, la franchise minimale de 1 100 € (peut varier selon les loueurs).
 — Ne sont pas compris :

• le rachat de franchise (environ 15 € par jour), le deuxième conducteur et l'assurance (environ 5 € par jour), à régler sur place.

• les frais de carburant.

• les péages.

Si vous ne souhaitez pas souscrire d'assurance complémentaire (environ 15 € par jour), la compagnie de location peut, à la livraison du véhicule, débiter votre carte d'une somme assez importante (environ 1 100 €), somme qui vous sera restituée au retour si la voiture n'a subi aucun dommage. De même, le montant du plein de carburant (environ 90 €) est prélevé à la livraison du véhicule et restitué au retour réservoir plein. Il faut donc disposer de suffisamment d'argent sur votre compte bancaire si vous ne souhaitez pas souscrire d'assurance complémentaire.

NB : carte bancaire internationale au nom du conducteur obligatoire. La législation évolue, aussi tenons-nous à vous signaler que les loueurs exigent à présent l'utilisation d'une carte de crédit, et non de débit. En général, cette information est indiquée sur le recto de votre carte bancaire. Si vous avez un doute, ou si cette information ne figure pas sur votre carte, nous vous invitons à vous rapprocher de votre organisme bancaire.

L'HÉBERGEMENT



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

Nous choisissons les hébergements proposant le meilleur rapport qualité-prix en fonction des lieux traversés :

- à Stavanger et Bergen : hôtel, base chambre double et salle de bains privative. Petit-déjeuner inclus.
- à Preikestolen : refuge confortable, salle de bain partagée. Draps fournis. Petit-déjeuner inclus.

N.B. : possibilité de surclassement au sein du nouveau lodge à Preikestolen (avec supplément), chambre privative, salle de bains privative, le petit-déjeuner est également inclus.

- à Lofthus : auberge de jeunesse, souvent en chambre privative de deux à quatre personnes, avec salle de bains partagée, petit-déjeuner inclus. Cuisine commune. Draps fournis. S'il n'y a pas de disponibilités à Lofthus, vous logerez à Kinsarvik (village voisin).
- à Odda : hôtel, base chambre double et salle de bains privative. Petit-déjeuner inclus. S'il n'y a pas de disponibilités à Odda, vous logez à Tyssedal en appartement (petit-déjeuner non inclus).
- à Lysebotn (si vous choisissez l'extension) : refuge confortable en chambre double avec salle de bains privative. Petit-déjeuner inclus, restaurant disponible sur place.

LES REPAS

Les petits-déjeuners sont inclus à Stavanger, Preikestolen, Odda (si disponibilité en hôtel) et Bergen. Il est possible de cuisiner à Preikestolen, sauf si vous optez pour un surclassement dans le nouveau refuge, à Lofthus si vous êtes en auberge et à Tyssedal si vous logez en appartement (cela dépendra des disponibilités lors de votre inscription).

Les boissons

L'eau du robinet est potable et ne nécessite pas de traitement.

La vente d'alcool est très réglementée en Norvège, à part la bière (4,6° maximum), qu'on trouve dans les magasins d'alimentation. Quant aux autres boissons alcoolisées, elles sont vendues en ville dans des magasins spécialisés appelés *vinmonopolet*, que nous ne trouverons pas dans la toundra. Nous aurons rarement l'occasion de nous en procurer, sauf la bière, qui par ailleurs est très chère. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

BALISAGE ET SENTIERS

Toutes les balades proposées sont facilement réalisables grâce aux copies de cartes et aux explications figurant dans le *roadbook* remis avant votre départ : points de départ et d'arrivée, moyens d'accès, distance, temps de marche approximatif et points d'intérêt sont clairement détaillés. Parcourus par nos groupes, les itinéraires choisis nécessitent cependant d'avoir le pied sûr et d'être familiarisé avec les techniques d'orientation en pleine nature (lecture d'une carte et d'une échelle, utilisation d'une boussole) pour effectuer sereinement un voyage Liberté.

Dates et prix

<div><div>Promotion</div><div>Départs complet</div><div>Départ assuré</div></div>					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Norvège	Les fjords du Sud	01/06/2026	31/08/2026	8 jours	1645.00 EUR
Norvège	Les fjords du Sud	01/09/2026	30/09/2026	8 jours	1495.00 EUR

Info pays



Norvège

Imaginez un pays où la montagne s'unit à la mer. Une terre de randonnées, inépuisable, façonnée par des milliers d'années. Un pays où les saisons se parent tour à tour des plus belles couleurs. Où la lumière joue de ses reflets et contrastes pour vous surprendre. Une palette riche et variée de paysages s'offre à vous : les baies d'un bleu métallique bordées de maisons rouges des îles Lofoten, les espaces sauvages de la Laponie, la beauté sculpturale des fjords du Sud. Des pêcheurs des îles Lofoten au peuple lapon éleveur de rennes, les Norvégiens respectent les richesses naturelles de leur pays et vivent en harmonie avec cette nature préservée. Tous les amoureux de nature s'accordent pour le dire, la Norvège est l'un des plus beaux pays du monde ! Les fjords de Norvège sont d'ailleurs inscrits au patrimoine mondial de l'humanité depuis le 14 juillet 2006. Vous laisserez-vous séduire à votre tour ?

Formalités administratives

Norvège

Formalités consulaires pour les ressortissants de l'Union européenne : une carte d'identité en cours de validité ou un passeport en cours de validité.

Pour les autres nationalités, merci de vous renseigner auprès des autorités consulaires de Norvège de votre pays.

Important : l'Express côtier exige votre date de naissance. N'omettez pas ce renseignement dans votre formulaire d'inscription.

Conseil(s) santé

Norvège

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

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

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

- La location d'un véhicule du J 3 à 9 h au J 11 à 18 h.
- L'hébergement tel que décrit du J 1 au J 11.
- Les petits-déjeuners mentionnés au programme.
- Les documents de voyage tels que décrits (un exemplaire pour deux à quatre personnes).
- La mise à disposition, sur demande, de l'ensemble des traces des randonnées sous format GPX.

Le prix ne comprend pas

- Le vol pour Stavenger et retour par Bergen.
- Les transferts de l'aéroport au centre de Bergen aller et retour.
- 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 dans la rubrique ?Le prix comprend?.

Autres dépenses sur place

- Le transfert entre l'aéroport et l'hébergement de Bergen en bus (100 couronnes, soit environ 12 eur) ou taxi (350 couronnes).
- Les petits-déjeuners : de 3 eur (si vous cuisinez) à 15 eur (au restaurant) par petit-déjeuner.
- Les déjeuners, sous forme de pique-nique à acheter dans les épiceries locales : 6 à 12 eur.
- Les dîners cuisinés par vos soins (5 à 8 ? par personne/repas) ou au restaurant (25 à 40 eur par personne/repas).
- Le carburant et les assurances complémentaires pour le véhicule de location. Parcours d'environ 1 300 km. Pour le prix des carburants au jour le jour en Europe, voir le site www.automobile-club.org/tourisme-et-voyages/prix-des-carburants/europe-et-monde.
- Les éventuels péages.
- 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 en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

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

> 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 légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- 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)

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.