



## De l'Anatolie à la Méditerranée <sup>(AT6JE)</sup>

### *Turquie - Moyen Orient*

**12 jours** (dont 10 jours : Marche et découverte)

*Prix à partir de 2495.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Pension
Groupe	de 5 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### *Les points forts de ce voyage*

- Les randonnées dans les plus beaux sites de Cappadoce et des Taurus.
- La diversité des paysages : de la montagne à la mer en passant par les plateaux d'Anatolie.
- Les rencontres avec les Turcs sur leurs lieux de vie et leur accueil chaleureux.
- Le passage par Istanbul, magnifique cité aux nombreux monuments historiques.



#### **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

**Toute la richesse et la diversité des paysages, de la culture et de l'histoire turque accompagnent ce voyage. Au départ de l'Anatolie centrale, randonnées dans les cheminées de fée de Cappadoce, ...**

La découverte des sites incontournables de Turquie : de l'Anatolie à la Méditerranée, toute la richesse et la diversité des paysages, de la culture et de l'histoire de ce merveilleux pays ! Des montagnes à la mer, le voyage commence en Cappadoce. Un immense plateau de tuf volcanique, érodé par la nature et creusé par l'homme, est devenu un décor fantastique de cônes, de pics, de canyons et de cheminées de fée, où les civilisations troglodytes ont percé la roche de refuges et d'habitations, de villes souterraines, d'églises richement décorées et de monastères. Ensuite, cap au sud pour randonner sur le relief des Taurus, massif montagneux composé de sommets arides, de lacs de montagne, de forêts de pins, de torrents, où nous découvrons la vie des nomades, les villages pittoresques au pied du massif, un monde minéral, préservé et sauvage. Enfin, croisière et marche sur la côte méditerranéenne où les sites chargés d'histoire, disséminés dans des forêts de pins parfumés ou en bord de mer, dominent les eaux limpides de la grande bleue scintillante. Pour finir, Istanbul, ville millénaire aux confluent de l'Europe et de l'Asie, merveilleuse cité cosmopolite débordante de vie, d'activités, de bruits, de parfums d'épices et d'histoire.

### Jour 1 France - Kayseri

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 15 min.

Votre voyage en Cappadoce commence par un vol vers Kayseri, l'une des principales portes d'entrée de l'Anatolie centrale. À l'arrivée, un court transfert vous conduit jusqu'à votre hébergement, où vous vous installez confortablement. Selon l'horaire de votre vol, vous profitez de temps libre pour une première découverte de Kayseri, agréable ville dominée par le mont Erciyes. Une promenade autour du bazar couvert, un thé dans un café traditionnel ou la visite de quelques mosquées seldjoukides permettent de prendre contact avec l'atmosphère locale, entre artisanat, histoire et vie quotidienne. Cette première fin de journée vous offre une transition douce avant d'explorer les paysages spectaculaires de la Cappadoce. Demain, place aux vallées sculptées, aux villages troglodytiques et à l'ambiance unique de la région.

### Jour 2 Vallée Blanche, forteresse d'Uçhisar et pigeonniers troglodytiques

Dénivelée positive : 320 m . Dénivelée négative : 320 m. 4 à 5 h environ de marche.

Hébergement : pension. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1h30.

Votre journée débute dans Akvadi, la vallée Blanche, l'un des paysages emblématiques de la Cappadoce. Le sentier chemine entre les cheminées de fée, sculptées dans un tuf blanc parfois veiné de soufre. Quelques terrasses cultivées et d'anciennes pièces creusées dans la roche rappellent la vie rurale d'autrefois, offrant au décor une atmosphère paisible et hors du temps. Vous gagnez ensuite Uçhisar, village juché sur le point culminant de la région. Sa vaste forteresse troglodytique, creusée dans un monolithe de roche volcanique, domine les vallées environnantes et offre un panorama exceptionnel sur les reliefs lunaires de la Cappadoce. Les ruelles tranquilles, bordées de maisons en pierre et d'ateliers artisanaux, complètent agréablement cette étape. La balade se poursuit vers Guvercinlik, la vallée des Pigeonniers. Ses parois pastel, safran, lie-de-vin, vert mousse, sont ponctuées de nombreux pigeonniers taillés dans la falaises. Vous traversez un petit village troglodytique encore habité avant d'emprunter un canyon miniature menant à une gorge plus large où subsistent des piliers rocheux percés de niches. La journée s'achève par votre retour vers Çavusin, en longeant la spectaculaire vallée des Épées et ses formations fines et élancées.

### Jour 3 Cheminées de Pasabag, vallées Rouge et Rose : panoramas uniques

Dénivelée positive : 370 m. Dénivelée négative : 370 m. 4 à 5 h de marche.

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

Ce matin, cap vers le plateau du Bozdag, un belvédère naturel offrant l'un des plus beaux panoramas de toute la Cappadoce. L'ascension se fait en douceur en traversant la vallée de Zelve, ancien site troglodytique où subsistent grottes, tunnels et anciennes habitations creusées dans le tuf. Vous rejoignez ensuite les célèbres cheminées de fée de Pasabag, les "vignes du seigneur", réputées pour leurs silhouettes élancées parmi les plus emblématiques de la région. Au fil du sentier, une crête dévoile une vue splendide sur les vallées Rouge et Rose, célèbres pour leurs teintes minérales changeantes - rosés, orangés, safran - sculptées par des millions d'années d'érosion. Pics, falaises tendres, jardins verdoyants et pénitents se succèdent, créant une mosaïque de paysages à la fois douce et spectaculaire. L'ingéniosité humaine y apparaît encore au détour du chemin, à

#### 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

travers des habitations troglodytiques et des chapelles ornées de fresques anciennes. La marche se poursuit à un rythme tranquille avant de redescendre progressivement vers Çavusin. Installation dans votre pension en fin de journée, après une immersion parmi les contrastes les plus caractéristiques de la Cappadoce.

#### **Jour 4 Monastère de Selime, canyon d'Ihlara et route vers Konya**

Dénivelée positive : 200 m environ. Dénivelée négative : 200 m environ. 3 à 4 h environ de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3h - 240 km.

Ce matin, route vers la vallée d'Ihlara, l'un des sites naturels les plus étonnants de Turquie. Votre découverte commence à Selime, village construit à l'entrée du canyon. Vous visitez son impressionnant monastère troglodytique, un vaste ensemble du VI<sup>e</sup> siècle creusé dans la montagne : salles superposées, couloirs, chapelles et escaliers forment un véritable labyrinthe monastique offrant un bel aperçu de la vie religieuse de l'époque. Vous partez ensuite en balade dans le canyon d'Ihlara, entaillé par la rivière Melendiz sur près de 150 mètres de profondeur. La végétation y est étonnamment verdoyante, contrastant avec les parois volcaniques rosées. À chaque détour de falaise apparaissent les vestiges d'anciennes habitations et d'églises rupestres décorées de fresques byzantines, dont les célèbres églises Ala et Bahattin Samanlı. Le sentier longe une succession de petits jardins avant d'atteindre le paisible village de Belisirma, niché au cœur du canyon. En fin de journée, transfert vers Konya avec une halte pour découvrir la ville souterraine de Sarli, témoignage fascinant de l'ingéniosité défensive des communautés anciennes. Installation à votre hôtel, dîner et nuit à Konya.

#### **Jour 5 Des hauts plateaux de Konya aux flammes de la Chimère**

Dénivelée positive : 400 m environ. Dénivelée négative : 200 m environ. 3 à 4 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 4 h à 4h30 environ.

Le matin, route depuis Konya vers la côte méditerranéenne. Le paysage change progressivement : les vastes plateaux d'Anatolie cèdent la place aux reliefs boisés du Taurus, avant de rejoindre les rives ensoleillées d'Antalya. Dans l'après-midi, vous partez pour une balade vers les flammes de la Chimère, un phénomène naturel étonnant. Le sentier, accessible et agréable, monte doucement parmi les pins et les rochers calcaires jusqu'à une zone où, depuis plus de deux mille ans, de petites flammes surgissent directement du sol. La légende raconte que le héros Bellérophon y aurait terrassé la créature mythique Chimère, expliquant les feux éternels qui dansent encore aujourd'hui entre les pierres. Une introduction douce et intrigante à la région, entre nature, mythologie et premiers parfums méditerranéens.

#### **Jour 6 Criques turquoise, plage de Maden et douceur de Çıralı**

Dénivelée positive : 275 m environ. Dénivelée négative : 700 m environ. 4 à 5 h de marche.

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

Au départ de votre pension, vous empruntez un agréable sentier côtier qui longe la Méditerranée, entre parfum de pinède et éclats turquoise de la mer. La marche est facile et ponctuée de petites criques discrètes : l'occasion parfaite pour une baignade dans une eau limpide, au milieu de collines verdoyantes avec les reliefs du Taurus en toile de fond. Vous atteignez ensuite la plage de Maden, longue anse sauvage protégée par une nature préservée. Après un temps de détente, retour à Çıralı, où vous profitez librement de la plage et de l'atmosphère paisible du village. Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de visiter les ruines de l'antique Olympos, ancienne cité marchande lycienne nichée dans un vallon ombragé : temples, tombes, vestiges de thermes et canaux d'irrigation racontent la vie d'une cité autrefois prospère. Dîner et nuit en pension à Çıralı ou Ulupinar, selon disponibilité.

#### **Jour 7 Criques de Gökkaya, fort de Simena et village d'Üçagız**

Dénivelée positive : 150 m environ. Dénivelée négative : 150 m environ. 4 à 5 h de marche.

Hébergement : pension. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 80 km - 1h15 environ.

Après un court transfert, votre journée commence au village de Kapaklı, d'où un sentier descend en douceur vers la mer. Une première marche tranquille le long de la plage permet de profiter des couleurs méditerranéennes : oliviers boursoufflés, rochers clairs et vestiges antiques qui rappellent la longue histoire de cette côte lycienne. Vous rejoignez ensuite la crique de Gökkaya, parsemée d'îlots et baignée d'une eau turquoise invitant à la baignade. C'est ici que vous profitez d'un pique-nique dans un décor calme et préservé. La balade se poursuit jusqu'à la forteresse de Simena, perchée au-dessus de la baie. Fondée au IV<sup>e</sup> siècle av. JC, elle offre des vues magnifiques sur l'archipel, les presqu'îles et les eaux translucides de la région : un moment fort du séjour. En fin d'après-midi, vous suivez une section facile de la voie lycienne pour rejoindre l'ancienne Temiussa, aujourd'hui Üçagız, petit village de pêcheurs entouré d'îlots et d'eaux calmes. Installation dans votre pension, dîner sur place et soirée au rythme tranquille du bord de mer.

#### **Jour 8 Sur les traces d'Apollonia, puis bateau dans la baie de Kekova**

Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négative : 300 m.

3 à 4 h de marche - 2 h de croisière.

#### **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 : pension. Repas inclus : matin, midi, soir.

Un court transfert vous conduit au point de départ d'une belle marche sur un tronçon facile de la voie lycienne. Ce sentier emblématique de près de 500 km, balisé grâce au travail de Kate Clow, traverse ici une nature paisible, entre maquis parfumé et vues sur la mer. La descente vers Aperlai et Appolonia, anciennes citées portuaires nichées au-dessus de deux criques discrètes, est ponctuée de tombeaux lyciens et de vestiges disséminés dans la végétation. Après la découverte du site antique, vous embarquez à bord d'un caïque, bateau traditionnel en bois. La navigation longe tranquillement le littoral, entre petites anses, eaux limpides et fragments de ruines visibles depuis la surface. Une manière douce et privilégiée de revenir à Üçagiz tout en découvrant la splendide baie de Kekova. Installation dans la même pension que la veille et fin de journée libre dans le calme du village.

### **Jour 9 Arykanda et Termessos, trésors antiques au cœur des montagnes**

Dénivelée positive : 200 m. Dénivelée négative : 200 m. 3 à 4 h de visite.

Hébergement : pension. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3h30.

Retour vers Antalya en faisant d'abord halte sur le site antique d'Arykanda, accroché à flanc de montagne. Théâtres, bains, nécropoles et terrasses se succèdent dans un décor spectaculaire, offrant une belle compréhension de l'ingéniosité architecturale des cités lyciennes. Nous poursuivons ensuite en direction de Termessos, l'un des sites archéologiques les mieux préservés de Turquie, perché à 34 kilomètres d'Antalya. Nichés dans un cirque montagneux impressionnant, théâtre, agora et nécropoles apparaissent au fil du sentier, parfois au prix d'une montée soutenue qui garantit une atmosphère étonnamment tranquille : peu de visiteurs s'aventurent jusque-là, laissant le site presque intact dans son isolement. Le contraste entre forêts de pins, crêtes rocheuses et monuments antiques confère à Termessos un caractère à la fois sauvage et solennel. En fin de journée, route vers Antalya et installation pour notre dernière soirée au bord de la Méditerranée.

### **Jour 10 Vieille ville d'Antalya et vol vers Istanbul**

2 à 3 h de visite.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h de vol environ.

Ce matin, vous prenez le temps d'explorer Kaleiçi, le cœur historique d'Antalya. Ses ruelles pavées, ses maisons ottomanes parfaitement restaurées et ses petits ateliers d'artisans composent un quartier chaleureux où il fait bon flâner. Entre jolies placettes, remparts anciens et vues sur le vieux port, c'est l'occasion de savourer l'ambiance méditerranéenne avant de changer complètement de décor. L'après-midi est laissé libre, pour profiter d'un dernier moment en bord de mer ou parcourir à votre rythme les ruelles commerçantes du centre-ville. En fin de journée, votre guide vous accompagne à l'aéroport d'Antalya pour votre vol vers Istanbul. À l'arrivée, transfert et installation dans votre hôtel, situé dans un quartier agréable et permettant un accès facile aux grands monuments.

NB : attention, 15 kilos au maximum en soute admis sur les vols intérieurs.

### **Jour 11 Istanbul : capitale des empires et ville aux mille visages**

Journée de visite.

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

Vous disposez de toute la journée pour profiter d'Istanbul, cité fascinante qui fut tour à tour capitale romaine, byzantine et ottomane. Selon vos envies, vous pouvez embarquer pour une croisière sur le Bosphore, vous détendre dans un hammam traditionnel ou partir à la découverte des grands monuments : Mosquée bleue, Sainte-Sophie, palais de Topkapi, citerne-basilique, ou encore la tour de Galata, emblème du quartier animé de Beyolu. Ne manquez pas non plus le Grand Bazar et le marché égyptien, véritables labyrinthes d'étals où se mêlent couleurs, parfums d'épices, lampes ouvragées, textiles, cafés grillés et échoppes d'artisans - tailleurs d'or, vendeurs d'eau, maîtres des sucreries ou des loukoums. Une immersion vivante dans l'Istanbul populaire et commerçante. Une journée libre et riche, idéale pour savourer l'énergie et la diversité de cette ville unique.

### **Jour 12 Istanbul - France**

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

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

### **L'équipe**

- Le guide

- Un guide-accompagnateur turc francophone.



### **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



- L'équipe locale terrestre

- Un chauffeur pour la conduite du bus.
- Dans les Taurus, utilisation de camps fixes avec équipe complète de cuisiniers. Bagages transférés en véhicule et/ou mules (pour les étapes avec les mules, présence de muletiers).

- L'équipe locale maritime

- Le long de la côte lycienne, pour les voyages avec navigation sur un bateau : capitaine, aides pour la navigation et cuisinier.

### Les déplacements

- Transferts terrestres : les véhicules sont privés et réservés pour le groupe. Minibus et/ou véhicules 4 x 4 en fonction du terrain.
- Transferts maritimes : sur la côte lycienne, caïque, goélette turque spécialement adaptée pour le cabotage le long de côte.
- Vols intérieurs avec une compagnie régulière Turque (Turkish Airlines, Pegasus...).

### L'hébergement

- Hôtels confortables base chambre double, deux à trois étoiles, norme locale dans les villes (Istanbul, Ankara, Antalya).
- Pensions : petits hôtels très conviviaux, base chambre double.
- Campings aménagés ou campement de montagne sous la tente (tentes dômes 2 places avec absides, deux personnes par tente), tente-mess pour les repas et les soirées.

### Les repas

- Dans les villes et villages : petit déjeuner et repas du soir pris au restaurant (parfois chez l'habitant ou préparés par l'habitant dans les villages). Certains repas de midi sont également pris au restaurant (Ihlara, Cappadoce, transferts...).
- Pendant les marches : petit déjeuner et repas du soir préparés au camp par un cuisinier et ses aides. Repas de midi froid sous forme de pique-nique. Un complément de vivres énergétiques est fourni : fruits secs type abricots, pistaches, biscuits, etc.

**Boissons** : thé, café, *raki* (eau-de-vie anisée), vin, bière, et boisson à base de yaourt. L'eau minérale, le thé et le café sont fournis à tous les repas et à votre arrivée au camp. Pour votre consommation pendant la randonnée, prévoir d'acheter de l'eau minérale quand cela est possible, ou de prendre des pastilles type Micropur ou Hydroclonazone afin de purifier l'eau.

**Gastronomie** : nous nous attachons à vous faire découvrir une grande variété de plats composant la cuisine turque, qui est excellente.

- hors-d'œuvre variés (*meze*) : moules farcies, viande de bœuf séchée et poivrée, yaourt au concombre relevé d'ail ;
- potages : bouillon d'agneau relevé de citron, potage aux lentilles rouges, soupe de poisson ;
- poissons : espadon, thon, maquereau, rouget ;
- viandes : boulettes et brochettes ;
- desserts variés et sucrés (les noms "lèvres de la bien-aimée" ou "nombril de dame" vous laissent imaginer leur douceur).

### 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 animaux de bât ou des véhicules, selon les étapes.



## Dates et prix

<div> <div>Promotion</div> <div>Départs complet</div> <div>Départ assuré</div> </div>					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Turquie	De l'Anatolie à la Méditerranée	18/04/2026	29/04/2026	12 jours	2645.00 EUR
Turquie	De l'Anatolie à la Méditerranée	02/05/2026	13/05/2026	12 jours	2615.00 EUR
Turquie	De l'Anatolie à la Méditerranée	23/05/2026	03/06/2026	12 jours	2615.00 EUR
Turquie	De l'Anatolie à la Méditerranée	06/06/2026	17/06/2026	12 jours	2645.00 EUR
Turquie	De l'Anatolie à la Méditerranée	11/07/2026	22/07/2026	12 jours	2795.00 EUR
Turquie	De l'Anatolie à la Méditerranée	01/08/2026	12/08/2026	12 jours	2795.00 EUR
Turquie	De l'Anatolie à la Méditerranée	15/08/2026	26/08/2026	12 jours	2795.00 EUR
Turquie	De l'Anatolie à la Méditerranée	05/09/2026	16/09/2026	12 jours	2695.00 EUR
Turquie	De l'Anatolie à la Méditerranée	26/09/2026	07/10/2026	12 jours	2545.00 EUR
Turquie	De l'Anatolie à la Méditerranée	17/10/2026	28/10/2026	12 jours	2595.00 EUR
Turquie	De l'Anatolie à la Méditerranée	07/11/2026	18/11/2026	12 jours	2495.00 EUR

## Info pays



### Turquie

Du rêve à la réalité, la Turquie est un trait d'union entre l'Europe et l'Asie, la porte de l'Orient, un monde naturel incroyable de la mer turquoise aux grands espaces du plateau anatolien, de la foule bigarrée des bazars à la splendeur des paysages solitaires. Entre tradition et progrès, islam et laïcité, influence orientale et influence occidentale, un pays de tous les contrastes ! Tout au long de votre chemin, vous rencontrez des gens souriants, d'une gentillesse extraordinaire. Des eaux limpides de la Méditerranée au sommet du mythologique mont Ararat, en passant par le massif mythique de la Cappadoce, ou encore les monts réputés des Taurus, des Bolkars, des Kackars, laissez vous guider sur cette terre de légendes.

### Formalités administratives

#### Turquie

Pour les ressortissants français, belges et Luxembourgeois :

- x un passeport en cours de validité ou
- x une carte d'identité avec 90 jours de validité au moins après le retour. Dans ce cas, à l'entrée dans le pays, la police de l'air turque remet un papier timbré qu'il faudra représenter au retour.
- x Selon votre nationalité ( les ressortissants français ne sont pas soumis à l'obtention du visa ), vous devrez avoir un visa que vous pouvez demander soit via <https://www.evisa.gov.tr/fr> , le site officiel des services consulaires turcs, soit obtenir à l'arrivée en Turquie. Le prix varie varie suivant les nationalités de 20 à 50 euros.

Pour les autres nationalités :

se renseigner auprès des autorités consulaires de Turquie dans votre pays.

Vous voyagez avec des enfants

- Accompagné d'une personne titulaire de l'autorité parentale portant son nom, le mineur peut quitter le territoire national avec sa carte nationale d'identité d'une validité de 90 jours au moins après le retour.
- Accompagné d'une personne portant un autre nom que le sien, le mineur devra présenter en plus une attestation de sortie du territoire national, délivrée, à la demande du titulaire de l'autorité parentale, par le maire de la commune de résidence ; ou être titulaire d'un passeport individuel en cours de validité.

Cas particulier des voyages comprenant l'ascension du mont Ararat (références AT6JJ et AT6JH)  
Permis d'ascension obligatoire pour le mont Ararat.

- Dès l'inscription (ou sans délai si vous êtes déjà inscrit et que vous ne l'avez pas encore fait), vous devez envoyer à l'agence la photocopie des quatre premières pages de votre passeport, comprenant votre identité complète, la date de validité, la date d'expiration, le numéro de passeport. Ceci nous permet d'obtenir, via notre partenaire turc, une autorisation d'ascension pour votre groupe.
- Il ne vous reste que les droits d'entrée au Mont Ararat à payer sur place (à titre indicatif 50\$ à ce jour) directement à notre partenaire qui lui a déjà fait l'avance des ses frais pour faciliter les démarches.

### Conseil(s) santé

#### Turquie



#### 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



- Aucun vaccin n'est obligatoire. Cependant, nous vous recommandons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.
- Pour vos enfants, vérifiez également qu'ils sont à jour par rapport au calendrier vaccinal en usage. La vaccination contre l'hépatite A est conseillée à partir de l'âge d'un an.

#### Dentiste et médecin

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

NB : En cas de pathologie particulière (allergie, asthme...) et pour votre sécurité, merci d'avertir votre accompagnateur.

## 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 Paris-Ankara et Istanbul-Paris, en classe économique.
- Le vol intérieur Antalya-Istanbul
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage.
- La pension complète pendant le circuit, sauf les repas à Ankara, Antalya et Istanbul.
- L'hébergement tel que décrit (base chambre double en hôtel et pension, occupation double sous tente).
- L'eau minérale et café/thé pour les repas de midi et du soir pris au restaurant.
- Le matériel de cuisine et de camping collectif et individuel.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur turc francophone.
- L'assistance d'une équipe locale (chauffeurs, cuisiniers...).
- Une trousse de secours collective.
- Les entrées dans les sites en Cappadoce

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans 'Le prix comprend'.

### Autres dépenses sur place

- Les repas de midi et du soir à Ankara, Antalya et Istanbul : entre 6 et 10 €/repas.
- Les entrées dans les sites, monuments et musées non prévus : 10 à 30 €/personne suivant les visites.
- 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 trek aux membres de l'équipe. 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



#### 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.

## Equiperment 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 bachelé 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).
- Briquet.



## 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

- 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 chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un duvet type sarcophage avec température de confort comprises de - 5° à + 5 ° suivant la saison

### Nos astuces

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