



## Cappadoce et Taurus <sup>(AT6JF)</sup>

### *Turquie - Moyen Orient*

**14 jours** (dont 12 jours : Trekking)

*Prix à partir de 1995.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Gîte Hôtel Pension Tente
Groupe	de 4 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*

- La découverte en profondeur des deux lieux phares du trekking en Turquie : la Cappadoce et les Taurus.
- Les plus belles vallées de Cappadoce avec une nuit au coeur de la vallée Rouge.
- La préparation et l'acclimatation progressive à l'altitude.
- Les paysages spectaculaires, entre Bolkar et Taurus, de la ligne de train entre Pozanti et Konya.
- La visite d'Istanbul et l'hébergement au coeur de la Corne d'Or.



#### **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

### **Canyon d'Ihlara, habitations troglodytiques et cheminées de fée en Cappadoce, parc national de Aladglar au coeur de la chaîne des Taurus, paysages lunaires et montagnes sauvages,**

Au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur de l'Anatolie, la Cappadoce est une merveille de la nature. Sur un immense plateau de tuf volcanique, l'érosion naturelle et l'ingéniosité des hommes ont créé un décor fantastique de cônes, pics, canyons et cheminées de fée. Des civilisations troglodytiques ont percé la roche de refuges et d'habitations, de villes souterraines, d'églises richement décorées et de monastères.

Par des sentiers muletiers, vous passez de site incontournable en villages oubliés, où les paysans turcs vous accueillent avec gentillesse et simplicité. Puis vous continuez vers le massif des Taurus, dominant les plaines fertiles baignées de soleil. Dans cet univers minéral d'altitude, vous campez à proximité de petits lacs de montagne ou de cascades apportant une note de fraîcheur, traversez de vastes oasis de verdure ou quelques névés téméraires face à la chaleur du soleil, et croisez les nomades et leurs troupeaux paissant dans les pâturages. Vous faites également la connaissance des bergers yuruks, qui suivent votre ascension sur la chaîne des Taurus, depuis le plateau des Sept-Lacs (3100 m) jusqu'à la cime du mont Emler (3723 m), fantastique point culminant du voyage. Celui-ci s'achève par une journée complète à Istanbul, cité historique. Un périple incontournable en Turquie...

#### **J 1/ Vol Paris - Ankara**

Vol pour Ankara. Accueil à l'aéroport. Transfert et installation à l'hôtel. Nuit à l'hôtel.

#### **J 2/ Ankara - canyon d'Ihlara : de Belisirma à Ihlara**

Transfert en minibus en direction de la vallée d'Ihlara. Pause pour prendre un thé sur les rives du Tuz Gölü ("lac salé" en turc), importante étendue saline d'une superficie de 1 600 kilomètres carrés. En route, visite du caravansérail d'Azkarahan, du XIII<sup>e</sup> siècle, escale pour les marchands qui parcouraient en chameau la route de la Soie. L'entrée possède une façade qui est un bel exemple de l'art seldjoukide. Arrivée dans le village de Belisirma, construit au début de la vallée d'Ihlara, longue de 14 kilomètres. Marche dans cette gorge merveilleuse aux parois verticales pouvant atteindre jusqu'à 150 mètres. Chaque anse de la falaise abrite des vestiges d'habitations et d'églises richement décorées de peintures murales colorées, construites jusqu'au Xe siècle (l'église Sous-l'Arbre, l'église aux Jacinthes...). Arrivée au village d'Ihlara, situé juste au milieu de la vallée d'Ihlara. Nuit en pension.

3 h de marche. 3 h 30 de trajet.

#### **J 3/ Canyon d'Ihlara - Derinkuyu - Taurus : Cukurbag**

Poursuite de la découverte des chapelles les plus connues, mais aussi d'autres, plus secrètes, nichées dans les recoins de la falaise comme la Purenli kilise et l'église de Saint-Georges. C'est à travers les plantations de saules et de peupliers que nous accédons au village d'Ihlara. Pause thé et déjeuner dans le café local. Départ de la vallée d'Ihlara en direction des monts Taurus. En route, découverte possible de la ville souterraine de Derinkuyu (classée par l'Unesco) creusée sur 57 mètres de profondeur et autrefois utilisée par les populations pour se protéger des envahisseurs. Nuit en gîte au village de Cukurbag au pied des Taurus.

3 à 4 h de marche. M=D : 250 m. 2 h 30 de trajet.

#### **J 4/ Taurus - village d'Elekgolu - gorge de Kazikli - Emlı (1800 m)**

Notre découverte du parc national d'Ala Daglar, avec ses montagnes abruptes et ses cascades, débute au village d'Elekgolu. La randonnée se poursuit vers la belle gorge de Kazikli pour finalement sortir peu à peu de l'univers minéral de cette gorge sauvage des Taurus. Devant nous, la vallée d'Emlı avec ses forêts offre un tout autre visage. Dîner et nuit au camp d'Emlı.

5 h de marche. M= 300 m. D= 100 m.

#### **J 5/ Emlı - plateau d'Alaca (2450 m) - Emlı**

Départ pour le plateau d'Alaca. Traversée de l'étage forestier : thuyas, genévriers et sapins. Petite pause au-dessus de la forêt, avant la longue remontée d'un vallon dominé par de beaux cirques d'origine glaciaire et qui devient de plus en plus minéral. Arrivée au plateau d'Alaca, où les nomades passent l'été avec leurs troupeaux de moutons. En chemin, splendides vues sur les grands sommets du massif, puis descente jusqu'au campement de la veille. Dîner et nuit en camp.

5 à 6 h de marche. M= 800m. D= 750 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 6/ Vallée d'Emli (1800 m) - plateau d'Eznevit - Sokullupinar (2100 m)**

Randonnée dans la vallée d'Emli, à travers une forêt de résineux couronnée par des cimes. Arrivée sur le plateau d'Eznevit où quelques campements de bergers sont installés pour l'été. Poursuite par un sentier en balcon qui longe le mont Karasay, puis passage au pied des demoiselles coiffées de Gelincik Kayalari, roches dressées telles des cheminées. La légende veut que, lors d'un mariage arrangé, Dieu ait transformé en pierres tous les invités de la noce, afin de sauver la mariée de cette union qu'elle refusait. Descente au campement de Sokullupinar (2100 m), situé au pied d'un des principaux sommets des Taurus, notamment le Demirkazik. Dîner et nuit au camp.

5 à 6 h de marche. M : 750 m. D : 430 m.

**J 7/Yedigöller : les Sept-Lacs - col de Celik Buyduran - camp de Yedigöller**

Départ vers le col de Celik Buyduran (3450 m) surplombant un fantastique haut plateau, le plateau des Sept-Lacs, perché à 3 100 mètres ; le panorama est splendide : lacs d'altitude et sommets déchiquetés se partagent la vedette. Pause bien méritée près d'une source jaillissant de la montagne. Les cimes environnantes sont couvertes de neige jusqu'à la mi-juillet. Descente à travers ces fabuleux paysages de montagne jusqu'au campement de Yedigöller (3100 m), à proximité de familles nomades, sans doute l'occasion de goûter le fromage des alpages et de partager un thé. Dîner et nuit au camp.

6 h de marche. M : 1350 m. D : 350 m.

**J 8/ Yedigöller - mont Emler (3723 m) - Yedigöller**

Depuis le camp, ascension sans aucune difficulté technique du mont Emler (3723 m), troisième sommet de la chaîne des Taurus et terrain privilégié des bouquetins. Le sommet offre une vue superbe sur l'ensemble du massif de l'Alaca et des Bolkar, avec au loin les volcans Hasan (3268 m) et Argée (3916 m). Retour au camp et promenade possible autour des différents lacs d'altitude aux couleurs parfois surprenantes. Dîner et nuit au camp.

5 h de marche. M = D : 650 m.

**J 9/ Yedigöller - village de Barazma - cascades de Kapuzbasi - Cappadoce : Cavusin**

Randonnée tout en descente aujourd'hui, le long d'un splendide vallon qui nous permet de traverser complètement ce massif des Taurus. L'univers minéral laisse peu à peu place à la végétation, un sentier forestier nous conduit vers les cascades de Kapuzbasi. Passage au village de Barazama où les habitants conservent intactes leurs traditions. Fin de la marche et transfert pour la Cappadoce. Dîner et nuit en pension.

6 h de marche. M= 200 m. D= 1800 m.

**J 10/ Çavusin - vallée Blanche - Uçhisar - vallée des Pigeonniers - vallées des épées**

Randonnée dans la vaste vallée Blanche (Akvardi), dominée d'élégantes cheminées de fée, où le tuf est d'un beau blanc parfois taché d'ocre. Le chemin suit un ravin étroit, avec des jardins fruitiers, des vignes et de prodigieuses cheminées dont la forme phallique a contribué au surnom de cette vallée, la "vallée de l'Amour". Les habitations troglodytiques sont abandonnées et servent désormais de remises ou d'écuries. Arrivée au village d'Uçhisar, regroupé autour de son promontoire rocheux, appelé la Forteresse (en réalité une crête de cendres volcaniques), qui servait d'habitat troglodytique durant la période hittite. Montée et visite possible du château qui le domine ; vue panoramique sur la Cappadoce. Après un déjeuner pique-nique, magnifique balade à travers la vallée des Pigeonniers, dans des paysages aux couleurs surprenantes. Sur les parois aux couleurs pastel courent des traînées lie-de-vin, des jaunes safran ou des verts moussus. Traversée d'un petit village où la vie traditionnelle paysanne se perpétue ; des maisons troglodytiques sont encore habitées. Retour à la pension par la vallée des épées. Dîner et nuit en pension.

5 à 6 h de marche. M = D : 400 m.

**J 11/ Çavusin - vallée Rose et Rouge - plateau du Bozdag - cheminées de Pasabag - Avanos - Çavusin**

Ce matin, magnifique étape dans les célèbres vallées Rouges et Roses. Repas de midi typique au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur de la vallée Rouge, dans un décor grandiose. Puis ascension du plateau du Bozdag. Splendide vue panoramique sur toute la Cappadoce. Descente par la vallée de Zelve jusqu'aux cheminées de fées de Pasabag (les "vignes du Seigneur") ; leur forme conique quasi parfaite a forgé la légende selon laquelle les fées qui habiteraient à l'intérieur jetteraient des sorts... Sur le chemin, nombreux reliefs d'érosion, pénitents, meringues, des formations variées et colorées, blanc, ocre, rose... En fin de journée, court transfert possible à Avanos, la ville des potiers, qui utilisent la terre rouge du fleuve Kizilirmak pour leurs poteries, et visite d'un atelier. Dîner et nuit en pension.

5 à 6 h de marche. M = D : 450 m.

**J 12-13/ Cappadoce - Kayseri - Istanbul**

Le matin, transfert en minibus à l'aéroport de Kayseri (1 h de trajet) et envol vers Istanbul. Arrivée dans 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

matinée, accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel dans un quartier permettant d'accéder facilement aux sites les plus célèbres. Vous disposez d'un jour et demi pour explorer librement Istanbul, capitale de trois empires successifs : romain, byzantin et ottoman. Vous pourrez, au choix, faire une croisière sur le Bosphore, aller au hammam, visiter la Mosquée bleue, Sainte-Sophie, le palais de Topkapi, la citerne-basilique ou la tour de Galata... Surtout ne pas manquer le Grand Bazar et le marché égyptien pour le plaisir des yeux, les senteurs d'épices, la rencontre avec les petits artisans, tailleurs d'or, lustres de chaussures, etc. Repas libres et nuit à l'hôtel.

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

### J 14/ Istanbul - Paris

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

(Possibilité de prolonger votre séjour à Istanbul : consultez la rubrique Services Plus "Prolongez votre voyage".)

#### **NB :**

- Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.
- En fonction de l'enneigement dans les Taurus au printemps (mai-début juin) ou à l'automne (à partir d'octobre), les randonnées peuvent être adaptées tout en conservant le même intérêt. De même, l'hébergement peut se faire chez l'habitant dans la vallée, plutôt qu'en campement, s'il venait à faire trop froid.
- Il est possible que les étapes dans les Taurus, pour des raisons de logistique, s'effectuent dans un autre ordre que celui indiqué ci-dessus.

### L'équipe

- Le guide
- Un guide-accompagnateur turc francophone.
- 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).

### Les déplacements

- Transferts terrestres : les véhicules sont privatifs et réservés pour le groupe. Minibus et/ou véhicules 4 x 4 en fonction du terrain.
- Train avec une compagnie régulière turque.

### L'hébergement

- Hôtels confortables base chambre double, trois étoiles norme locale dans les villes (Istanbul, Ankara).
- 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 b $\frac{1}{2}$ uf séchée et poivrée, yaourt au concombre relevé d'ail ;
- potages : bouillon d'agneau relevé de citron, potage aux lentilles rouges, soupe de poisson ;



### 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

- 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.



### **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

<span style="color: red;">■</span> Promotion <span style="color: yellow;">■</span> Départs complet <span style="color: green;">■</span> Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Turquie	Cappadoce et Taurus	08/06/2025	19/06/2025	12 jours	2145.00 EUR
Turquie	Cappadoce et Taurus	13/07/2025	24/07/2025	12 jours	2395.00 EUR
Turquie	Cappadoce et Taurus	27/07/2025	07/08/2025	12 jours	2395.00 EUR
Turquie	Cappadoce et Taurus	10/08/2025	21/08/2025	12 jours	2395.00 EUR
Turquie	Cappadoce et Taurus	07/09/2025	18/09/2025	12 jours	2245.00 EUR
Turquie	Cappadoce et Taurus	14/09/2025	25/09/2025	12 jours	2045.00 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.



#### **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

- Les vols Paris-Ankara et Istanbul-Paris, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage.
- Le trajet en train de nuit Pozanti (ou Konya)-Istanbul.
- La pension complète pendant toute la durée du circuit, sauf les repas à Ankara, Istanbul et dans le train de nuit entre Pozanti et Istanbul.
- L'hébergement tel que décrit (base chambre double en hôtel et pension, occupation double sous tente, cabine de 2 à 4 personnes dans le train de nuit Pozanti-Istanbul).
- 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 accompagnateur francophone turc.
- L'assistance de l'équipe locale (chauffeurs, muletiers et cuisiniers).

### 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 déjeuners et dîners dans les villes (Ankara, Istanbul et dans le train Pozanti-Istanbul) : prévoir 6 à 10 eur par repas.
- Les entrées dans les sites, les monuments et musées : 10 à 30 eur/personne suivant les visites..
- Les entrées dans les sites optionnels en Cappadoce.
- Les autres 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 une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

#### Votre pharmacie individuelle



#### TREK AVENTURE

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

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
  - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
  - Un antibiotique à large spectre.
  - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
  - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
  - Un antiseptique.
  - De la crème solaire et de la Biafine.
  - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
  - 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 banché 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.



### 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

- 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.

- > 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.
- 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.