



Cappadoce et Taurus (AT6JF) *Turquie - Moyen Orient*

9 jours (dont 7 jours : Trekking)

Prix à partir de 1995.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	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 AVVENTURE

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 cœur de la chaîne des Taurus, paysages lunaires et montagnes sauvages,

Au cœur 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 témeraires 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...

Jour 1 Vol Paris - Kayseri

Hébergement : hôtel. Repas libre.

Vol pour Kayseri. Accueil à l'aéroport. Transfert et installation à l'hôtel. Selon l'horaire du vol, temps libre pour la découverte de la ville.

Jour 2 Premiers pas dans les Taurus : gorge de Kazikli et vallée d'Emlı

Dénivelée positive : 330 m environ. Dénivelée négative : 170 m environ. 4 à 5 h de marche.

Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h 30 environ.

Transfert vers les montagnes du Taurus, au cœur du parc national des Aladaglar, réputé pour leurs parois abruptes et leurs vallées profondes. Depuis les environs du village d'Elek Gölü, le sentier gagne progressivement le canyon de Kazikli, véritable couloir minéral aux parois resserrées. L'ambiance devient plus sauvage : chaos rocheux, ressauts calcaires et cascades en contrebas rythment la marche. En sortie de gorge, le paysage change soudain. L'univers minéral laisse place à la vallée d'Emlı, vaste cirque dominé par les sommets majeurs des Aladaglar et adouci par les forêts de sapins de Cilicie, essence emblématique du massif. Le contraste entre les hautes cimes calcaires et la douceur boisée de la vallée marque l'entrée dans l'un des plus beaux secteurs de randonnée des Taurus. Installation au camp d'Emlı (1800 m), au pied de parois impressionnantes, pour votre première nuit en montagne.

Jour 3 Ascension vers le plateau d'Alaca, entre forêts et cirques glaciaires

Dénivelée positive : 930 m environ. Dénivelée négative : 930 m environ. 5 à 6 h environ de marche.

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

Depuis le camp d'Emlı, départ matinal pour l'ascension du plateau d'Alaca. Le sentier s'élève d'abord à travers l'étage forestier, où se mêlent thuyas, genévriers et sapins de Cilicie. Une fois au-dessus de la lisière, une première halte permet d'admirer les parois calcaires qui se dressent de part et d'autre de la vallée. La progression se poursuit par la remontée d'un long vallon dominé par une série de cirques d'origine glaciaire, vastes amphithéâtres minéraux qui annoncent l'altitude. L'atmosphère devient plus austère au fil de l'ascension, les pierriers et ressauts calcaires remplaçant peu à peu la végétation. L'arrivée sur le plateau d'Alaca dévoile un paysage ouvert et lumineux, où les nomades installent leurs campements d'été et déplacent leurs troupeaux au fil des pâturages. Tout autour, les silhouettes des grands sommets des Aladaglar se découpent nettement, offrant une succession de panoramas remarquables. Retour par le même itinéraire jusqu'au camp d'Emlı, pour une seconde nuit sous les parois majestueuses du massif.

Jour 4 Plateau d'Eznevít et légendes des demoiselles coiffées

Dénivelée positive : 800 m environ. Dénivelée négative : 300 m environ. 5 à 6 h environ de marche.

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

Départ à pied depuis le camp d'Emlı pour une longue traversée de la vallée, entre forêts de résineux et parois calcaires qui ferment l'horizon. Le sentier remonte progressivement vers le plateau d'Eznevít, vaste alpage où

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

quelques campements de bergers s'installent chaque été avec leurs troupeaux. L'ambiance devient plus ouverte, presque pastorale, avant de retrouver un caractère plus alpin. Vous poursuivez ensuite sur un sentier en balcon qui contourne le mont Karasay, offrant de beaux points de vue sur les cimes environnantes. Le chemin atteint ensuite les étonnantes Gelincik Kayalar, "les rochers de la mariée", une série de demoiselles coiffées dressées comme des silhouettes pétrifiées. Selon la légende, Dieu aurait transformé en pierre toute une noce pour sauver la jeune mariée d'un mariage qu'elle refusait. En fin d'après-midi, descente vers le campement de Sokullupinar (2100 m), installé au pied des géants des Taurus, dont le Demirkazik, "pieu de fer" (3756 m), sommet emblématique de l'Aladaglar.

Jour 5 Vers le haut plateau des Sept-Lacs

Dénivelée positive : 1350 m environ (1650 m Option Emel). Dénivelée négative : 1350 m environ (1650 m Option Emel). 6 h environ (+2h pour l'option mont emel) de marche.

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

Départ matinal pour l'une des plus belles étapes du séjour : la montée vers le col de Çelik Buydur (3450 m). Le sentier remonte progressivement un vaste cirque minéral avant d'atteindre le plateau des Sept-Lacs, véritable balcon suspendu, ponctué de lacs turquoise et de chaos rocheux. Le panorama est grandiose : reliefs déchiquetés, névés persistants jusqu'à la mi-juillet, falaises sculptées par les glaciers. Une pause s'impose près d'une source fraîche jaillissant de la montagne pour profiter du panorama.

En option, possibilité de poursuivre vers le mont Emel (3723 m), troisième plus haut sommet des Taurus, par un itinéraire sans difficulté technique mais soutenu. Là-haut, la vue s'ouvre sur toute la chaîne des Aladaglar, le massif des Bolkar et, au loin, les silhouettes volcaniques du Hasan (3268 m) et de l'Argée (Erciyes en turc, 3916 m). Un sommet panoramique inoubliable, souvent fréquenté par les bouquetins. Retour pour tous au camp de Sokullupinar, avec possibilité de flâner autour pour profiter des couleurs chaudes de fin de journée.

Jour 6 Descente de la gorge de Cimbar et arrivée en Cappadoce

Dénivelée positive : 200 environ. Dénivelée négative : 500 m environ .

4 à 5 h environ de marche - 2 h de visite.

Hébergement : pension. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h.

Départ à pied pour traverser le plateau d'Arpalik, vaste prairie suspendue au pied du Demirkazik. L'ambiance est encore pleinement alpine : falaises abruptes, pierriers, pâturages d'altitude et lumière vive sur les crêtes calcaires. La randonnée se poursuit par la descente de la gorge de Cimbar, impressionnant couloir minéral aux parois resserrées. Les hautes murailles calcaires, parfois striées de rouge, créent un décor spectaculaire, très différent des paysages des jours précédents. En fin de matinée, transfert vers la Cappadoce. Changement total d'univers : l'après-midi, première immersion dans la vallée de Gomeda, l'une des plus secrètes de la région, connue pour ses grottes, ses pigeonniers et son atmosphère plus sauvage que les vallées "classiques". Vous terminez par la visite du charmant village grec de Mustafapasa, aux maisons en pierres sculptées et aux ruelles tranquilles. Installation à Çavusin pour la suite du séjour.

Jour 7 Vallée Blanche, Uçhisar et traversée de la vallée des Pigeonniers

Dénivelée positive : 400 m environ. Dénivelée négative : 400 m environ. 5 h environ de marche.

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

Départ à pied pour une longue et splendide randonnée dans la vallée Blanche (Akvadi), vaste corridor dominé par des cheminées de fée élancées, sculptées dans un tuf d'un blanc pur parfois veiné d'ocre. Le sentier serpente dans un ravin étroit bordé de jardins fruitiers, vignes et anciennes habitations troglodytiques, aujourd'hui utilisées comme remises ou écuries. Certaines formations, d'une verticalité étonnante, ont d'ailleurs valu à cette vallée son surnom bien connu de "vallée de l'amour". La montée finale conduit au village d'Uçhisar, regroupé autour de son spectaculaire promontoire rocheux : la Forteresse, grande crête volcanique percée d'une multitude de pièces et de galeries. L'ascension du château, pour ceux qui le souhaitent, offre l'un des panoramas les plus vastes de Cappadoce. Après le pique-nique, l'itinéraire bascule vers la vallée des Pigeonniers (Güvercinlik) : un univers de parois pastel striées de lie-de-vin, de safran ou de vert mousse, ponctuées de centaines de pigeonniers creusés dans la roche. La traversée d'un petit village troglodytique encore habité ajoute une belle touche de vie rurale. La boucle se termine par la remontée de la vallée des Épées, célèbre pour ses fines lames de tuf et ses couloirs étroits, avant le retour à la pension.

Jour 8 Vallées Rouge et Rose, plateau du Bozdag et cheminées de fée de Pasabag

Dénivelée positive : 450 m environ. Dénivelée négative : 450 m environ. 5 à 6 h environ de marche.

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

Ce matin, départ pour l'exploration approfondie des vallées Rouge et Rose, parmi les paysages les plus emblématiques et colorés de Cappadoce. Le sentier alterne crêtes aux teintes pastel, couloirs d'érosion et grottes rupestres, dans une succession de panoramas sculptés par des millions d'années de sédimentation

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

volcanique. Un déjeuner typique vous attend au cœur même de la vallée Rouge, dans un cadre grandiose où les parois varient du rose poudré au rouge safran. L'après-midi, l'itinéraire se prolonge par l'ascension du plateau du Bozdag, belvédère naturel offrant une vue à 360 degrés : vallées sculptées, éperons rocheux, villages troglodytiques, un résumé en altitude de toute la région. La descente rejoint ensuite la vallée de Zelve, ancien habitat troglodytique creusé de galeries, puis les fameuses cheminées de fée de Pasabag, les "vignes du seigneur". Leurs silhouettes coniques presque parfaites ont nourri la légende selon laquelle les fées vivant à l'intérieur seraient capables de jeter des sorts... Sur le chemin se succèdent pénitents, meringues et tours de tuf aux nuances variées - blanc, ocre, rose - témoignant d'une palette géologique exceptionnelle. En fin de journée, court transfert possible à Avanos, capitale de la céramique, pour la visite d'un atelier utilisant la terre rouge du fleuve Kisil Irmak. Retour à Çavusin pour la nuit.

Jour 9 Kayseri - Paris

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h.
Transfert à l'aéroport et vol retour vers la France.

NB : en fonction de l'ensoleillement dans les Tauruses début juin, 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.

NB :

- Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.
- En fonction de l'ensoleillement dans les Tauruses 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 Tauruses, 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 Tauruses, 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 privatisés et réservés pour le groupe. Minibus et/ou véhicules 4x4 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 camping 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

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

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.



TREK AVENTURE

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

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
-------------	-------	--------	--------	-------	-------

Turquie	Cappadoce et Taurus	06/06/2026	14/06/2026	9 jours	1995.00 EUR
Turquie	Cappadoce et Taurus	11/07/2026	19/07/2026	9 jours	2195.00 EUR
Turquie	Cappadoce et Taurus	08/08/2026	16/08/2026	9 jours	2195.00 EUR
Turquie	Cappadoce et Taurus	05/09/2026	13/09/2026	9 jours	2095.00 EUR
Turquie	Cappadoce et Taurus	19/09/2026	27/09/2026	9 jours	1995.00 EUR



TREK AVVENTURE

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



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 présenter 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 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 : diptéria, tétanos, poliomycète, 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 dénivellation (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 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 bâché 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.

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 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.
- Un stick pour les lèvres haute protection

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.

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