



Insolite Monténégro (AT6ZM)

Monténégro - Europe de l'Est

8 jours (dont 7 jours : Randonnée)

Prix à partir de 965.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Autotour
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Pension 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

- La découverte de 4 parcs nationaux : Durmitor, Lovcen, Biograd et Skadar.
- Les paysages spectaculaires du lac Skadar et du fjord de Kotor.
- Un combiné mer et montagne idéal en été.
- Une nuit en alpage dans un éco-village.
- L'assistance locale francophone 24/24.



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

Au Monténégro, les montagnes plongent de manière vertigineuse dans les eaux cristallines de l'Adriatique pour former le splendide fjord de Kotor.

Au Monténégro, les montagnes plongent de manière vertigineuse dans les eaux cristallines de l'Adriatique pour former le splendide fjord de Kotor. D'anciennes citadelles, blotties dans la roche et les pieds dans l'eau, telles Stefi Stevan et Budva, s'égrènent le long du littoral. Depuis les massifs montagneux, et leurs quatre parcs nationaux, jusqu'aux douces côtes de la mer Adriatique, vous randonnez dans des sites naturels de toute beauté : le canyon de Tara, le plus long d'Europe ; les lacs du Durmitor ; Skadar, le plus grand lac des Balkans constellé d'îlots karstiques ; les bouches de Kotor et son immense canyon noyé sous les eaux. Avec votre voiture de location, en totale liberté, découvrez de pittoresques villages plusieurs fois centenaires et tombez sous le charme de l'hospitalité et de la culture monténégrine. Le Monténégro, dernier secret de l'Adriatique, regorge de trésors à découvrir sous la douceur méditerranéenne.

Jour 1 ARRIVÉE À DUBROVNIK (CROATIE) OU PODGORICA (MONTÉNÉGRO)

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 35 min.

Arrivée à l'aéroport et récupération de votre véhicule de location au bureau de l'agence partenaire. Vous prenez la route pour votre hébergement situé en bord de mer à proximité du centre historique de Dubrovnik. Rencontre avec notre correspondant local à votre arrivée à l'hôtel. Il vous présentera le séjour et répondra à toutes vos questions. En fonction de l'horaire, visite possible de la vieille-ville de Dubrovnik ou première baignade dans les eaux claires de l'Adriatique.

NB : Pour le séjour commençant directement au Monténégro, veuillez vous reporter à la note en bas de page.

Jour 2 ROUTE POUR LE MONTÉNÉGRO - DÉCOUVERTE DU LAC NOIR ET DU CANYON DE CUREVAC

Dénivelée positive : 70 à 140 m. Dénivelée négative : 70 à 140 m. 1 h 30 à 2 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 3 h 30 à 4 h.

Départ matinal de Dubrovnik, vous prenez la route pour Zabljak, au nord du Monténégro, en traversant une région du sud-est de la Bosnie-Herzégovine. Sur votre trajet, arrêt possible dans la petite ville de Trebinje qui était autrefois un carrefour commercial important du pays. Vous poursuivez ensuite vers le Monténégro. A votre arrivée à Zabljak, vous vous installez à l'hôtel pour deux nuits. Dans l'après-midi, nous vous proposons 2 balades possibles dans le parc du Durmitor. L'une vous conduit au très beau lac noir, la seconde vous emmène jusqu'au point de vue de Curevac qui surplombe le canyon de la rivière Tara.

Il s'agit du canyon le plus long d'Europe, qui forme une gorge immense de 141 kilomètres de long pouvant atteindre jusqu'à 1 300 mètres de profondeur.

NB : Le passage de la frontière entre la Croatie et la Bosnie-Herzégovine (route pour le Monténégro), peut être assez long en haute saison ; quitter Dubrovnik avant 7 h 30 vous permettra de passer la frontière en 15 à 20 min.

Jour 3 PARC NATIONAL DU DURMITOR : SOMMET DU MONT PRUTAS (2393M)

Dénivelée positive : 690m. Dénivelée négative : 690 m. 5 h de marche.

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

Aujourd'hui, randonnée jusqu'au Mont-Prutas l'un des plus beaux sommets du parc national du Durmitor. La glace et l'eau ont sculpté au fil des millénaires les fantastiques paysages de ce massif montagneux. Le parc national est classé par l'Unesco depuis 1980, s'étend sur 39 000 hectares. Il compte pas moins de 23 sommets qui dépassent les 2 300 mètres et 17 lacs glaciaires. Du sommet du Mont-Prutas que l'on atteint après un dernier effort car la fin de l'ascension est un peu plus raide, le panorama est exceptionnel sur les hauts sommets environnants.

Après la randonnée, nous vous conseillons de rentrer à Zabljak par la fascinante route panoramique connue sous le nom de ring de Durmitor, qui fait le tour entier du massif en passant par les villages traditionnels authentiques.

Jour 4 MONTAGNES DU PARC NATIONAL DE BIOGRADSKA GORA ET NUIT EN ALPAGE

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 500 m. 4 à 5 h de marche.

Hébergement : cabane. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

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

Après le petit-déjeuner, route pour Kolasin, début d'une belle aventure. Montée avec votre voiture jusqu'à l'éco-village de Vranjak, un village d'été reconstruit où les bergers conduisent leur bétail pour l'estive. Début de la randonnée sur la montagne Bjelasica avec comme objectif Zekova Glava (2117 m). Les points de vue du sentier sont nombreux : depuis les montagnes Komovi, au sud, et la montagne Sinjajevina, à l'ouest, jusqu'aux monts albanais à l'est. Par temps clair, il est même possible de voir les sommets du Durmitor, loin au nord-ouest. Retour à l'éco-village en fin d'après-midi, vous vous installez dans une hutte en bois typique (salle de bain partagée) puis le soir, après le coucher de soleil, dîner traditionnel accompagné d'un verre de rakija (eau de vie locale), dans une ambiance conviviale autour du feu, une très belle expérience !

Jour 5 VILLAGE DE RIJEKA CRNOJEVICA - MONASTÈRE DE MORACA ET LAC SKADAR

Dénivelée positive : 130 m. Dénivelée négative : 130 m. 3 h de marche.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 3 h 30.

Après un petit déjeuner traditionnel en montagne, vous rejoignez Kolasin avec votre véhicule puis le petit village caché de Rijeka Crnojevica, une ancienne colonie monténégroise au bord d'une rivière à l'origine du lac Skadar. En chemin, si le temps le permet, visite du monastère de Moraca à la riche histoire orthodoxe puis randonnée le long de la rivière avec quelques pauses baignades dans de belles vasques avant de visiter le village traditionnel de Rijeka Crnojevica. Vous prenez ensuite la route pour Virpazar, petite ville sur les rives du lac Skadar. Installation chez l'habitant pour une nuit.

Jour 6 PARC DU LOVCEN : SOMMET DU JEZERSKI (1657 M) - BAIE DE KOTOR

Dénivelée positive : 550 m. Dénivelée négative : 550 m. 5 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 2 h 45 .

Vous prenez la route pour les montagnes de Lovcen. Du village de Bukovica (1108 m), vous partez pour une randonnée jusqu'au sommet de Jezerski (1657 m), deuxième plus haut sommet de la montagne Lovcen et dernier lieu de repos de Petar II Petrovic-Njegos, célèbre roi et poète monténégro du XIX ème siècle. Visite du mausolée, d'où l'on a une belle vue panoramique sur le parc national de Lovcen. Descente retour à Bukovica puis transfert vers la côte adriatique du Monténégro, par la célèbre route sinuose de Kotor, offrant une vue magnifique sur la baie de Boka Kotorska. Arrivée à l'hôtel dans la baie et temps libre pour se détendre, se baigner ou se promener dans la vieille ville de Kotor.

Jour 7 RANDONNÉE PANORAMIQUE SUR LE FJORD DE KOTOR

Dénivelée positive : 650 m. Dénivelée négative : 650 m. 5 h de marche.

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

Départ à pied non loin du centre-ville de Kotor. Le sentier zigzague sur le flanc du fjord et offre quelques belles vues sur toute la baie et la vieille ville de Kotor. Une fois au sommet, un chemin de crête à la vue dégagée permet de traverser le massif tout en profitant d'une vue à 360° sur le fjord, à droite, et la mer, à gauche.

Descente vers le fjord, de nombreuses petites plages s'offrent à vous pour une halte (baignade possible). Bus public pour revenir à Kotor et à la voiture. Découverte libre du centre-ville animé de Kotor, les remparts de la ville semblent grimper à l'assaut des immenses parois rocheuses qui forment ce fjord spectaculaire. Vous passez une seconde nuit à Kotor.

NB : Si votre vol retour du lendemain est trop matinal, le programme sera aménagé pour vous permettre de passer cette dernière nuit à Dubrovnik (un supplément vous sera demandé).

Jour 8 RESTITUTION DU VÉHICULE ET VOL RETOUR

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h 30 .

Vous prenez la route pour l'aéroport de Dubrovnik. En fonction de l'horaire, court détour par la petite ville côtière de Cavtat pour visiter son magnifique centre historique. Restitution du véhicule à l'aéroport et fin du circuit.

Vous pouvez réserver une ou plusieurs nuit(s) supplémentaire(s) en bord de mer à la fin de ce circuit (voir la rubrique "Services Plus").

NB : Si vous avez un vol retour depuis Split, nous vous proposons des transferts privés ou publics dans les "Services plus".

Important : si vous avez choisi le circuit avec une arrivée directe au Monténégro via l'aéroport de Podgorica. Ce programme sera aménagé et l'ordre des journées sera changé. Cela ne changera rien au contenu de ce voyage. Arriver à Podgorica présente l'avantage de commencer directement votre séjour au Monténégro sans passer par la Croatie voisine.

L'ordre des journées sera le suivant :

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

Jour 1 : Arrivée Podgorica - nuit en B&B à Virpazar
 Jour 2 : Village de Rijeka Crnojevica - Lac Skadar - Monastère de Moraca - nuit en DP à l'éco-village de Vranjak.
 Jour 3 : Montagnes du Parc national de Biogradska Gora - nuit en DP à Zabljak.
 Jour 4 : Les lacs du parc national du Durmitor - nuit en B&B à Zabljak.
 Jour 5 : Le Parc du Durmitor, sommet du Mont Prutas - nuit B&B à Zabljak.
 Jour 6 : Canyon de Tara au Monténégro et monastère Ostrog - Budva - nuit en B&B à Kotor.
 Jour 7 : Montagnes de Lovcen, sommet du Jezerski - nuit en B&B à Kotor
 Jour 8 : Podgorica et vol retour

Les temps de marche (ou autre activité) sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments (ex : conditions météorologiques, état du terrain...). Les temps de transferts peuvent également varier suivant la condition des routes et de la circulation. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme pour le bon déroulement de votre voyage et dans l'intérêt des participants.

DOCUMENTS DE VOYAGE

Pour ce voyage vous seront fournis les documents suivants :

- — Le road book avec descriptif des randonnées.
- — La carte de Montenegro au 1/150 000.
- — Les documents annexes.
- — Les bons d'échange/vouchers pour votre circuit.

D'autres documents vous seront fournis sur place le 1er jour lors du briefing avec notre correspondant local.

LES DÉPLACEMENTS

— En voiture de location.

Votre véhicule de location :

- • Pour 2 personnes : catégorie B type Fiat 500, Fiat Panda (3 portes, climatisation).
- • Pour 3 personnes : catégorie C, type Volkswagen Polo (5 portes, climatisation).
- • Pour 4 personnes : catégorie E, type Volvo 40 ou Volkswagen Golf (5 portes, climatisation).
- • Pour 5 personnes : catégorie F, type Volkswagen Golf SW ou Seat Leon SW (5 portes, climatisation).

En option, possibilité de choisir une catégorie supérieure : précisez cette demande lors de votre inscription.

Carte de Crédit ou de débit ?La législation évolue, et nous tenons à vous signaler que les loueurs exigent maintenant l'utilisation d'une carte de crédit, et non pas de débit. En générale, cette information est spécifiée sur la face principale de votre carte bancaire. Si vous avez un doute, ou si cette information de figure pas sur votre carte, nous vous invitons à vous rapprocher de votre organisme bancaire.

— La location du véhicule comprend:

- • 8 tranches de 24 h : prise le J 1 à l'aéroport de Dubrovnik , remise le J 8 à l'aéroport.
- • Le kilométrage illimité.
- • Le rachat partiel de franchise en cas d'accident causé au véhicule (CDW).
- • Le rachat partiel de franchise en cas de vol du véhicule (TP).

— Votre location ne comprend pas :

- • Le carburant : retourner le véhicule avec le plein et garder une copie du reçu.
- • Les éventuels frais supplémentaires en cas de dépassement de la dernière tranche horaire de location (2 h après l'heure de la prise du véhicule le 1er jour).
- • Les éventuels frais d'abandon si vous rendez le véhicule dans une agence autre que celle de la prise en

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

charge.

• Les éventuels frais pour la prise ou la restitution du véhicule en dehors des heures de bureau.

— Options sur place :

• Le conducteur additionnel.

• L'assurance des personnes transportées (PAI).

• Les assurances optionnelles : rachat de franchise, bris de glace, dommages causés aux pneumatiques.

• Location GPS.

• Siège auto bébé, tarif disponible sur place.

• La TVA applicable de 25 % sur les options.

— Conditions :

• Tout conducteur doit avoir un permis de conduire valide depuis 2 ans au minimum (n'oubliez pas votre permis !).

• Age minimal : 22 ans pour les catégories B et C et 25 ans pour toutes les autres catégories de véhicule.

• Le conducteur doit posséder une carte de crédit valide et l'avoir en sa possession au moment de la prise et de la remise du véhicule. Une empreinte de cette carte sera prise.

• Rendre le véhicule avec le plein de carburant.

L'HÉBERGEMENT

Sur ce circuit, vous êtes logés soit dans d'agréables hôtels, soit dans des pensions et guesthouse. Les chambres sont confortables, la plupart du temps climatisées, avec salle de bains privée et linge de toilette fourni. Les chambres triples sont souvent équipées d'un grand lit et d'un lit simple ou d'appoint. Pour trois adultes, nous conseillons vivement pour votre confort de réserver une single.

Arrivée Dubrovnik (Croatie), vous serez logés :

— À Dubrovnik : 1 nuit dans en hôtel 3 étoiles base chambre double, situé au calme face à la mer sur la péninsule de Lapad à 4 km du centre historique facilement accessible en bus (toutes les 15 min) ou à pied. Hébergement base chambre double tout confort, climatisation, TV, connexion wifi. L'hôtel dispose d'une piscine extérieure.

— À Zabljak : 2 nuits en hôtel 3 étoiles de style montagnard idéalement situé à 1,5 km du centre et du Durmitor. Hébergement en base chambre double tout confort, chambres spacieuses avec TV, connexion wifi.

— À Vranjak : 1 nuit dans un éco-village appelé "Katun" situé dans la montagne de Bjelasica à 1800 m d'altitude. Logement en cabane traditionnelle, toilettes et douches partagées collectives. Duvet léger (5°/0°) conseillé mais pas obligatoire pour la nuit en chalet en altitude (draps et couvertures fournis).

— À Virpazar : 1 nuit chez l'habitant (en appartement) très bien situé à 500 m du lac Skadar. Hébergement en chambre base double, climatisée et disposant de la connexion wifi.

— À Kotor : 2 nuits en hôtel 3 étoiles situé sur les rives des bouches de Kotor, hébergement base chambre double avec belle vue sur le lac et les montagnes.

Arrivée Podgorica (Monténégro) , vous serez logés :

— À Virpazar : 1 nuit chez l'habitant (en appartement) très bien situé à 500 m du lac Skadar.

Hébergement en chambre base double, climatisée et disposant de la connexion wifi.

— À Vranjak : 1 nuit dans un éco-village appelé "Katun" situé dans la montagne de Bjelasica à 1800 m d'altitude. Logement en cabane traditionnelle, toilettes et douches partagées collectives. Duvet léger (5°/0°) conseillé mais pas obligatoire pour la nuit en chalet en altitude (draps et couvertures fournis).

— À Zabljak : 3 nuits en hôtel 3 étoiles de style montagnard idéalement situé à 1,5 km du centre et du Durmitor. Hébergement en base chambre double tout confort, chambres spacieuses avec TV, connexion wifi.

— À Kotor : 2 nuits en hôtel 3 étoiles situé sur les rives des bouches de Kotor, hébergement base chambre double avec belle vue sur le lac et les montagnes.

LES REPAS

— Les petits déjeuners et les dîners prévus au programme sont pris à l'hébergement ou dans un restaurant proche.

— Les déjeuners, préparés par vos soins, sont généralement pris sous forme de pique-niques constitués de produits frais achetés dans les épiceries des villages. Restaurant possible sur le parcours certains jours (détail dans le roadbook).

Nous vous conseillons, selon vos habitudes et goût personnel, d'apporter quelques compléments énergétiques à croquer pendant la marche (fruits secs, barres de céréales...). Boissons : les boissons ne sont pas incluses lors des repas. Pour votre consommation pendant la randonnée, prévoir d'acheter de l'eau minérale quand cela est possible.

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Lors des randonnées, vous portez uniquement un petit sac à dos avec les affaires nécessaires à la journée : pique-nique, gourde, paire de jumelles, appareil photo, lunettes de soleil, cape de pluie, etc. Lors des changements d'hébergements, les sacs sont transportés par vos soins.

A SAVOIR

— Températures estivales en montagne :

L'éco-village de Vranjak se situe en montagne à 1800 m d'altitude. Les cabanes ne disposent pas de chauffage et les températures peuvent être fraîches la nuit. Chaque cabane dispose de couvertures mais nous vous conseillons de prévoir des vêtements chauds.

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
-------------	-------	--------	--------	-------	-------

Monténégro Insolite Monténégro 01/05/2026 08/05/2026 8 jours 965.00 EUR



TREK AVENTURE

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

Info pays



Monténégro

Le Monténégro, Crno Gora ("la montagne noire"), au passé mouvementé en raison des différentes occupations romaine, ottomane, vénitienne et austro-hongroise, bénéficie aujourd'hui de la richesse de son héritage culturel. Le plus petit Etat de l'Europe géographique, proclamé république écologique, possède un patrimoine naturel d'une étonnante diversité, des Bouches de Kotor aux parcs nationaux. Partez à la découverte de ce littoral encore préservé, des cités portuaires médiévales aux murailles naturelles dominant des chapelets d'îles éclatantes de lumière dans leur écrin azur.

Formalités administratives

Monténégro

x Pour les Français et les ressortissants de l'Union européenne

- Une carte nationale d'identité en cours de validité suffit pour tout séjour inférieur à 30 jours.
- Un passeport en cours de validité suffit pour un séjour touristique n'excédant pas 90 jours.

x Pour les ressortissants d'autres nationalités

Se renseigner auprès de l'ambassade de Croatie ou du Monténégro de votre pays.

Conseil(s) santé

Monténégro

Vaccins

Aucun vaccin n'est obligatoire. Cependant, nous vous conseillons d'être à jour pour les vaccinations classiques : Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Fièvre typhoïde, Hépatite. Si un enfant vous accompagne, vérifiez qu'il est à jour par rapport au calendrier vaccinal en usage en France (Hépatite A à partir de l'âge d'un an).

Dentiste et médecin

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

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits déjeuners (sauf le J 1), les dîners des J 2 et J 4 (version arrivée Dubrovnik) ; J 2 et J 3 (version arrivée Podgorica).
- Une voiture de location avec kilométrage illimité du J 1 à votre arrivée au J 8.
- En cas d'urgence, un service téléphonique 24h/24 et 7j/7 en français.
- Un service d'assistance téléphonique avec notre équipe locale pour la durée de votre séjour (whatsapp).
- Les documents de voyages tels que décrits (un exemplaire pour deux à quatre personnes).
- L'assistant de voyage "Mon Roadbook" via notre application mobile.

Le prix ne comprend pas

- Le vol aller-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 sous la rubrique 'Le prix comprend'

Autres dépenses sur place

- Les déjeuners et dîners non compris : 8 eur (pour un pique-nique) à 15 eur (au restaurant) par personne et par repas.
- L'excursion en bateau sur le lac Skadar
- Les entrées dans les parcs, monuments, musées, dans certains sites à Dubrovnik.
- Les services optionnels proposés en supplément de la location de voiture (GPS, extension d'assurance, conducteur additionnel, dépassement de tranche horaire...).
- Les frais de parking.
- Les boissons.
- Les pourboires : environ 10 à 15 eur par personne.

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.

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.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.

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

- 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.

A ne pas oublier dans vos valises

- De bonnes chaussures de marche confortables
- Des chaussures de montagne, conçue pour la pratique intensive de la grande randonnée, jusqu'à plusieurs jours, sur tout terrain avec dénivelé important.
- Un sous sac de couchage en polaire qui en complément de votre sac augmentera la température de 5°

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.