



Le trek de la Cordillère Blanche ^(AT706)

Pérou - Amérique du Sud

15 jours (dont 12 jours : Trekking)

Prix à partir de 2995.00 EUR p.p.

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

- Un magnifique trekking en cordillère Blanche parcourant les plus belles vallées d'altitude
- Un itinéraire exclusif passant par sept cols majeurs et de nombreux lacs.
- La randonnée d'acclimatation en cordillère Noire, panorama sur toute la cordillère Blanche.
- Un maximum de randonnée : 11 jours de marche consécutifs.
- 3 nuits à Huaraz en hôtel confortable.



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

Grandiose, à juste titre réputée, la cordillère Blanche possède les plus belles montagnes glaciaires d'Amérique du Sud : pics acérés, faces glaciaires drapées des fameuses ice flutes, arêtes sans fin ourlées d'énormes corniches, lacs turquoises

Grandiose, à juste titre réputée, la Cordillère Blanche possède les plus belles montagnes glaciaires d'Amérique du Sud : pics acérés, faces glaciaires drapées des fameuses *ice flutes*, arêtes sans fin ourlées d'énormes corniches, lacs turquoise... Pour ne citer que quelques sommets mythiques : Huascarán, Alpamayo, Chacraraju, Artesonraju, Chopicalqui, tous figurent parmi les montagnes les plus esthétiques de notre planète. Si nous ne voulions éviter l'emploi de superlatifs dans ce texte, il en serait truffé car les paysages traversés au cours de ce voyage sont véritablement extraordinaires !

A l'ombre de ces magnifiques sommets, nous rencontrons des hameaux de bergers isolés du monde, dont le mode de vie nous donne un bon aperçu des traditions andines ancestrales.

En introduction à ce trekking qui fait le tour du cœur de la cordillère Blanche, nous allons admirer les plus hauts sommets du Pérou depuis l'exceptionnel belvédère que constituent les contreforts de la cordillère Noire.

J 1/ France - Lima

Départ de France. Arrivée à Lima. Formalités d'entrée au Pérou et accueil à l'aéroport. Transfert au centre-ville. Nuit à l'hôtel.

Remarque : exceptionnellement (en fonction de la compagnie aérienne utilisée), le vol aller peut être un vol de nuit, avec arrivée à Lima le J 2 au matin sans changement de prix du voyage.

J 2/ Lima - Huaraz (3090 m) - Carhuaz (2640 m)

Transfert vers le terminal du bus de ligne direction Huaraz. La route longe la côte Pacifique, grandes zones désertiques et brouillards fréquents, puis c'est la montée vers le col Conococha (+ 4000 m) d'où, par beau temps, l'on découvre la cordillère de Huayhuash. Arrivée à Huaraz et transfert jusqu'au village de Carhuaz. Nuit en hôtel.

9 h de route.

J 3/ Cordillère Blanche : *portachuelo* de Llanganuco (4763 m) - Huaraz (3090 m)

Départ tôt de Carhuaz, puis par la ville de Yungay, ensevelie en 1970 par une avalanche détachée du plateau sommital du Huascarán. Notre véhicule s'engage ensuite dans la vallée de Llanganuco, taillée entre les sommets du Huandoy et du Huascarán. Montée en lacets jusqu'au *portachuelo* de Llanganuco où nous attend l'une des plus belles vues de la cordillère : à gauche, le Huascarán, point culminant du Pérou (6768 m) ; à droite, séparés du Huascarán par la profonde entaille de Llanganuco et ses lacs vert émeraude, les sommets du *nevado* Huandoy, le Pisco et l'arête dentelée du magnifique Chacraraju. Descente en véhicule jusqu'au fond de la vallée. Arrêt auprès de la grande *laguna* Llanganuco, un magnifique lac émeraude entouré de hautes parois granitiques "yosémiques". Diverses possibilités de randonnées, soit depuis le col, soit depuis le bas du col en direction du Chacrarajú. Retour à Huaraz. Nuit à l'hôtel.

3 h de marche environ. 5 à 6 h de route.

J 4/ Cordillère Noire - *quebrada* Ulta (3950 m)

Le matin, petite randonnée en cordillère Noire, véritable belvédère sur la cordillère Blanche, séparée de celle-ci par la vallée de Huaraz. Départ du pont de Shansha et montée au petit lac Wilcacocha (3750 m) pour bénéficier du panorama sur les "6000" de la cordillère Blanche : les sommets proches de Huaraz (Ranrapalca, Huantsán), le *nevado* Copa, jusqu'au Huascarán et au Chopicalqui. Retour à Huaraz par le hameau de Santa Cruz, puis départ en véhicule (3 h de route environ) pour la vallée de Ulta. Le bus nous dépose vers 3 900 mètres au pied du versant sud du Huascarán, point de départ de notre trek. Campement dans la *quebrada* (vallée encaissée) Cancahua à 3 950 mètres d'altitude.

3 h à 4 h de marche. M = D : 550 m.

J 5/ *Quebrada* Ulta - Punta Yanayacu (4850 m) - Molinopampa (3600 m)

Nous remontons la vallée Cancahua jusqu'au lac Yanayacu, puis une dernière montée nous permet d'atteindre le col Punta Yanayacu (4850 m). La vue est alors dégagée sur la face est du Chopicalqui et le Huascarán.

Descente sur l'autre versant dans la *quebrada* Ichic Uta ; passage près de deux petits lacs et arrivée à notre campement de Molinopampa, à proximité de quelques habitations.
6 h à 7 h de marche. M : 900 m. D : 1250 m.

J 6/ Molinopampa - Cachinapampa (3750 m)

L'itinéraire du jour, reposant et très bucolique, démarre en balcon et traverse plusieurs communautés rurales ; l'occasion de voir les habitants des montagnes dans leurs tâches agricoles quotidiennes. Au-dessus du village de Colcabamba, début de la remontée de la *quebrada* Huaripampa. Campement à Cachinapampa, dominé par l'impressionnant versant sud-est du Chacaraju (dont nous avons pu admirer un autre versant le J 3).
5 h à 6 h de marche. M : 350 m. D : 200 m.

J 7/ Cachinapampa - Alto de Pucaraju (4640 m) - Huecroncocha (3850 m)

Montée au col Pucaraju, d'abord en remontant le fond de la vallée, puis les pentes face aux impressionnantes parois du *nevado* Taulliraju et, plus au sud, du Chacaraju et du Paria. Vue sur les lacs Morococha. Descente sur l'autre versant jusqu'à la *laguna* Huecroncocha, puis jusqu'à notre campement en contrebas.
6 h à 7 h de marche. M : 900 m. D : 800 m.

J 8/ Huecroncocha - col Tupatupa (4360 m) - Jancapampa (3550 m)

Remontée de la vallée Tuctubamba, puis en balcon jusqu'au col Tupatupa, avec toujours une belle vue sur le Taulliraju fermant le cirque au fond de la vallée. Descente sur l'autre versant jusqu'au village de Pishgopampa, puis traversée horizontale jusqu'au campement de Jancapampa, sous la chaîne des *nevados* Pucajirca (6039 m).
5 h à 6 h de marche. M : 550 m. D : 850 m.

J 9/ Jancapampa - col de Pucajirca (4610 m) - Tayapampa (4000 m)

Remontée vers le nord dans une vallée suspendue ; le chemin passe au-dessus de la laguna Sactaycocha, puis la pente se redresse jusqu'au col du jour, le Pucajirca, qui coupe une arête du sommet du massif du même nom. Descente tout droit vers le minuscule hameau de Huilca d'où nous rejoignons le campement de Tayapampa. Du camp, pour ceux qui le souhaitent, montée jusqu'au fond du cirque glaciaire occupé par les lacs Safuna dominés par les sommets du Pucajirca et du célèbre Alpamayo.
6 h de marche. M : 1100 m. D : 700 m.

J 10/ Tayapampa - col de Q'ara Q'ara (4830 m) - Ruinapampa (4100 m)

Départ pour l'une des plus longues et belles étapes de ce trek. Passage d'un petit collet (Mesapata, 4460 m) avec par beau temps une vue sur les versants nord de l'Alpamayo et du Pucajirca. Ce collet permet d'accéder à la haute vallée de Moyabamba et le col Q'ara Q'ara. Descente vers la magnifique *laguna* Jancarurish occupant le fond d'un cirque dominé par deux beaux "6000", les *nevados* Santa Cruz et Quitaraju. On peut également admirer le célèbre Alpamayo sous son angle le plus connu : une pyramide immaculée parfaite. Poursuite par une longue descente en fond de vallée de la *quebrada* Los Cedros jusqu'au campement de Ruina Pampa.
7 h de marche. M : 950 m. D : 850 m.

J 11/ Ruinapampa - col Jatun Vientona (4770 m) - col Gallo Huacanán (4860 m) - Huishcash (4350 m)

La partie basse de la *quebrada* Los Cedros étant une gorge impraticable, l'itinéraire remonte en lacets serrés vers un premier collet, le Jatun Vientona. Courte descente, puis remontée vers un deuxième col, le Gallo Huacanán. On domine un nouveau cirque glaciaire occupé par deux lacs. Nous rejoignons le bord de Cullicocha, l'un des joyaux de la cordillère Blanche avec, en toile de fond, les draperies de glace du *nevado* Santa Cruz. Dernière portion de descente jusqu'au campement de Huishcash.
6 h 30 à 7 h de marche. M : 900 m. D : 650 m.

J 12/ Huishcash - Hualcayan (3150 m) - Huaraz

Dernière étape du trek, entièrement en descente, tout d'abord sur un sentier balcon, puis en lacets plus raides jusqu'aux ruines préincaïques de Hualcayan où nous attend notre véhicule. Route de retour pour Huaraz. Nuit à l'hôtel.
4 h de marche. D = 1200 m. Environ 3 h de route.

J 13/ Huaraz - Lima

Retour à Lima en bus de ligne par les hauts plateaux, la *laguna* de Conococha à 4 100 mètres et descente vers la côte Pacifique souvent brumeuse à cette époque de l'année. Nuit en hôtel à Lima.
8 h de route.

J 14/ Lima - ...

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

En fonction de l'horaire de décollage, temps libre à Lima. Une occasion pour découvrir quelques-uns des nombreux musées que compte la capitale du Pérou. Transfert à l'aéroport. Vol de retour avec nuit à bord.

J 15/... France

Arrivée en France

NB : Les horaires des étapes sont donnés à titre indicatif. *M* : dénivelée montée ; *D* : dénivelée descente.

Formalités à l'inscription

Il est impératif de nous envoyer dès votre inscription, une copie couleur des pages administratives de votre passeport. Celle-ci est indispensable pour la réservation des entrées dans les différents sites visités et les billets pour les bus de ligne.

L'ÉQUIPE

- Un guide-accompagnateur péruvien francophone.
- L'équipe locale
- • Un chauffeur pour la conduite du bus.
- • Pendant le trek : en fonction du nombre de participants, cuisiniers, muletiers.

LES DÉPLACEMENTS

- Pour les trajets Lima-Huaraz aller et retour, en bus de ligne confortable.
- Pour les autres déplacements, en bus privé réservé au groupe.

L'HÉBERGEMENT

- A Lima, Huaraz et Carhuaz, hôtel 3 étoiles (normes locales), base chambre double.
- Pendant le trek : nuits sous tente (tentes-dômes à arceaux, adaptées à la montagne, deux personnes par tente), une tente-toilette et une tente-mess pour prendre les repas.

LES REPAS

- A Lima et Huaraz : repas de midi et du soir libres.
- Durant le trek, tous les repas sont préparés par le (ou les) cuisinier(s). Copieux et variés, ils sont composés à partir d'aliments courants achetés sur place. Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques copieux ou de repas froids cuisinés.
- Les compléments alimentaires pour le trek (barres de céréales, fruits secs, petits gâteaux), copieux, sont également achetés localement. On trouve au Pérou un large assortiment de produits, certains très comparables à ceux que l'on trouve en France (barres chocolatées), d'autres plus "couleur locale" (par exemple, les excellentes barres de quinoa).

Les boissons

- Au restaurant et pendant les déplacements, l'eau n'est pas fournie.
- Pendant les trekkings, boissons chaudes fournies, avec possibilité de remplir les gourdes le matin à volonté (mais nous vous conseillons de prendre également des pastilles pour traiter l'eau et pouvoir ainsi vous réapprovisionner dans les sources ou ruisseaux de montagne).

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Pendant le trekking, chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger : gourde, appareil photo, vêtement de protection, quelques vivres... Le transport des bagages collectifs et individuels est assuré par des chevaux ou des mules. A noter que le poids des bagages transportés par les animaux est limité à 13 kilos par participant (poids contrôlé avant le départ). Il est possible de laisser des affaires à Huaraz que vous retrouverez à l'hébergement à la fin du trek.

LES DEVISES

La devise est le sol péruvien (PEN).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 3,9 PEN - 10 PEN = 2,5 €. Emportez des euros - vos billets doivent être en parfait état - ; vous pourrez changer facilement dans les grandes villes. Le paiement par carte bancaire est très répandu, et vous trouvez des distributeurs automatiques de billets dans les principales villes (Lima, Arequipa, Cusco, Puno, ...).



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

**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
Pérou	Le trek de la Cordillère Blanche	18/04/2026	02/05/2026	15 jours	3500.00 EUR
Pérou	Le trek de la Cordillère Blanche	25/04/2026	09/05/2026	15 jours	3395.00 EUR
Pérou	Le trek de la Cordillère Blanche	02/05/2026	16/05/2026	15 jours	3500.00 EUR
Pérou	Le trek de la Cordillère Blanche	16/05/2026	30/05/2026	15 jours	3395.00 EUR
Pérou	Le trek de la Cordillère Blanche	06/06/2026	20/06/2026	15 jours	3395.00 EUR
Pérou	Le trek de la Cordillère Blanche	25/07/2026	08/08/2026	15 jours	3895.00 EUR
Pérou	Le trek de la Cordillère Blanche	08/08/2026	22/08/2026	15 jours	3895.00 EUR
Pérou	Le trek de la Cordillère Blanche	12/09/2026	26/09/2026	15 jours	3495.00 EUR

Info pays



Pérou

Avec une bande côtière désertique, une formidable muraille de montagnes enneigées, des lacs turquoise, une chaîne de hauts volcans et une épaisse forêt tropicale, le Pérou possède bien des atouts pour enthousiasmer le trekkeur. Au-delà des paysages extraordinaires, un trek au Pérou est aussi l'occasion de partir à la rencontre de la civilisation andine : les surprenants vestiges de l'Empire inca, civilisation florissante jusqu'au XVI^e siècle, les témoignages des nombreuses civilisations qui l'ont précédé et la richesse culturelle des nombreuses communautés de l'altiplano ont aussi de quoi vous surprendre.

Formalités administratives

Pérou

- Pour les ressortissants français, belges, suisses et luxembourgeois : passeport valide au moins 6 mois après la date de retour prévue de votre voyage ; pas de visa.
- Pour les autres nationalités, merci de vous renseigner auprès de l'ambassade du Pérou de votre pays.

Conseil(s) santé

Pérou

- Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde. La vaccination contre les hépatites A et B est recommandée.

- Acclimatation et traitement préventif du mal d'altitude

Nous concevons nos itinéraires en respectant le mieux possible les paliers d'acclimatation ; cependant, les contraintes du pays peuvent exiger une montée brusque. Un caisson hyperbare est fourni lors de tous les trekkings et expéditions en haute altitude, pour un traitement d'urgence en cas de MAM (mal aigu des montagnes).

Pour tous les circuits, il est conseillé d'envisager avec votre médecin traitant un traitement préventif au mal d'altitude (type Diamox) et de vérifier votre capacité à évoluer en altitude (consultations spécialisées à l'hôpital). Pour plus d'information, vous pouvez consulter la brochure éditée par l'ARPE (Association pour la recherche en physiologie de l'environnement) ou le site Internet de l'association : www.arpealtitude.org

Paludisme et fièvre jaune

Un traitement antipaludéen est inutile pour nos voyages au Pérou, à l'exception des programmes qui passent par l'Amazonie péruvienne ; il s'agit des voyages Kaleïdoscope quechua AT71Y, Des Montagnes Incas à l'Amazonie AT7CM et Le Grand Tour du Pérou AT7CL : consultez votre médecin traitant, qui vous prescrira le traitement le plus efficace. Pour ces voyages, un vaccin contre la fièvre jaune est également indispensable.

Dentiste et médecin

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

Pour plus d'informations sur les précautions à prendre, vous pouvez consulter le site Internet de SMI (Service médical international) : www.smi-voyage-sante.com

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

- Le vol Paris - Lima A/R en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les nuits d'hôtel telles que décrites, base chambre double, petit-déjeuner compris.
- Les trajets au sol nécessaires au déroulement normal du voyage.
- Le droit d'entrée au parc national du Huascarán.
- Le matériel de camping et de cuisine collectif et individuel.
- La nourriture pendant tout le voyage, sauf les repas de midi et du soir à Lima et Huaraz.
- Un guide accompagnateur et ses frais.
- L'assistance d'une équipe locale (cuisiniers, muletiers, chauffeurs).
- Une trousse de secours.
- Un caisson hyperbare.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "le prix comprend".

Autres dépenses sur place

- Les boissons en général et toutes dépenses d'ordre personnel.
- Les repas de midi et du soir à Lima et Huaraz (compter de 5 à 15 euros par repas suivant le restaurant).
- Les taxes d'aéroport au Pérou (environ 30 dollars américains pour le vol international retour, tarif indicatif).
- Les entrées de musées et monuments non prévus dans le programme.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle

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).



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

- 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.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)
- Traitement contre l'altitude (diamox)
- 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 baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.



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

- 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

- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)
- Traitement contre l'altitude (diamox)
- 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
- Un duvet type sarcophage avec température de confort comprises de - 15° 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.