



## Le Pays Ladakhi (AT720) *Inde du Nord - Asie du Sud*

**14 jours** (dont 11 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 2745.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chez l'habitant Guest House Hôtel
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### *Les points forts de ce voyage*

- L'essentiel du Ladakh : panoramas sur les montagnes himalayennes, vie quotidienne des Ladakhis, grands monastères bouddhiques.
- Une acclimatation progressive tout au long du parcours qui permet de passer facilement le col.
- La visite du Taj Mahal (Agra) incluse dans le prix.



#### **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

**Un superbe trekking facile pour découvrir le monde ladakhi. De village en village, les chemins serpentent entre les champs d'orge, contournent le chorten, conduisent à la gompa, suivent la rivière ou grimpent au col où flottent les drapeaux à prières.**

La vallée de l'Indus constitue l'axe majeur du Ladakh. Autour de celui-ci s'organise la vie quotidienne ladakhi aux dominantes culturelles bouddhique et tibétaine ; seuls les événements politiques et le cours de l'Histoire ont séparé cette région du Tibet. Ce voyage nous entraîne à travers une profusion de villages entourés de champs d'orge et cernés de majestueuses montagnes enneigées, véritables îlots de verdure au milieu d'un monde lunaire, vers des monastères mondialement réputés et pourtant si secrets, vers des cols où flottent les drapeaux à prières. Tableau trop idyllique ? Les mystères du bouddhisme, la gentillesse de ce peuple et les sourires des enfants des hautes vallées himalayennes vous laisseront à coup sûr un souvenir inoubliable. Un superbe trekking facile pour découvrir le monde ladakhi. Au retour du Ladakh, nous visitons Agra et le célèbre (à juste titre !) mausolée du Taj Mahal.

### Jour 1-2 FRANCE... DELHI

Vol pour Delhi, arrivée dans la nuit.

En fonction de vos horaires de vol (et de votre temps de transit), nuit prévue dans un hôtel près de l'aéroport.

### Jour 3 DELHI - LEH (3500 M)

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 20 min.

Accueil et transfert très matinal à l'aéroport national. Vol pour Leh, au-dessus de la barrière himalayenne, puis transfert à l'hôtel. Journée consacrée à une première exploration des lieux. Balade possible jusqu'au sommet de la colline Namgyal, où se dresse l'ancien palais royal, qui domine le site. L'acclimatation commence doucement, la ville étant située à 3 500 mètres.

### Jour 4 ENVIRONS DE LEH : MONASTÈRES DE SHEY ET THIKSEY

Dénivelée positive : 150 m. Dénivelée négative : 150 m. 1 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h.

Le matin, visite des monastères de Shey et Thiksey aux alentours de Leh. Le premier, le monastère de Shey, est le plus ancien palais de la région, construit au IXe siècle par le premier roi du Ladakh. Les vestiges du vieux château témoignent toujours de la fondation du royaume dont il fut la capitale jusqu'au XVe siècle. Dans la partie du palais plus récente (XVIIe siècle), nous pouvons trouver de très belles peintures. Puis nous partons à la découverte de Thiksey Gompa, situé en haut d'une colline, où vivent une centaine de moines. Ce monastère fut construit par un des disciples de Tsonkhapa, le fondateur de l'ordre gelukpa, l'une des quatre principales écoles du bouddhisme tibétain. Retour à Leh et après-midi libre ou repos jusqu'à 16 heures puis petite randonnée non loin de la ville. Pour ceux qui le souhaitent, nous partons à pied pour remonter jusqu'à Shanti Stupa, d'où l'on a un beau panorama sur Leh.

### Jour 5 BASSE VALLÉE DE L'INDUS (3500 À 3600 M) : MONASTÈRES DE LIKIR - YANGTHANG - HEMIS SHUKPACHAN (3700 M)

Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 400 m. 2 à 3 h de marche.

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

Nous partons découvrir la vallée basse de l'Indus. Transfert en véhicule jusqu'à Likir afin de visiter le monastère appartenant à l'ordre gelukpa magnifiquement perché sur une colline. Court transfert à Yangthang. Belle randonnée en aller-retour jusqu'à un col pour admirer le panorama sur ces villages typiques du Ladakh et les montagnes environnantes. Nuit au village de Hemis Shukpachan.

### Jour 6 HEMIS SHUKPACHAN - TEMISGAM (3200 M)

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 800 m. 5 h de marche.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir.

Journée consacrée à la marche afin de relier Hemis Shukpachan à Temisgam, notre prochaine étape. Nous suivons un chemin sur un plateau qui monte progressivement vers un premier petit col, le Lago La (3750 m). Nous admirons la vue puis courte descente, avant de remonter vers le Meptek La (3900 m). Après le

#### 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

franchissement de ce second col, nous effectuons une longue descente vers le village de Ang. Derniers efforts, pour atteindre, plus au sud, le village de Temisgam.

#### **Jour 7 TEMISGAM - TIA - LAMAYURU (3550 M)**

Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négative : 100 m. 1 à 2 h de marche.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h.

Le matin, petite randonnée dans la vallée jusqu'à Tia, un magnifique village typique du Ladakh construit sur une colline dominant la vallée verdoyante. Transfert à Lamayuru pour visiter le monastère éponyme. Ce dernier est construit sur un piton calcaire dominant un étonnant paysage lunaire. Nous sommes aux portes du Zanskar.

#### **Jour 8 LAMAYURU - PRINKITA LA (3750 M) - WANLA - MONASTÈRE D'ALCHI (3100 M)**

Dénivelée positive : 350 m. Dénivelée négative : 600 m. 4 h de marche.

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

Le matin, nous quittons à pied le village de Lamayuru pour remonter une vallée jusqu'au col de Prinkita La (3750 m). Les paysages, très minéraux, sont typiques du Zanskar. Longue descente dans une belle gorge pour rejoindre les villages de Shilla et de Wanla. Nous y retrouvons nos chauffeurs pour un transfert à Alchi. Balade dans le village et visite du monastère d'Alchi, l'un des monastères les plus réputés pour ses peintures du XI<sup>e</sup> siècle, de toute beauté. Parmi les cinq temples qui le constituent, chacun offre une splendeur particulière avec des peintures kashmiri-tibétaines : une perle esthétique fragilisée par le passage du temps...

#### **Jour 9 ALCHI - MONASTÈRE D'HEMIS ET ERMITAGE DE GOTSANG (3700 M) - VALLEE DE SHARA (3950 M)**

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

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 4 h.

Route en direction du monastère de Hemis, le plus grand monastère du Ladakh, construit au XVI<sup>e</sup> siècle par le grand lama Taksang Repa. Ce monastère est connu pour sa collection de *thankas* (peintures sur toile), ses objets rituels, ses peintures murales et ses belles statues. Après la visite, randonnée jusqu'à l'ermitage de Gotsang. Le sentier qui y mène passe par le monastère de Hemis. Nous suivons ruisseaux, églantiers et murs de *mani* (pierres gravées avec des inscriptions sacrées) pour une montée progressive jusqu'à l'ermitage où vivent une dizaine de moines qui réalisent une retraite de trois ans, trois mois et trois jours. Visite de ce lieu en toute discrétion, le décor naturel invite à la contemplation... Puis transfert pour une immersion dans la vallée de Shara. Ces deux journées permettront de randonner, de lier des contacts avec les habitants et de découvrir la vie ladakhie dans un village authentique et préservé.

#### **Jour 10 VALLÉE DE SHARA (3950 M)**

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 500 m. 2 à 3 h de marche.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h.

Une journée de randonnée dans la haute vallée pour rencontrer les bergers. Nous remontons vers les hameaux de Phulak où les habitants de Phuktse s'installent pour l'été avec leurs troupeaux. Ensuite, nous traversons la rivière pour rejoindre le dernier village de Phu. Sur le chemin, nous admirons quelques vieux *stupas* (monuments sacrés) et des murs de *mani*. Nous continuons notre chemin vers un vallon qui débouche sur deux vallées. A la fin de l'après-midi, retour par le même chemin jusqu'à notre hébergement de la veille (3950 m).

#### **Jour 11 LACS DU CHANGTANG : SHARA - TSO MORIRI (4550 M)**

Dénivelée positive : 50 m. Dénivelée négative : 50 m. 1 h de marche.

Hébergements : guest-house ou camp aménagé. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 5 h.

Nous quittons la vallée de Shara en direction du lac Moriri par la vallée de l'Indus. En route, nous traversons de nombreux villages jusqu'au pont de Mahe, où nous bifurquons vers une vallée étroite qui débouche sur le village de Sumdo, l'un des rares villages de réfugiés tibétains. Nous continuons notre route en remontant un col avant d'arriver au premier petit lac et, enfin, d'atteindre le magnifique lac Moriri. Arrivée dans l'après-midi au village de Korzok (4595 m). Nous partons marcher autour du lac où la vue est époustouflante ! Sa couronne turquoise abrite une mer intérieure de 140 kilomètres carrés et vient contraster avec ses bords arides dénués de végétation, lieux privilégiés des pâturages hivernaux.

#### **Jour 12 LACS DE CHANGTANG / TSO MORIRI (4550 M) - TSO KAR (4350 M)**

Hébergement : camp aménagé. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 4 h 30.

#### **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, nous allons à la rencontre du peuple nomade qui vit sur les berges du lac. Puis retour à Korzok, pour prendre la route en direction du lac Kar (4350 m), également connu sous le nom de lac blanc en raison de la quantité de sel qui se dépose sur ses rives. Nous consacrons l'après-midi à sa découverte. Les marais qui l'entourent abritent plusieurs espèces d'oiseaux rares, dont les oies à tête barrée et un grand grèbe huppé. Cependant, la principale attraction est la grue à col noir.

### Jour 13 LAC KAR - LEH (3500 M )

Repas inclus : matin, midi, soir.

Après le petit déjeuner, nous reprenons la direction de Leh en rejoignant la route principale qui relie Leh à Manali. Nous poursuivons notre route dans l'immense plaine de Skyangchuthang puis remontons vers le col de Taglangla (5350 m). Du col, la descente mène dans la vallée de Rumtse. Arrivée à Leh dans l'après-midi. Reste de la journée libre pour les derniers achats.

### Jour 14 ...VOL LEH - DELHI - FRANCE

Repas : matin.

Tôt le matin, transfert à l'aéroport de Leh pour le vol de retour pour Delhi. Puis vous prenez votre vol retour pour la France.

Arrivée en France.

NB : les temps de marche et de transfert sont donnés à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

### Formalités à votre arrivée en Inde

Merci d'emporter avec vous une photocopie des pages administratives de votre passeport et de la page comportant le visa indien, accompagnées de deux photos d'identité. Ces documents, indispensables pour l'établissement du permis de trekking nécessaire dans cette partie de l'Inde, vous seront demandés à votre arrivée par notre prestataire.

### L'équipe

Les guides : Un guide-accompagnateur indien ou népalais francophone, ou un guide-accompagnateur français.

L'équipe locale :

- Un cuisinier (cook), et parfois ses assistants (kitchen boys). Leurs capacités culinaires vous étonneront !
- Des muletiers (Ladakh-Zanskar) ou des porteurs dans les autres régions de l'Himalaya Indien.

### Les déplacements

- Transit à Delhi pour les voyages à destination du Ladakh :  
La majorité des vols internationaux arrivent entre 22h et 2h00 du matin. Les vols Delhi-Leh sont programmés tôt le matin, vers 05h40. Le meilleur choix, malgré son inconfort, consiste à rester à l'aéroport pendant ce transit. Un sur-booking chronique sur cette ligne implique d'être à l'aéroport au moins deux heures avant le décollage. Il faut compter deux à trois heures pour effectuer les formalités à l'arrivée du vol international, récupérer les bagages et changer de terminal. Un minimum d'une heure supplémentaire est nécessaire pour se rendre dans un hôtel à Delhi et le double pour en revenir en raison de la circulation très dense le matin. Les hôtels proches de l'aéroport sont souvent complets et pratiquent des tarifs prohibitifs. Pour une arrivée à 22h, vous arriveriez au mieux à 01h00 du matin à l'hôtel pour en repartir au plus tard à 03h00. Si vous y tenez absolument, vous pouvez réserver une chambre et deux transferts aéroport / hôtel et retour, mais en cas de retard aucune compensation ne pourra vous être accordée par Allibert et/ou son représentant en Inde.
- Vols intérieurs assurés sur Indian Airlines, Jet Airways. De nombreuses compagnies privées ont fait leur apparition en Inde ces dernières années. De bonne qualité, nous faisons occasionnellement appel à leurs services.
- Transferts terrestres assurés par des véhicules privés réservés pour nos groupes, parfois en train.

**A noter :** les transports aériens et routiers en Inde himalayenne sont soumis aux aléas climatiques d'un pays de haute montagne. Des retards dus à ces conditions atmosphériques particulières peuvent survenir. Tous nos programmes au Ladakh prévoient des journées de battement à Leh et Delhi pour pallier ces impondérables. Les nuits d'hôtels ou visites de villes non possibles du fait de ces retards ne donneront pas lieu à un remboursement.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

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

## L'hébergement

- A Delhi et Kolkota : hôtels 3 étoiles, norme locale, base chambre double..
- A Leh : hôtel 2 étoiles, norme locale (Hôtel Kang Lachen ou similaire)..
- Dans les autres villes : hôtels plus simples, parfois *lodges et/ou guest-house*, sur la base d'une chambre double (exceptionnellement triple).
- Pendant les treks : campements, base 2 personnes par tente.

Nous utilisons 2 types de tentes : tentes dômes à arceaux 3 places, et tentes indiennes à deux pans (type "canadienne"), très hautes (1,80 m), elles s'avèrent plus confortables que les tentes dômes. Tente mess équipée de tables et sièges pliants pour les repas et les soirées.

## Les repas

- En règle générale, pique-nique à midi. Repas chaud lorsque cela s'avère possible.
- Pendant le trek : repas préparés par le cuisinier à partir de produits locaux. Un complément de vivres énergétiques est fourni pour la journée. Acheté localement, il présente un choix plus limité qu'en France. Vous pouvez, si cela vous est indispensable, apporter quelques barres de céréales complémentaires adaptées à votre goût.
- Pendant les transferts et visites : repas du soir et petits-déjeuners au restaurant.

**Boissons:** l'eau, prise directement dans les sources, doit être traitée. Lors des treks, notre équipe locale prépare le thé.

**NB :** *les mets servis dans les restaurants sont très variés et peuvent être d'influence européenne, indienne ou chinoise. La cuisine est généralement végétarienne car la viande est difficile à conserver. Les galettes chapati remplacent le pain en Inde.*

## Le transport des bagages

Chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger, portant seulement les affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection, etc.). Le reste de l'équipement est transporté, jusqu'au campement, par porteurs, chevaux ou mulets suivant la région.

## Dates et prix

■ Promotion
 ■ Départs complet
 ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Inde du Nord	Le Pays Ladakhi	18/07/2026	31/07/2026	14 jours	2795.00 EUR
Inde du Nord	Le Pays Ladakhi	01/08/2026	14/08/2026	14 jours	3045.00 EUR
Inde du Nord	Le Pays Ladakhi	08/08/2026	21/08/2026	14 jours	2945.00 EUR
Inde du Nord	Le Pays Ladakhi	29/08/2026	11/09/2026	14 jours	2695.00 EUR

## Info pays



### Inde du Nord

Sommets étincelants, panoramas grandioses, univers sacré : nos voyages en Inde du Nord vous font découvrir l'Inde himalayenne, celle des hauts sommets, Nun et Kun (7100 m), Nanda Devi (7816 m), Kanchenjunga (8598 m), mais aussi l'Inde spirituelle, tant bouddhisme et hindouisme imprègnent fortement ces hautes terres. A l'abri des pluies diluviennes de la mousson pendant les mois d'été, le Ladakh et le Zaskar sont l'idéal pour un voyage en Himalaya. Dans ces déserts d'altitude de culture tibétaine, le bouddhisme de la compassion guide les hommes qui habitent ces oasis de montagne. Les chaînes du Garhwal et Kumaon, haut lieu de l'hindouisme, servent d'écrin aux sommets du Shivaling et de la Nanda Devi. Avec le Sikkim, au pied du Kangchenjunga, ces régions de l'Inde offrent, au printemps et à l'automne, ce qu'il convient d'appeler "l'autre Népal" : des panoramas himalayens grandioses, mais une moindre fréquentation. Des régions sauvages et authentiques propres à séduire tous les amateurs de trekking !

#### Formalités administratives

##### Inde

Un passeport d'une validité minimale de 6 mois au moment de l'entrée.  
Un visa obtenu préalablement via : <https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html>

##### Attention :

Depuis le 1er mars 2010, restriction pour l'obtention d'un second visa. Exemple : voyage en Inde du Sud en hiver, suivi d'un voyage en Inde du Nord l'été suivant.

Un délai de 1 mois doit être observé entre chaque visa touriste (il faut attendre un mois après la date d'expiration de l'ancien visa pour pouvoir déposer une nouvelle demande). Aucune dérogation n'est actuellement prévue.

#### Conseil(s) santé

##### Inde

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Vaccins spécifiques : Hépatite A, schistosomiase obligatoires, malaria, fièvre jaune, encéphalite japonaise recommandés. Pour certains sujets à risque : Rage

La vaccination contre la fièvre jaune est inutile (pas de fièvre jaune en Asie), mais est exigée pour toute personne venant d'Afrique ou d'Amérique tropicale.

##### Paludisme

Pour un voyage en Inde du Sud, il est conseillé de prendre un traitement préventif contre le paludisme. Consultez votre médecin traitant.

De plus, nous vous conseillons l'utilisation de répulsifs : les produits de la gamme Insect Ecran (au DEET 50%) sont parmi les plus efficaces.

## 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 international aller-retour Paris-Delhi, sur ligne régulière, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport internationales au départ d'Europe.
- Les vols intérieurs décrits dans le programme.
- Les déplacements terrestres prévus aux programmes.
- La pension complète sauf à Delhi et Agra.
- L'hébergement à l'hôtel (base chambre double) dans les villes et en tente (base occupation double) pendant le trekking.
- Le matériel de camping et de cuisine collectif et individuel pour le trekking.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur indien ou népalais francophone.
- L'assistance d'une équipe locale : guide local, cuisinier et ses aides, muletiers.
- Les entrées dans les temples, monuments, monastères et musées prévus au programme.
- Une trousse de secours collective

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.
- Les frais de visa.

### Autres dépenses sur place

- Les déjeuners et dîners éventuels à Delhi et le repas du soir à Agra (de 10 à 15 eur par repas).
- Les boissons et les dépenses personnelles.
- Les pourboires. Ils font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte (40 à 60 eur par personne suivant la taille du groupe), remise à la fin du trek aux membres de l'équipe. Ce geste de remerciement, auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié.

NB : il n'y a pas, à ce jour, de taxe d'aéroport à payer pour les vols au départ de l'Inde.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

#### Votre pharmacie individuelle



#### TREK AVENTURE

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

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

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



### 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

- 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.
- 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.
- Pastilles pour purifier l'eau ( Micropur ou Hydrochlorazone )
- Traitement contre l'altitude ( diamox )
- 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.