



Pékin - Lhassa : le train céleste (AT72X)

Chine - Asie de l'Est

15 jours (dont 13 jours : Marche et découverte)

Prix à partir de 4540.00 EUR p.p.

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

- Les sites impériaux de Pékin.
- Shaolin et son école d'arts martiaux.
- Les grottes aux cent mille bouddhas de Longmen.
- Xian : l'armée de terre cuite.
- Le grand monastère tibétain de Labrang.
- Lhassa et le monastère de Sera.



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

La nouvelle ligne ferroviaire relie, en 48 heures, Pékin à Lhassa, capitale historique du Tibet. Depuis Golmud, citée perdue aux confins du plateau tibétain, le train s'engage dans des espaces ouverts à l'infini, territoires réservés..

Le ciel d'un bleu cobalt s'étire à l'infini sur l'ouest du plateau tibétain. Tanggula Pass : 5068 mètres. Deux cents mètres de plus que le point le plus élevé de la ligne des Andes reliant Lima au centre du Pérou. La locomotive Diesel s'arrête quelques minutes : les voyageurs, confortablement installés dans leurs wagons pressurisés, admirent le paysage. Nous sommes à plus de 4000 kilomètres de Pékin, point de départ ou d'arrivée de cette grande traversée de la Chine.

Environ 960 kilomètres de voies du dernier tronçon entre Lhassa, au Tibet, et Golmud, dans le Qinghai, sont situées au-dessus de 4000 mètres d'altitude ; 550 kilomètres sont construits sur des terres gelées en permanence.

Depuis les remparts séculaires de la Grande Muraille de Chine, nous avons parcouru un véritable chemin initiatique, sur les traces du Céleste Empire : Shaolin, temple bouddhiste zen et école multicentenaire d'arts martiaux ; les grottes bouddhiques de Longmen aux milliers de statues ; Xian et son armée de terre cuite. L'arrivée à Lhassa, au pied du Potala, est le point d'orgue de ce voyage étonnant et contrasté. Au retour, halte à Labrang et son remarquable ensemble monastique ; chacune de ces étapes nous permet de mieux appréhender la complexité chinoise.

J 1-2/ Vol France - Pékin

Envol pour Pékin. Arrivée à l'aéroport de Pékin le J2 et transfert à l'hôtel. En fonction des horaires d'arrivée, visite libre de Pékin, capitale de la Chine depuis 800 ans. Repas libres. Nuit à l'hôtel.

J 3/ Pékin - visite de la ville

Journée consacrée à la visite de Pékin. Le matin, découverte du temple du Ciel (symbole de Pékin). Sa salle de prières et son mur de l'Echo ont été construits sans utiliser un seul clou : un miracle d'architecture ! L'après-midi, balade sur la grande place Tian'anmen jusqu'à la porte éponyme ("porte de la Paix céleste"). C'est un accès prestigieux au célèbre palais impérial : la Cité interdite, patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1987.

Vingt-quatre empereurs s'y sont succédé sous les dynasties Ming et Qing. Dans cette immense cité, vous pourrez admirer palais, toits dorés et beaux jardins. Selon le temps qu'il nous reste, visite de la vieille ville, avec ses anciennes rues. Retour à l'hôtel.

1 h 30 de transport urbain. 2 h de marche.

J 4/ La Grande Muraille de Chine

Départ en bus pour Mutianyu, au nord-est de Pékin (150 km). Randonnée sur le "serpent de pierre" qui se faufile le long de montagnes escarpées. Visite de plusieurs forteresses et de la pagode de Wanjing. Dans l'après-midi, visite de la Voie sacrée et des tombeaux ming avec notamment celui du plus important empereur de cette dynastie, l'empereur Yongle, dont le tombeau est l'un des plus beaux. Yongle a transféré la capitale de Nanjing à Pékin, construit la Cité interdite, renforcé la Grande Muraille telle que nous la connaissons aujourd'hui au nord de Pékin et lancé les expéditions de l'amiral Zheng He jusqu'aux côtes de l'Afrique. Retour à l'hôtel.

3 h de transport aller et retour. 2 h de marche.

J 5/ Visite du Palais d'été et transfert à Luoyang

Le matin, visite du Palais d'Eté. Pendant les mois chauds d'été la famille impériale de Pékin quittait la cité interdite et se déplaçait ici pour profiter des magnifiques jardins et des pavillons aérés. Aussi appelé Yihe Yuan (Jardin de la Paix Tranquille) et classé au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1998 ce site de 300 hectares est un véritable chef d'œuvre de conception paysagère. Nous nous perdons dans le dédale des allées pour admirer les jardins, les temples, les pavillons, les ponts et leurs arcs, les corridors décorés et les passages couverts le tout en parfaite harmonie avec la nature. Dans l'après-midi transfert à la gare et TGV pour Luoyang.

2h de balade. Transfert : 1h30

J 6/ Visite de la ville de Luoyang (135 m) - temple de Shaolin

Grottes de Longmen
Nous visitions Luoyang, antique cité impériale, fut capitale de la Chine pendant neuf dynasties (1 000 ans),

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

depuis 770 avant J.-C. C'était la ville préférée de l'impératrice Wu Zetian – seule impératrice de Chine à avoir fondé sa propre dynastie, celle des Zhou –, la plupart des palais et des jardins ont vu le jour sous son impulsion. Le matin, transfert pour les grottes de Longmen, à 12 kilomètres au sud de la ville de Luoyang. Ces grottes constituent l'un des trésors architecturaux de la Chine. Comparables à celles de Dunhuang (Gansu) et de Yungang (Shanxi), les travaux de leur construction commencèrent en 494, à l'époque des Wei du Nord. Pendant les 400 ans qui suivirent, elles firent l'objet d'aménagements et d'agrandissements continuels. Sur les deux rives de la rivière Yi He, appelée Yishui dans l'Antiquité, sur les parois d'une falaise longue de 1000 mètres du nord au sud, on dénombre 2100 grottes et niches abritant 100 000 statues de bouddha. La plus haute dépasse 17 mètres ; la plus petite atteint 2 centimètres seulement !

Après le déjeuner, route vers Dengfeng pour visiter le site appelé “premier temple bouddhique sous le ciel”. Le moine indien Bodhidharma, connu en Chine sous le nom de Damo, y aurait fondé la célèbre secte Chan. Pendant des années, les moines créèrent progressivement leur propre école d'arts martiaux. Flânerie jusqu'à la forêt de pagodes. Halte à l'école d'arts martiaux.g.

3 h de bus. 3 h de marche et visite.

J 7/ Train pour Xi'an

Départ pour Xi'an en TGV le matin. Visite de la pagode de l'Oie sauvage, remarquable monument bouddhique, à 4 kilomètres du centre-ville. Cette pagode est consacrée aux sutras ou écritures bouddhiques ramenées par le moine Xuanzang qui, parti de Xi'an vers l'Inde en 629, a vécu de multiples péripéties au cours de ses années de voyage vers l'ouest. Depuis Samarcande, il a rejoint le Pakistan et l'Inde. Il a rencontré les maîtres bouddhistes indiens à la célèbre université de Nalanda et a visité tous les lieux sacrés du bouddhisme comme Lumbini, Bod Ghaya, Sarnath, et a rapporté des textes originaux à Xi'an. En 645, à son retour à Xi'an, ces textes ont été déposés dans les soubassements de la grande pagode de l'Oie sauvage. Dans l'après-midi, balade sur le Mur de la ville, et promenade dans l'ancienne ville et visite de la Grande Mosquée, l'une des quatre plus grandes de Chine. Nuit en hôtel.

J 8/ Xi'an : l'armée des guerriers de terre cuite

Chef-lieu de la province du Shaanxi, Xi'an est connu du monde entier pour sa longue histoire et ses trésors archéologiques. Du XIe siècle avant J.-C. au milieu du Xe siècle, 13 dynasties en firent leur capitale. L'armée de terre cuite de l'empereur Qin Shi Huangdi constitue l'un des plus fantastiques trésors de Xi'an. Dans l'après-midi, retour au centre-ville et visite de la Forêt des stèles, véritable musée lapidaire qui rassemble la plus riche collection de stèles de Chine. Enfin, la Grande Mosquée, l'une des quatre plus grandes de Chine. Nuit à l'hôtel à Xi'an.

2 h de route.

J 9/ Visite du monastère de Labrang

Transfert à l'aéroport et vol direct pour Labrang. Arrivée à l'aéroport et transfert au monastère. Fondé en 1709, c'est le plus important ensemble monastique du Tibet oriental et l'un des plus grands centres du bouddhisme de l'école des Bonnets jaunes (Gelugpa). De nombreux moines viennent ici étudier pendant de longues années, parfois toute leur vie. Pour vous imprégner du mystère des lieux, il faut commencer par l'admirer de l'extérieur, depuis un point de vue en hauteur, puis s'approcher ensuite des bâtiments pour observer la ferveur des pèlerins venus en nombre. Une journée complète est à peine suffisante pour apprécier ce lieu remarquable.

J 10-11/ Labrang - Xining - train du Ciel vers le Tibet (2900 m - 3600 m)

Nous quittons Xiahe (Labrang) très tôt pour rejoindre Xining. Route vers les hauteurs de Gangjia et ses populations de nomades sédentarisés. Nous atteignons les rives du fleuve Jaune. Arrivée à Xining, gare d'accès au train qui se dirige vers Lhassa. Départ vers 16 heures. Voyage fantastique dans le train le plus haut du monde. Rares sont ceux qui se risquent dans les espaces immenses s'étendant à perte de vue autour de nous. Après la ville de Golmud, ancien terminus de la ligne (1142 km), la ligne s'incurve vers le sud et le train passe sur le haut plateau près de Tuotuohe. Le Yangtze prend sa source non loin de là. Après le col de Tanggula (5068 m), frontière de la province autonome du Tibet, on s'enfonce vers les rives de la Salween jusqu'à Nagchu. Cette ville grossit chaque année de l'arrivée de nouveaux colons chinois qui peuplent les territoires récemment ouverts aux confins du Nyengchentangla et du Chang Tang. Arrivée à la ville sainte de Lhassa vers 15 heures. Pas d'activité particulière lors de cette première journée, afin de nous acclimater. Balade autour du Jokhang et du Barkhor avec ses centaines de pèlerins réalisant la circumambulation traditionnelle.

6 h de route et 22 h de train.

J 12/ La ville du Soleil - Lhassa (3600 m)

Journée consacrée à la découverte de la capitale tibétaine, avec la visite du Potala, ancienne résidence du

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

dalaï-lama, dominant la ville de ses 13 étages, aujourd'hui transformée en musée. Cet imposant ensemble abrite plus de 1 000 salles : sanctuaires, bibliothèques, appartements privés. L'après-midi, visite du temple de Jokhang, le plus sacré du Tibet, qui vit au rythme des moines et des pèlerins. Puis promenade sur la place Jokhang. Hôtel. Visite du temple de Johkang, le plus sacré et le plus vieux avec ses boiseries au style newar népalais du temps de la princesse Bhrikuti. C½ur de la religion tibétaine, où convergent les pèlerins d'Amdo, Kham, Ü-Tsang, Kongpo et Pemako, il renferme la statue sacrée du Jowo Sakyamuni, ramenée de Chine par la princesse Wencheng. Vues imprenables de Lhassa depuis les toits du Jokhang. Temps libre et nuit à l'hôtel. 2 h de visite au Potala et 2 h au Jokhang.

J 13/ Lhassa - monastères de Ganden (4300 m) et de Sera (3700 m)

Ganden (avec Drepung) et plus encore la cité monastique de Sera donnèrent à Lhassa son statut de premier centre périgrinal du Tibet. En remontant la rivière Kyichu, vous gagnez tout d'abord Ganden, à l'est de Lhassa (environ 1 h de route, 45 km). Le monastère fondé en 1409 par Tsong Khapa a été gravement endommagé pendant les combats de 1959. Une partie a été reconstruite. Si le temps le permet, nous ferons la petite *khora* (ou circumambulation) du monastère. Dans l'après-midi, transfert à Sera, fondé en 1419 par un disciple de Tsong Khapa. Les bâtiments imposants qui se répartissent sur un site de 12 hectares ont abrité jusqu'à cinq mille moines. Ce monastère est l'un des mieux préservés du Tibet. Visite et retour à l'hôtel. 3 h de marche. 2 h de route en aller et retour.

J 14/ Lhassa - vol pour Pékin

Temps libre dans la matinée à Lhassa pour les derniers achats et visites libres. Transfert pour le vol de Lhassa à Pékin, via Chengdu. Arrivée à Pékin tard en soirée et transfert à l'aéroport international ou à l'hôtel selon vos horaires de vol.

J 15/ Vol Pékin - France

Vol retour.

NB : la durée des étapes est donnée à titre indicatif. Le responsable du voyage peut modifier les étapes en fonction de l'état de la route. Chaque année, les Chinois construisent de nouvelles pistes dont il est difficile de connaître à l'avance l'état d'avancement. Votre guide, en accord avec les guides locaux, adaptera le programme.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

Formalités à l'inscription

Nous vous remercions de nous envoyer **dès votre inscription la photocopie en couleurs des pages administratives de votre passeport, ainsi que quatre photos d'identité**. Ces documents sont obligatoires pour préparer le visa chinois et le permis spécial pour le Tibet.

Dès votre inscription, merci de nous envoyer une photocopie des 4 premières pages administratives du passeport.

L'équipe

Le guide

- un guide-accompagnateur népalais francophone.

L'équipe locale

- un guide interprète tibétain parlant chinois, tibétain et anglais imposé par les autorités chinoises.
- un chauffeur.

Les déplacements

- Vol Kathmandu Lhasa avec les lignes régulières de la compagnie chinoise China south-west Airlines.

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

- Transferts routiers en véhicules 4X4 munis de 4 portes. 4 à 5 passagers plus le chauffeur y prennent place.

A noter : Nous attirons votre attention sur l'état des véhicules au Tibet Central. En été, les routes sont difficiles en raison des pluies de mousson et les organes mécaniques sont durement éprouvés. Malgré toute notre vigilance, nous ne pouvons vous garantir à l'avance un véhicule confortable et en parfait état. D'autre part, le réseau carrossable en Chine est en constante évolution. De nombreuses pistes sont en travaux, faisant place à des routes confortables. Mais il nous est impossible de prévoir, à l'avance, quel sera l'état des routes que vous allez emprunter : les changements sont considérables d'une année sur l'autre. Tout est mis en ½uvre par votre accompagnateur pour gérer au mieux cette situation.

L'hébergement

- À Kathmandu : hôtel Yak & Yeti, 5 étoiles très confortable, base chambre double.
- À Lhassa : hôtel luxueux. L'hôtel Himalaya, situé à 15 mn à pied (en traversant le vieux quartier tibétain du Jhokang), contraste par son luxe avec l'ambiance locale. Nous avons choisi cet hébergement en raison des prix compétitifs dont nous bénéficiions grâce à notre agent local, dont les bureaux y sont installés. Lhassa étant une destination très onéreuse, nous n'aurions pu bénéficier d'un tel tarif dans les autres établissements, même d'une catégorie nettement inférieure.
- Dans les autres villes : hôtels très simples et guest houses au confort parfois sommaire.
- Pendant les randonnées, tentes dôme à arceaux très adaptées à la montagne (2 personnes par tente).

Les repas

- Dans les villes et bourgs importants, repas dans des restaurants locaux (cuisine chinoise traditionnelle).
- Pendant les treks, repas préparés par le cuisinier tibétain ou népalais, à base de produits locaux achetés avant le départ : riz, pommes de terre, légumes variés, viande, ½ufs, etc. Nous faisons appel exclusivement aux produits locaux. Si vous ne pouvez vous passer de vos barres de céréales, nous vous conseillons d'en emporter quelques unes dans votre bagage personnel. Boissons : Eau minérale disponible dans les villes et bourgs importants. Le thé est fourni en abondance. Au cours du circuit, prévoir de traiter l'eau avec des pastilles purifiantes.

A noter : Vous aurez l'occasion de goûter aux spécialités locales : tsampa, momos, thé au beurre.

Le transport des bagages

Chaque participant se déplace avec un petit sac à dos pour la journée comprenant gourde, appareil photo, quelques vivres de course, etc. Le reste des affaires, disponible le soir à l'hôtel ou au campement, est transporté en véhicule.

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
Chine	Pékin - Lhassa : le train céleste	17/05/2026	31/05/2026	15 jours	4695.00 EUR
Chine	Pékin - Lhassa : le train céleste	11/10/2026	25/10/2026	15 jours	4495.00 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



Chine

Nous vous emmenons dans la Province du Tar (Tibetan Autonomous Region) ou Tibet Central, où vit une partie de la minorité tibétaine, l'une des plus anciennes reconnues en Chine. C'est au Pays des Neiges que s'est développée, au cours des siècles, une civilisation originale, d'une étonnante richesse culturelle, édifiée autour du pouvoir religieux et des grands monastères.

Formalités administratives

Chine

Pour les tous les ressortissants :

- Un passeport d'une validité minimale de 6 mois au moment de la demande de visa.
- Un visa à demander auprès du bureau des visas chinois.

Pas de visa en cas de :

- Transit via un aéroport international de Pékin avec ticket pour continuation du voyage dans les 24 heures vers un pays tiers.
Ou
- Transit via un aéroport international de Shanghai avec un ticket pour la continuation du voyage dans les 48 heures vers un pays tiers.

Hong Kong

- Un passeport valable minimum 30 jours après le jour de départ / sortie
- Exemption de visa pour: un séjour de maximum 3 mois - en combinaison avec un billet d'avion retour ou avec une prochaine destination.
- Pour les autres nationalités, veuillez vérifier ces informations auprès des autorités consulaires de Chine dans votre pays.

A noter :

Merci de nous adresser une photocopie des 4 premières pages de votre passeport à l'inscription.

Conseil(s) santé

Chine

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

Vaccins spécifiques : Hépatite A obligatoire, malaria, schistosomiase recommandés, pour certaines personnes à risque : rage.

A noter : la vaccination contre la fièvre jaune est inutile (pas de fièvre jaune en Asie), mais est exigée pour tout sujet venant d'Afrique ou d'Amérique tropicales.

Bon à savoir

A une altitude supérieure à 1500 mètres et à des températures inférieures à 15 °C, il n'y a pas de moustique. Un

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

risque de paludisme existe uniquement dans les zones rurales de basse altitude, surtout pendant les mois d'été. La prescription est nécessaire pour obtenir les médicaments contre le paludisme adaptés à chaque personne et chaque voyage. Il est important d'en suivre scrupuleusement les modalités et la durée. Consultez votre médecin traitant.

Notre conseil : pour vous protéger du paludisme et éviter les traitements lourds, vous pouvez appliquer sur la peau découverte, de jour comme de nuit, des répulsifs antimoustiques, et couvrir le reste avec des vêtements imprégnés de répulsif (par spray ou trempage). Nous préconisons les produits de la gamme Insect Ecran (au DEET 50 %) qui sont parmi les plus efficaces.

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

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

- Le vol international Paris-Pékin AR en classe économique.
- Les taxes d'aéroport internationales au départ d'Europe.
- Le vols intérieurs, les transferts terrestres et ferroviaires tels que décrits.
- La nourriture pendant la durée du séjour, sauf les repas du soir à Pékin et Lhassa.
- L'hébergement pendant toute la durée du séjour, base chambre double.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur français.
- Les entrées dans les temples, monuments, monastères et musées prévus au programme

Le prix ne comprend pas

- Les frais du visa chinois à prendre en France avant votre départ (ne pas mentionner "Tibet" ni "Lhassa").
- Les frais du visa Chine "spécial Tibet".
- L'assurance, l'assistance
- Les droits de photographier dans les monuments.
- L'équipement individuel décrit sous la rubrique "votre équipement".
- Tout ce qui n'est pas compris dans la rubrique "le prix comprend".

Autres dépenses sur place

- Les frais du visa Chine "spécial Tibet", à régler à votre arrivée à Pékin : 50 euros.
- Les repas du soir à Pékin et Lhassa (6 à 10 eur par repas).
- Les droits de photographie dans les monastères (de 10 à 50 eur suivant le nombre de monastères où vous réalisez des photos).
- Les boissons et toutes dépenses d'ordre personnel.
- Les pourboires (prévoir environ 30 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 dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce

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

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

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

- 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.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydrochlorazone)
- 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.
- 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.

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