



L'Eden Volcanique (AT74J)

La Réunion - Afrique

9 jours

Prix à partir de 2285.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Chambre d'hôtes Gîte Hôtel Refuge
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide accompagnateur de randonnée
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- L'essentiel de La Réunion en dix jours seulement : un programme intense et inoubliable !
- Des randonnées faciles dans les plus belles zones de trek.
- L'ascension du Piton de la Fournaise.
- Une journée libre près du lagon de Saint-Gilles.



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

Le piton des Neiges (3070 m), volcan originel de l'île éteint depuis 20 000 ans, est situé au centre de trois cirques impressionnantes (Mafate, Cilaos et Salazie), gigantesques excavations créées par des effondrements volcaniques et par une érosion intense

On ne présente plus l'île de La Réunion, sa richesse et la diversité de ses paysages. Le piton des Neiges (3070 m), volcan originel de l'île éteint depuis 20 000 ans, est situé au centre de trois cirques impressionnantes (Mafate, Cilaos et Salazie), gigantesques excavations créées par des effondrements volcaniques et par une érosion intense. Le piton de la Fournaise, le volcan actif (éruption en moyenne tous les 14 mois !) le plus surveillé du globe, en est séparé par les hautes plaines, des Palmistes et des Cafres. Au rythme de la marche, vous découvrez la richesse de la flore, les paysages grandioses, les bouleversements géologiques et volcaniques, la culture réunionnaise et ses traditions. Ce voyage, version plus courte et plus "relax" de notre programme L'Île aux Trésors, vous emmène dans les sites les plus impressionnantes de l'île.

Jours 1 - 2 FRANCE - SAINT-DENIS - DÉCOUVERTE DE LA CÔTE OUEST - CIRQUE DE CILAOS

1 h de balade.

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

Vol de nuit pour Saint-Denis. Arrivée le J 2 au matin et accueil par votre guide à l'aéroport. Transfert sur la côte ouest via la route de la corniche. Depuis Saint-Paul, traversée de la partie la plus aride et ensoleillée de l'île, bordée de falaises noires déchiquetées, de plages sauvages et de jeunes lagons. D'autres arrêts ponctuent le trajet jusqu'à Cilaos, notamment une petite randonnée à la découverte du Souffleur, curiosité volcanique naturelle pouvant projeter des embruns dans les airs jusqu'à plusieurs mètres.

Depuis la plaine côtière, les sommets, les pics et pitons de cette "île montagne" se dessinent. La route aux 400 virages conduit au cœur du cirque de Cilaos, amphithéâtre volcanique ceinturé par des remparts impressionnantes. Située à 1 200 mètres au pied du piton des Neiges, la ville de Cilaos, jumelée avec Chamonix, évoque une paisible station de montagne. Son cirque est connu pour ses sources thermales, son artisanat, son vin et ses lentilles.

Suivant les horaires de vol, le déjeuner au restaurant sera pris soit à Saint Gilles, soit à Cilaos.

Jour 3 CIRQUE DE CILAOS : BOUCLE DE LA CASCADE DU BRAS-ROUGE

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 500 m. 4 h 30 de marche.

Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 10 min.

Au passage de la rivière du Bras-Rouge, le canyon est niché au cœur d'énormes blocs de roche volcanique.

Départ à pied depuis Cilaos pour accéder à ce site naturel grandiose, sculpté dans le basalte.

Le cours d'eau du Bras-Rouge est la principale artère fluviale du cirque et prend sa source au pied du piton des Neiges. La randonnée est bercée par le bruit de l'eau et des cascades ! La descente progressive jusqu'à la rivière s'entoure d'une végétation exotique, composée d'essences locales. Passé sur l'autre rive, le sentier ponctué de marches d'escaliers monte jusqu'au point de vue sur la vallée du Bras-Rouge, circonscrite par d'imposantes murailles, avec en point de mire le massif du piton des Neiges (3070 m). L'itinéraire continue à flanc de montagne avec une succession de nombreux panoramas grandioses sur les cascades, puis descend de nouveau dans le Bras-Rouge pour retrouver le site enchanteur de la cascade et le bassin Fouquet. S'ensuit une dernière petite montée un peu raide pour gagner la route d'Illet à Cordes. Retour en bus local à Cilaos.

Jour 4 CIRQUE DE MAFATE : DE CILAOS À MARLA, PAR LE COL DU TAÏBIT

Dénivelée positive : 840 m. Dénivelée négative : 480 m. 5 h de marche.

Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 10 min.

Les sacs sont prêts pour deux jours en autonomie dans le cirque de Mafate. Nous quittons Cilaos en bus local pour gagner le début du sentier. Le chemin progresse en partie sous le couvert forestier exotique et multiplie les points de vue sur les sommets. Comme le formule le proverbe local "Ti pas, Ti pas n'arriver" (pas à pas, nous y arrivons !). A l'arrivée au col du Taïbit (2082 m), la vue bascule et offre un panorama superbe sur la partie supérieure du cirque de Mafate et sur l'océan Indien, qui pointe aussi du bleu à l'horizon. Marla est juste en contrebas, nichée aux pieds des plus hauts remparts de l'île, sur le plus vaste plateau du cirque. Comme il est accessible uniquement à pied, ses habitants y ont développé un mode de vie particulier. Autrefois, ces terres

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

volcaniques étaient toutes cultivées, la vie en autarcie dans ces montagnes exigeait le dur travail de la terre. Avec son relief déchiqueté et son enclavement, on comprend aisément pourquoi le cirque de Mafate est nommé "paradis des randonneurs" !

NB : en plus des affaires pour la journée, petit portage supplémentaire, pour cette randonnée et celle du lendemain, des affaires pour la nuit dans le cirque de Mafate (nécessaire de toilette, pyjama, vêtements de rechange). Nous retrouverons les bagages le lendemain à Hell-Bourg.

Jour 5 CIRQUE DE MAFATE : MARLA - PLAINE DES TAMARINS - CIRQUE DE SALAZIE : HELL-BOURG

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 150 m. 4 h de marche.

Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 15 à 1 h 30.

Une première descente facile gagne la partie basse de Marla, pour rejoindre le lit de la rivière des Galets, que nous traversons. Le sentier remonte vers la plaine des Tamarins, plateau recouvert de cet arbre endémique, dans un décor de verdure, jalonné de hameaux, puis monte jusqu'à l'arête séparant le cirque de Salazie du cirque de Mafate. Au col des B¹/₂ufs, la vue est circonscrite par les sommets du Gros Morne et la muraille du Grand Bénare. Descente sur la route forestière du haut de Mafate pour rejoindre le parking du col des B¹/₂ufs. Transfert jusqu'à Hell-Bourg, au fond du cirque de Salazie, dit cirque des Cascades. Son relief est totalement recouvert par une végétation luxuriante : défilent plantations de fruitiers, bananeraies, diverses cultures et multiples cascades... Le trajet parcourt les hameaux du cirque, contourne le piton d'Anchaing et offre un point de vue incontournable sur la cascade du Voile de la mariée.

Jour 6 CIRQUE DE SALAZIE : FORÊT DE BÉLOUVE ET CASCADE DU TROU DE FER - BOURG-MURAT

Dénivelée positive : 800 m. Dénivelée négative : 150 m. 5 h de marche.

Hébergement : auberge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 45 min.

Départ depuis l'hébergement pour une randonnée immersive dans la forêt tropicale primaire de Bélouve. La marche nous introduit au c¹/2 d'une végétation luxuriante : fougères géantes et plantes épiphytes, tels que les mousses et les lichens, tapissent les lieux, tamarins et orchidées sauvages se côtoient dans une atmosphère envoûtante. C'est dans cette muraille verte que le sentier monte, pour accéder au belvédère remarquable qu'est le plateau de Bélouve, surplombant tout Salazie. Poursuite de la randonnée au c¹/2 du royaume de la fougère arborescente. Arrivés au belvédère, une vue splendide sur la cascade du Trou de Fer se révèle. Cette dépression géologique issue du massif du piton des Neiges présente un gouffre impressionnant de 700 mètres de haut !

Transfert dans l'après midi à Bourg-Murat, à 1 600 mètres d'altitude, qui voisine l'un des volcans les plus actifs au monde : le piton de la Fournaise.

NB : Un arrêté préfectoral interdit actuellement l'accès au sentier du Trou du Fer en raison de travaux de sécurisation au niveau du belvédère. Une randonnée alternative plus courte dans la forêt de Tamarins est proposée en attendant la réouverture du site (probablement au début de l'automne 2023). 1 h 30 de marche et 150 m de dénivelé en moins sur la journée.

Jour 7 VOLCAN DU PITON DE LA FOURNAISE - LAGON DE SAINT-GILLES

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

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

"Volcan la péte" est l'expression d'usage pour annoncer chaque réveil de la Fournaise ! Ces dernières années, trois à cinq éruptions par an ont rythmé la vie des Réunionnais. Nous gagnons le volcan par la plaine des Sables, dans un environnement minéral digne de la planète Mars ! Descente par le pas de Bellecombe dans l'Enclos, cette zone d'affaissement qui contient les cônes éruptifs, une caldeira de 150 mètres de profondeur au centre de laquelle se trouve le grand volcan. Randonnée entre les empilements de coulées de lave, certaines très récentes, et les petits cônes éruptifs s'accrochant aux flancs du volcan, témoins des forces souterraines... À la fois lunaire, minéral et spectaculaire, en un mot, palpitant ! Dans l'après-midi, direction le littoral ouest en passant par les pentes de la commune du Tampon, qui dévalent jusqu'à l'Océan. Installation à Saint-Gilles-les-Bains, à proximité du lagon, où votre guide vous fait ses adieux.

NB : en fonction de l'activité éruptive, l'accès à l'Enclos peut être interdit et le programme aménagé par votre guide.

Jour 8 MARCHÉ DE SAINT-PAUL (OPTIONNEL) - LAGON DE SAINT-GILLES - SAINT-DENIS DE LA RÉUNION - ...

1 à 2 h de visite.

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

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

Temps libre pour profiter des eaux turquoise du lagon ou rejoindre en bus local ou taxi le marché forain de Saint-Paul (ouvert les vendredis et samedis matins jusqu'à 13 h), un incontournable de l'île où les différentes épices créoles côtoient une mosaïque d'étoffes. Transfert en milieu d'après-midi vers l'aéroport de Saint-Denis pour le vol international retour.

NB : séparation avec le groupe et continuation de votre voyage si vous avez réservé des nuits supplémentaires à La Réunion ou une extension aux îles Maurice ou Rodrigues.

Jour 9 ... - FRANCE

Repas libre.

Arrivée en France généralement dans la matinée.

NB : Vous pouvez réserver des prestations supplémentaires : hébergement individuel dans les hôtels, nuits supplémentaires, extensions de séjour à l'île Maurice ou à Rodrigues, activités sur les sites, transferts... N'hésitez pas à faire le point sur vos envies avec l'un de nos experts.

L'équipe

- Un guide-accompagnateur réunionnais ou résidant à La Réunion, possédant une parfaite connaissance du terrain, de la flore et de la géologie, pour enrichir votre découverte de l'île.

Les déplacements

- Transports terrestres en bus réguliers, minibus affrétés ou taxis.

L'hébergement

Nous privilégions les hébergements traditionnels, gîtes ou chambres d'hôte, tenus par des familles très accueillantes, pour favoriser l'approche de la culture créole.

- Hôtels : sur la côte le plus souvent, hôtel 2 étoiles, base chambre double ou triple (supplément chambre individuelle à réserver et régler sur place).

- Gîtes : cadre souvent rustique, à l'image de l'habitat local. Ils sont généralement équipés de sanitaires (eau froide). Pour chaque lit sont fournis un drap et deux couvertures. En principe, éclairage (énergie solaire), sinon bougies. Petit nettoyage le matin par vos soins (balayer et plier les couvertures). Chambres de 4 à 8 lits environ.

- Chambres d'hôte : encore plus rustiques, mais très conviviales. Partage des sanitaires, et parfois lits à deux places. L'accueil et la gentillesse des familles compensent ces inconvénients dans ces hébergements traditionnels. Les échanges avec la population locale sont extrêmement riches. Chambres de 4 à 8 lits environ.

- Refuge : au piton des Neiges, dortoirs de 9 à 15 lits.

Les repas

- A midi : sous forme de pique-nique au cours de la randonnée ; repas au restaurant ou en table d'hôtes le jour d'arrivée.

- Le matin et le soir : repas soit en gîte, préparés par le guide à base de produits locaux, soit servis en table d'hôtes, au restaurant ou à l'hôtel. Certains hébergements éloignés de toute source de ravitaillement proposent un menu simple, composé d'un plat de résistance local (toujours bon et suffisant en quantité) et d'un dessert. Le matin : café, thé ou chocolat, avec pain et

- Vivres de course : bananes séchées et fruits secs sont distribués par le guide au cours des randonnées.

Boissons : l'eau du robinet est potable.

La boisson locale, le ti-punch, est servie chaque soir (à consommer avec modération !) N'hésitez pas à goûter aussi aux excellents jus de fruits frais. Quelques vignes au centre de l'île proposent également un vin local, à la production très limitée.

Gastronomie : la cuisine est délicieuse, reflet d'une culture métissée (créole, chinoise, indienne, africaine et malgache). Le carriest un savoureux plat local, accompagné de "grains" de lentilles ou haricots, de riz et de rougail, sauce froide pimentée (carripoulet, carriti-jacques, rougail boucané, etc.). Traditionnellement, un plat unique est servi, mais nos hôtes proposent la plupart du temps un fruit frais en guise de dessert.

Le transport des bagages

Chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger contenant uniquement les affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection...)

Le transport de vos bagages est effectué par véhicule, sauf les J 5 et J 7, où vous portez 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

personnelles (les bagages ne suivent pas pour des raisons géographiques ou économiques).

Les devises

La Réunion est une région française d'outre-mer, et fait donc partie de la zone euro. Les guichets automatiques permettent de retirer de l'argent en toute facilité.

Prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles dans les zones plus isolées (boissons, par exemple).

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	



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



La Réunion

Ce petit bout de France, perdu au milieu de l'océan Indien, aux habitants généreux et métissés, est une île incroyable, un jardin d'Eden de toute beauté, dominé par des volcans réputés : les Piton des Neiges (3069 m) et de la Fournaise (2630 m). L'un accroche le ciel et la neige, l'autre crache la lave de la Terre. Une randonnée au cœur d'une mosaïque naturelle et culturelle exceptionnelle pour découvrir en profondeur les merveilles de l'île et ses zones les plus sauvages. Au fil des sentiers spectaculaires, s'ouvrent les secrets des cirques gigantesques de Mafate, Salazie et Cilaos, où les richesses de la flore exubérante et de la forêt primaire contrastent avec les paysages du littoral. L'ascension du piton des Neiges, point culminant de l'île, puis le tour des cratères du célèbre piton de la Fournaise, avec ses fumerolles et coulées de lave quasi-permanentes, ajoutent aux charmes de ce paradis tropical.

Formalités administratives

La Reunion

Formalités consulaires pour les ressortissants de l'Union européenne :

- une carte d'identité ou passeport en cours de validité

Pour les autres nationalités, se renseigner auprès des autorités consulaires de La Réunion dans votre pays.

Conseil(s) santé

La Reunion

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

Vaccins spécifiques: Hépatite A obligatoire, fièvre jaune recommandé

A noter : Point sur le chikungunya

Toutes les régions de l'Océan Indien ont connu une épidémie de chikungunya entre 2005 à 2006. Après un premier épisode en 2005, la situation sanitaire s'est améliorée depuis février 2006 grâce aux moyens exceptionnels engagés dans la lutte contre le moustique vecteur du virus. L'application régulière des répulsifs anti-moustiques permet de se prémunir efficacement pendant le voyage.

Depuis 2007, les foyers épidémiques sont quasi-inexistants. Noter que le moustique n'est pas présent en altitude sur la majorité des terrains sur lesquels se déroulent nos programmes. La Réunion vit tout à fait normalement avec des garanties sanitaires bien supérieures à celles de la plupart des destinations tropicales.

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 - Saint-Denis-de-la-Réunion aller-retour, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du programme.
- La pension complète pendant le circuit, sauf le dîner du J 8 et le déjeuner du J 9.
- L'hébergement décrit en hôtel (chambre double) ou en gîte (dortoirs ou chambres partagées suivant les gîtes).
- L'encadrement par un guide-accompagnateur réunionnais.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "le prix comprend".

Autres dépenses sur place

- Les repas à Saint-Gilles : prévoir entre 8 et 25 eur par repas (1 dîner, 1 midi).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires.

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 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 antisепtique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

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 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.
- 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.

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

- 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

- 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 drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

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.