



## L'essentiel du Pérou : d'Arequipa à Cusco <sup>(AT75G)</sup>

### *Pérou - Amérique du Sud*

**15 jours** (dont 12 jours : Marche et découverte)

*Prix à partir de 4295.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chez l'habitant Hôtel Lodge
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*

- En deux semaines, les plus beaux sites du Pérou traditionnel, dont deux jours au Machu Picchu.
- Le grand confort : hébergement exclusivement en hôtel.
- La souplesse dans le programme, grâce au véhicule privé pendant tout le séjour.
- Les nombreuses visites au programme (toutes les entrées incluses dans le prix du voyage).



#### 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

**Ce programme court offre une palette extrêmement contrastée des lieux mythiques du Pérou : désert côtier de Nazca, Arequipa, lac Titicaca et ses îles, l'altiplano. Cusco et les sites incas de la vallée Sacrée au Machu Picchu...**

Lima, Cuzco et la vallée Sacrée, Machu Pichu, Arequipa la blanche, canyon de Colca, lac Titicaca... Ces sites mythiques, qui portent les marques de la civilisation inca et du colonisateur espagnol, ont fait la célébrité du Pérou.

Découverte de tous ces sites durant deux semaines intenses, marquées par des contrastes étonnants dans les paysages, les couleurs et les modes de vie des habitants, et offrant d'excellentes conditions de confort. Moment fort de ce voyage : l'arrivée à Machu Picchu par le célèbre Chemin de l'Inca.

### Jour 1 FRANCE...

Repas libre.

Vol pour Lima. Arrivée en principe le J 2 au matin.

### Jour 2 LIMA - AREQUIPA (2335 M)

Hébergement : hôtel. Repas inclus : midi. Repas libres : matin, soir. Transfert : 2 h 30.

Réception à l'aéroport de Lima et transfert pour rejoindre le centre colonial et votre hôtel pour vous rafraîchir. Puis départ pour une visite guidée à pied : Plaza San Martin, Plaza Mayor où se situent des édifices importants tels que le palais du Gouvernement, la magnifique cathédrale de Lima, le palais Arzobiscal et les fameuses catacombes de Lima. Temps libre puis transfert à l'aéroport et vol pour Arequipa.

### Jour 3 AREQUIPA : VISITE ET DÉGUSTATIONS

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

Cette exploration conjugue la découverte de la ville d'Arequipa, son histoire, son patrimoine, et celle de ses saveurs, car la ville a une riche tradition gastronomique. Située au pied des majestueux volcans Chachani (6057 m) et Misti (5820 m), la "cité blanche", fondée par les Espagnols en 1540, est classée patrimoine de l'humanité de l'Unesco pour sa partie coloniale. Elle est également connue pour sa culture, sa gastronomie et son architecture uniques. A mi-chemin entre le désert et les Andes, la température y est clémente à toute l'année et il fait bon déambuler sur ses places et dans ses ruelles étroites. Visite de l'immense couvent Santa Catalina, extraordinaire reconstitution de style andalou, une véritable ville dans la ville. Continuation par la découverte du marché populaire de San Camilo, avec dégustation d'un jus de fruit fait local. Par la suite, visite du c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur colonial de la ville avec explication et dégustation de pisco. Passage par le quartier de San Lazaro et la Plaza Redondo où se trouvent toutes les microbrasseries locales afin de tester la bière locale. Découverte ensuite du pont Grau et des quartiers traditionnels de Cayma et de Yanahuara, avec dégustation de la mer et de la terre. La visite se terminera par une picanteria traditionnelle hors du circuit touristique, et un dessert sous les palmiers de la Plaza Yanahuara. Retour en véhicule à l'hôtel. Fin de journée libre.

### Jour 4 AREQUIPA - BELVÈDÈRE DES VOLCANS - CHIVAY (3640 M)

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 4 h (170 km).

Départ en direction du village de Chivay, situé au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur de la vallée de Colca. En route, nous traversons une partie de la réserve nationale de Salinas et Aguada Blanca (3840 m), peuplée de vigognes sauvages. La route monte petit à petit au mirador des volcans, à 4 900 mètres d'altitude d'où l'on bénéficie d'une vue exceptionnelle sur de majestueux volcans de plus de 6 000 mètres d'altitude : Ampato (6400 m), Sabancaya (5976 m), Hualca Hualca (6025 m), Chachani (6057 m). Arrivée au canyon de Colca et visite du site archéologique de Uyo Uyo, de l'époque pré-incaïque, aux nombreux bâtiments consacrés à la conservation des vivres les aliments et à l'habitation.

### Jour 5 CANYON DE COLCA - LAC TITICACA (3800 M)

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 7 à 8 h (430 km).

Avec ses 3 000 mètres de dénivelée sur 100 kilomètres de long, le fameux canyon del Colca est plus profond que celui du Colorado (en fait, 3000 m depuis les sommets jusqu'au fond ; en réalité, le canyon lui-même est profond de 1000 m). Transfert à Cruz del Condor (la "croix du condor"). Le lever matinal permet d'arriver à

#### 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'heure où les ascendances d'air chaud du canyon rendent fort probable la présence de nombre de ces oiseaux des Andes. Le sentier en direction du Salto del Cura (le "saut du curé") offre de splendides perspectives sur le canyon. Visite de villages, déjeuner à Chivay puis bus pour Puno. La ville de Puno est située sur l'Altiplano péruvien, en bordure du lac Titicaca, le lac navigable le plus élevé du monde. C'est une ville curieuse, en forme d'amphithéâtre, avec des rues qui dévalent entre 4 000 et 3 800 mètres d'altitude et une belle cathédrale.  
NB : de 9 à 15 participants, bus privé de Chivay à Puno.

### **Jour 6 LAC TITICACA : ÎLES UROS ET LUQUINA**

2 à 3 h de marche.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 30 à 2 h de navigation. Navigation dans la baie de Puno (environ 30 min) jusqu'aux îles Uros. Ces îles flottantes construites de roseaux portent le nom d'un groupe ethnique aujourd'hui disparu, remplacé par des populations de pêcheurs aymaras. La communauté comprend quelques centaines d'âmes, avec une île-école. Explications des us et coutumes de ce peuple unique. Peut-être aurons-nous l'occasion d'assister à la construction de balsas de totora, ces barques de roseau utilisées par les pêcheurs du lac Titicaca. La journée se poursuit avec la traversée de la baie de Puno jusqu'à l'île de Taquile. Exploration à pied de Taquile et découverte de ses habitants et de sa culture. Sur cette île, les hommes portent des bonnets qu'ils tricotent eux-mêmes et les femmes portent des jupes superposées. L'ensemble de chaque tenue vestimentaire traduit la situation de la personne qui la porte : mariés, avec des enfants, ou célibataire. La population de l'île parle quechua, Taquile vit à son rythme et cette journée sera l'occasion d'en appréhender les richesses. Retour en bateau dans l'après-midi et arrêt au quai de la communauté de Luquina. Accueil par la communauté, visite du village puis installation dans votre cabane chez l'habitant. Marche sur les hauteurs de la péninsule pour voir le coucher du soleil sur le lac, l'un des plus beaux du pays. Repas du soir et nuit au sein de la communauté.

### **Jour 7 COMMUNAUTÉS DE LUQUINA - PUNO**

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 20 à 30 min de navigation.

Matinée de partage avec la petite communauté de Luquina qui a construit quelques chambres "chez l'habitant" pour accueillir les voyageurs souhaitant découvrir la vie au quotidien des Aymaras du lac. Départ en petit groupe de 2 à 4 personnes avec une famille pour vivre comme elle l'espace de quelques heures, en participant aux tâches quotidiennes. Les activités peuvent varier selon l'époque de l'année : pêche, pâturage des troupeaux, tissage, cuisine... Après le repas de midi, petite marche digestive jusqu'à la plage puis retour en bateau au port de Puno et transfert à hôtel.

### **Jour 8 PUNO - CUSCO (3400 M)**

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 8 h (400 km).

Départ matinal en bus en direction de Cusco. Le trajet dure environ 8 heures, arrêts et visites compris. Quelques points remarquables le long de cette route :

- le village de Pukara, un des derniers endroits témoignant de la culture pré-incaïque du même nom ;
- le paso La Raya (4321 m), point le plus élevé de l'étape ;
- le temple de Viracocha, à Raqchi (visite prévue), restes d'un immense édifice religieux de 90 mètres de long sur 25 mètres de large, entourés d'un impressionnant dédale de ruines.

Arrivée en fin de journée à Cusco, installation dans un hôtel proche du centre.

NB : de 9 à 15 participants, bus privé de Puno à Cusco.

### **Jour 9 CUSCO (3400 M)**

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

Visite du centre-ville : la très belle place d'armes, avec les magnifiques façades de la cathédrale et de l'église de la Compañía, les rues avec soubassements de murs incas (Calle Loreto, Calle Hatum Rumiyoc), le quartier de San Blas, le monastère Santo Domingo (qui abrite le fameux temple du Soleil), quelques musées et d'autres édifices coloniaux... Découverte des 4 ruines, forteresses construites sur les collines dominant Cusco avec de gigantesques blocs de pierres emboîtés au millimètre près, dont certains dépassent 9 mètres de haut et pèsent plus de 550 tonnes. Temps libre.

### **Jour 10 ALLÉE SACRÉE : CHINCHERO - SALINES DE MARAS - MORAY - OLLANTAYTAMBO (2800 M)**

2 h de marche.

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

Départ en direction du village inca de Chinchero, "arc-en-ciel" en quechua. Visite du village avec son église bâtie sur les restes d'un temple inca. Il est situé dans un magnifique environnement agricole, avec vue sur les sommets glaciaires de la cordillère Urubamba. Le bus nous conduit ensuite au magnifique site des salines de

#### **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

Maras, complexe de bassins de décantation de sel en terrasses, sur les flancs d'un vallon raide (visite à pied), puis à Moray, aux étonnantes terrasses incas concentriques de différentes tailles et profondeurs qui servaient de laboratoire agricole inca. Ces structures permettaient d'acclimater différentes variétés de cultures aux différents climats andins (entre le fond des structures et les terrasses du haut, il peut y avoir jusqu'à 10 °C de différence). La journée s'achève à Ollantaytambo, pour la visite de sa forteresse inca avec son ensemble de terrasses raides et ses pierres monumentales parfaitement ajustées. Nuit à Ollantaytambo, village bâti sur des ruines incas, l'un des très rares vestiges d'architecture urbaine de cette civilisation.

### **Jour 11 MACHU PICCHU**

4 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h et 4 h de train.

Départ en train depuis la gare d'Ollantaytambo pour rejoindre le village d'Aguas Calientes, situé au pied du Machu Picchu. Durant le trajet, nous profitons des paysages andins et observons les nombreuses ruines qui jalonnent la vallée. Nous empruntons ensuite le bus-navette qui nous mène au site du Machu Picchu. Visite complète de ce site découvert en 1911 par l'archéologue Bingham. Retour en bus à Aguas Calientes puis en train à Ollantaytambo.

### **Jour 12 OLLANTAYTAMBO - PISAQ - PARC SACSAYHUAM - QENCO - CUSCO**

1 h 30 de marche.

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

Départ en direction des ruines de Pisac et découverte à pied du site perché de Pisac ; c'est de là que les Incas contrôlaient et dominaient la vallée Sacrée. Continuation pour visiter un centre de textile et en apprendre plus sur le tissage et la teinte de laine de camélidés (lama, alpaga, vigognes). Nous rejoignons ensuite les sites de Tambo Machay (lieu d'un culte rendu à l'eau), de la petite forteresse de Puca Pucara, Qenqo et la colossale forteresse de Sacsayhuamán avant de retrouver Cusco.

### **Jour 13 CUSCO - LIMA**

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

Le matin, temps libre pour profiter de la capitale des Incas.

En option, possibilité de suivre un cours de cuisine, nous consulter.

Vol retour pour Lima. Réception et transfert à l'hôtel.

### **Jour 14 LIMA ...**

Transfert : 1 h.

Vol retour pour la France.

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

### **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 vols intérieurs ainsi que pour les entrées dans les différents sites visités. Le prix facturé comprenant le coût des vols intérieurs au moment de votre inscription, tout surcoût lié à une réception tardive de la photocopie de votre passeport vous sera répercuté.

### **L'équipe**

- Un guide-accompagnateur péruvien francophone.
- Sur la plupart des sites et musées, la visite se fait avec un guide du site (obligatoire).
- Un chauffeur.

### **Les déplacements**

- Vol intérieur avec une compagnie péruvienne (Lan Peru, Peruvian Airline, Taca, ... )

Tous les déplacements sont effectués en véhicule privé réservé au groupe (minibus ou bus).

### **L'hébergement**

Ce programme est entièrement sous toit (pas de campement).

- à Lima, hôtel trois étoiles (normes locales), base chambre double ;
- dans les villes principales (Arequipa, Cusco, Puno), hôtels trois étoiles (normes locales), base chambre double ;
- à Paracas, *hostal* trois étoiles, base chambre double ;



### **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

- dans les autres localités (Nazca, Ollantaytambo, Aguas Calientes, Chivay), hôtels plus modestes, mais très propres, base chambre double, avec salle de bains/toilettes par chambre.

### Les repas

Les petits déjeuners et dîners inclus dans le prix du voyage sont pris au restaurant. Les repas de midi sont en général sous forme de pique-nique (quelques repas au restaurant).

### Les boissons

- Eau fournie pendant les déplacements et les pique-niques.  
- Pendant les repas au restaurant, l'eau n'est pas fournie (seulement le *mate* : thé ou infusion à la fin du repas).

### Le transport des bagages

Pendant les marches, chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger : gourde, appareil photo, vêtement de protection, quelques vivres... Les bagages sont transportés dans le véhicule du groupe.

Pour les J 11 à J 13 : le poids du bagage est strictement limité par la compagnie de chemin de fer Peru Rail à 5 kilos par personne. Vous prendrez donc dans votre sac quelques affaires de rechange pour deux nuits, le reste des bagages restant à Cusco.

### Les devises

La devise est le sol péruvien (PEN).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 3,7 PEN - 10 PEN = 2,7 €.

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, ...).

## Dates et prix

<span style="color: red;">■</span> Promotion <span style="color: yellow;">■</span> Départs complet <span style="color: green;">■</span> Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Pérou	L'essentiel du Pérou : d'Arequipa à Cusco	06/06/2026	20/06/2026	15 jours	4295.00 EUR
Pérou	L'essentiel du Pérou : d'Arequipa à Cusco	11/07/2026	25/07/2026	15 jours	4695.00 EUR
Pérou	L'essentiel du Pérou : d'Arequipa à Cusco	25/07/2026	08/08/2026	15 jours	4745.00 EUR
Pérou	L'essentiel du Pérou : d'Arequipa à Cusco	08/08/2026	22/08/2026	15 jours	4745.00 EUR
Pérou	L'essentiel du Pérou : d'Arequipa à Cusco	29/08/2026	12/09/2026	15 jours	4545.00 EUR
Pérou	L'essentiel du Pérou : d'Arequipa à Cusco	12/09/2026	26/09/2026	15 jours	4495.00 EUR
Pérou	L'essentiel du Pérou : d'Arequipa à Cusco	17/10/2026	31/10/2026	15 jours	4395.00 EUR
Pérou	L'essentiel du Pérou : d'Arequipa à Cusco	07/11/2026	21/11/2026	15 jours	4395.00 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<sup>e</sup> 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](http://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](http://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 aller-retour, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les vols intérieurs tels que décrits, en classe économique.
- Les nuits d'hôtel telles que décrites, base chambre double.
- Les trajets au sol nécessaires au déroulement normal du voyage.
- La nourriture pendant tout le voyage, sauf les déjeuners et dîners à Lima, Cuzco et Arequipa.
- Les entrées dans les musées et sites prévus au programme : au canyon de Colca, au couvent Santa Catalina et à la cathédrale d'Arequipa, les accès aux îles du lac Titicaca, l'entrée au Machu Picchu, à Qoricancha (temple du Soleil, à Cusco), le boleto turístico general (BTG) qui donne accès à la majorité des sites de Cusco (divers musées, sites de Sacsaywaman, Qenqo, Pukapukara, Tambomachay, Raqchi...) et de la vallée Sacrée (Pisac, Ollantaytambo, Chinchero), l'accès aux salines de Maras.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur et ses frais.
- L'assistance d'une équipe locale (chauffeurs, guides locaux sur les sites).
- Une trousse de secours.

### Le prix ne comprend pas

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

### Autres dépenses sur place

- Les boissons et toutes dépenses d'ordre personnel.
- Les repas de midi et du soir à Lima, Cusco et Arequipa : compter l'équivalent de 5 eur à 15 eur par repas suivant le restaurant ; 8 à 9 repas non inclus, soit un budget d'environ 80 à 100 eur.
- Les entrées dans les musées et monuments non prévus dans le programme.
- Les taxes d'aéroport au Pérou (à ce jour, environ 30 dollars américains pour le vol international retour, 5 dollars américains pour le vol national, tarifs indicatifs ; payable en soles ou en dollars).

### 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 dénivellée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

#### Votre pharmacie individuelle



#### TREK AVENTURE

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

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

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



### 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

- 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 Hydroclorazone )
- Traitement contre le paludisme ( à vérifier avec l'état sanitaire du pays )
- 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
- Le couchage est fourni 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.