



Des rocheuses à l'île de Vancouver ^(AT75U)

Canada - Amérique du Nord

16 jours (dont 14 jours : Randonnée)

Prix à partir de 4995.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Tente
Groupe	de 4 à 12 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Accompagnateur en montagne
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Tout l'Ouest canadien en un seul voyage : les principaux parcs nationaux des Rocheuses, les parcs très sauvages de Colombie-Britannique, la faune, les villes de Vancouver et Victoria, l'île de Vancouver.
- L'exceptionnelle variété des paysages.
- Quatre nuits sous un toit : hôtel à Calgary et Vancouver et deux nuits en chalet rustique à Revelstoke.



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

De Calgary à Vancouver, de l'Alberta à la Colombie-Britannique, des pics glaciaires aux grèves sauvages du Pacifique et leur rainforest, un voyage pour explorer ces belles régions, celles où la nature est reine.

Des pics glaciaires des montagnes Rocheuses aux grèves sauvages du Pacifique et leur rainforest, un voyage qui explore tout l'ouest du Canada, de Calgary à l'île de Vancouver. Entre Alberta et Colombie-Britannique, montagnes, lacs, cascades, forêts, océan, déserts et villes se succèdent dans une mosaïque de paysages extrêmement variés. Cette grande traversée dévoile des lieux somptueux, où la nature est reine.

Jour 1 Vol pour le Canada - arrivée à Calgary

Hébergement : hôtel. Repas libre.

Bienvenue à Calgary, ville vibrante et cosmopolite où l'esprit des cowboys règne encore ! Au cœur de l'Alberta, c'est la porte d'entrée idéale pour rejoindre rapidement les Rocheuses et les grands parcs nationaux. A votre arrivée, transfert libre depuis l'aéroport et installation à votre hôtel pour une nuit. Dîner et soirée libres. Selon vos horaires d'arrivée, rendez-vous en fin de journée ou le lendemain matin dans le hall de votre hôtel pour rencontrer votre guide et le reste du groupe.

Jour 2 Parc national de Banff : lac Moraine et fleurs alpines de Sentinel Pass

Dénivelée positive : 725 m. Dénivelée négative : 725 m. 4 h 30 à 5 h 30 de marche.

Hébergement : camping. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h 30 environ.

Après un premier petit-déjeuner typiquement canadien à l'hôtel, cap à l'ouest sur la Trans-Canada Highway. Peu à peu, les vastes prairies de l'Alberta laissent place aux imposantes Rockies, jusqu'à l'entrée dans le parc national de Banff : véritable icône du Canada et inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, troisième parc national du monde, il incarne la splendeur de la nature sauvage.

Le splendide lac Moraine nous attend, niché au pied d'une immense forteresse naturelle, avec son eau d'un bleu turquoise éclatant bordée par une forêt vert émeraude.

Notre première randonnée nous mène jusqu'au Sentinel Pass : nous grimpons à travers la vallée des Ten Peaks, avec sur la droite le majestueux mont Temple, sur la gauche le pic Eiffel et le mont Pinnacle, chacun culminant à plus de 3 000 mètres. En été, les prairies alpines se couvrent de fleurs ; en automne, les mélèzes et les baies sauvages composent une palette chatoyante ; en toute saison, c'est un enchantement pour les yeux ! Installation en camping pour les deux prochaines nuits.

Jour 3 Lake Louise : randonnée de Big Beehive

Dénivelée positive : 520 m. Dénivelée négative : 520 m. 4 à 5 h de marche.

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

La randonnée de Big Beehive débute au célèbre château Fairmont, construit à l'origine par le Canadian Pacific Railway, au bord du lac du même nom dans lequel se reflète le glacier Victoria. Ce cadre est l'un des plus photographiés des Rocheuses canadiennes. Montée vers le lac Agnes (2118 m), où les vues imprenables se succèdent. Ici, les premiers guides de montagne suisses, par leur exploration de la région, ont contribué à la création du parc national de Banff

Nuit au même campement que la veille.

Jour 4 Célèbre Icefields Parkway : randonnée à Wilcox Pass

Dénivelée positive : 335 m. Dénivelée négative : 335 m. 3 à 4 h de marche.

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

Nous empruntons en véhicule la très célèbre Icefields Parkway ("promenade des Glaciers") pour rejoindre le non moins célèbre parc national de Jasper. Les arrêts photo sont nombreux : Crowfoot Glacier, Bow Lake, Peyto Lake... En chemin, une randonnée sur le sentier de Wilcox Pass, avec une vue panoramique sur le Columbia Icefield et son glacier Athabasca, apaskàw en langue cri, signifiant "herbe ici ou là".

Arrivée en fin de journée à Jasper et installation en camping pour les deux prochaines nuits.

Jour 5 Parc national de Jasper : lac Maligne et randonnée des Bald Hills

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 500 m. 4 à 6 h de marche.

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

Plus sauvage que son voisin Banff, le parc national de Jasper est souvent surnommé le Géant Doux des

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

Rocheuses pour son immense superficie, qui en fait le plus grand parc national des Rocheuses canadiennes, et son ambiance paisible, idéale pour se connecter à la nature et explorer ses paysages grandioses. Il abrite également une faune variée : loups, orignaux, ours, wapitis, pygargues à tête blanche...

Randonnée vers les collines Bald : surplombant le lac Maligne, le sentier nous mène à travers une forêt dense avant de s'ouvrir sur des prairies alpines. Le point culminant offre une vue imprenable sur le lac, étincelant d'un bleu profond, et sur les sommets environnants des Rocheuses.

En 1908, Mary Schaffer, exploratrice, artiste et écrivaine américano-canadienne, surnommée la première dame de l'exploration des Rocheuses, et ses compagnons atteignirent le lac Maligne, alors appelé Chava Imne ("grand lac"). Guidé par des récits des Premières Nations, elle documenta son expédition dans son ouvrage *Old Indian Trails of the Canadian Rockies* : "Ce qui éclata devant nous fut, de l'avis unanime de notre petite compagnie, la plus belle vue que chacun de nous ait jamais vue dans les Rocheuses... Et pourtant, elle était là, pour nous seuls, ces kilomètres et kilomètres de lac, les sommets sans nom s'élevant au-dessus de nous, se succédant, chacun plus beau que le précédent."

Mary revint trois ans plus tard et attribua la plupart des noms des montagnes entourant le lac, notamment Bald Hills et Samson Peak, qu'elle nomma en hommage à Samson Beaver, un membre de la tribu Stoney qui avait dessiné la carte l'ayant menée jusqu'au lac Maligne. En fin de journée, retour au campement.

Jour 6 Parc provincial du Mont Robson : randonnée de Kinney Lake

Dénivelée positive : 130 m. Dénivelée négative : 130 m. 2 h de marche.

Hébergement : camping. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 4 h.

Dominant le paysage, le mont Robson, sommet le plus élevé des Rocheuses canadiennes avec ses 3 954 mètres, nous accompagne tout au long du trajet, en traversant la vallée de la rivière Athabasca. Notre randonnée du jour, d'une beauté pittoresque, suit les méandres de la rivière Robson jusqu'au lac Kinney, un lac glaciaire d'une pureté fascinante. Avec le mont Robson en toile de fond, le site déploie sa majesté, le sommet semblant s'élever, souverain, au-dessus du paysage environnant.

Plus au sud, la route se poursuit en direction du parc provincial de Wells Gray, un véritable sanctuaire naturel réputé pour ses chutes d'eau spectaculaires. Si le temps le permet, une halte à Helmcken Falls, parmi les plus impressionnantes chutes du parc, s'impose pour admirer la puissance et la beauté de ce phénomène naturel. Installation en camping pour deux nuits.

Jour 7 Parc provincial Wells Gray : randonnée Trophy Meadows Trail

Dénivelée positive : 500. Dénivelée négative : 500. 4 h à 5 h de marche.

Hébergement : camping. Repas inclus : matin, midi, soir.

Aujourd'hui, randonnée sur le Trophy Meadows Trail. Les Trophy Mountains, s'élèvent à 2 575 mètres dans le ciel, offrant une vue imprenable sur les Shuswap Highlands au cœur du parc provincial de Wells Gray. Ce massif impressionnant, composé de neuf sommets, dévoile des paysages contrastés : au nord, des versants abrupts recouverts de glaciers imposants et, au sud, des pentes plus douces, ponctuées de lacs alpins scintillants et de vastes prairies fleuries.

À la fin juin et début juillet, ces prairies se parent d'une teinte dorée grâce à la floraison des lys des glaciers, tandis qu'au début du mois d'août, elles se transforment en une mosaïque colorée. Les marguerites des montagnes, lupins arctiques et une multitude d'autres fleurs sauvages créent un spectacle naturel saisissant, digne d'une toile vivante.

Jour 8 Parc provincial Wells Gray - Cache Creek

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

Vers Cache Creek, c'est une ambiance western qui nous attend, au moment de la Ruée vers l'or ! Ce village dégage une ambiance unique, entre héritage historique et charme rustique. Autrefois un carrefour important pour les voyageurs lors de la Ruée vers l'or, il conserve une atmosphère de l'Ouest canadien, avec ses paysages semi-arides, ses collines dorées et ses ranchs disséminés dans la vallée. Visite d'un ranch d'époque, qui offrait autrefois lit, couvert et écurie aux mineurs se dirigeant vers le Nord. Installation à Cache Creek pour une nuit.

Jour 9 Randonnée au lac Cheakamus - Squamish

Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 300 m. 4 à 5 h de marche.

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

Toujours à l'ouest, route pour la porte d'entrée du spectaculaire parc provincial Garibaldi, connu pour la beauté de ses sentiers et l'abondance de sa faune. Randonnée jusqu'au lac Cheakamus dans un magnifique écrin de montagnes, glaciers et roches volcaniques, l'un des grands moments du voyage.

Installation à Squamish pour deux nuits en camping.

Jour 10 Squamish - parc provincial de Stawamus Chief : randonnée sur le monolithe

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

Hébergement : camping. Repas inclus : matin, midi, soir.

Le Stawamus Chief, l'un des plus grands monolithes de granit au monde, abrite le faucon pèlerin qui y trouve un refuge idéal. Depuis ses trois sommets, la vue sur la baie de Howe et les montagnes est époustouflante. Une randonnée incontournable en Colombie-Britannique, avant un retour serein au camping en fin de journée.

Jour 11 Squamish - Tofino - parc national de Pacific Rim

Hébergement : camping. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 6 h.

La journée est consacrée au transfert vers Tofino, un trajet d'environ 6 heures incluant la traversée en ferry entre Vancouver et Nanaimo. Pendant la traversée, ouvrez les yeux, il est courant d'apercevoir des baleines depuis le bateau, un spectacle magique en pleine nature. En fin d'après-midi, plusieurs petites balades permettent de découvrir le parc national de Pacific Rim. Les sentiers South Beach Trail, Shorepine Bog Trail ou encore Nuuchah-nulth Trail offrent une belle première immersion dans la nature environnante.

Installation en camping près de Tofino pour deux nuits.

Jour 12 Tofino : sortie d'observation des baleines - Ucluelet

Hébergement : camping. Repas inclus : matin, midi, soir.

En fonction des marées, une croisière pour observer les baleines est organisée, soit le matin, soit l'après-midi, pour une expérience d'une durée de 2 h 30. C'est l'occasion rêvée d'observer ces majestueux cétacés dans leur habitat naturel, un moment inoubliable. L'après-midi, direction Ucluelet pour explorer la Wild Pacific Trail, l'un des sentiers côtiers les plus spectaculaires de la région. Vous découvrirez le Lighthouse Loop, un parcours qui mène à un phare offrant des panoramas saisissants sur la côte, et l'Artist Loop, où la beauté des paysages inspire les artistes du coin. Ces randonnées, entre forêts anciennes et vues sur l'océan, sont l'occasion d'une immersion totale dans la nature sauvage.

Jour 13 Parc national de Pacific Rim - forêt primitive de Cathedral Grove - Victoria

1 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 5 h.

Aujourd'hui, nous traversons l'île de Vancouver d'ouest en est. En chemin, un arrêt s'impose à Cathedral Grove, au cœur du parc provincial de Mac Millan. Ce lieu magique préserve une section unique de forêt ancienne luxuriante, où la lumière du soleil filtre à travers une canopée qui s'élève à 80 mètres de haut. En parcourant le réseau de sentiers, nous pourrions admirer les plus grands et plus vieux arbres du Canada : sapins de Douglas, pruches de l'Ouest et cèdres rouges vieux de 800 ans. Ce site emblématique offre un aperçu de l'île de Vancouver et de la côte ouest, telles qu'elles étaient avant l'arrivée des colons européens. La journée se poursuit en direction de Victoria, capitale de la Colombie-Britannique. En soirée, profitez d'une visite de la ville pour découvrir son charme historique. Dîner libre et nuitée à l'hôtel, en ville.

Jour 14 Victoria - ferry pour le continent - Vancouver

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

Profitez de la matinée pour déambuler dans les rues de Victoria avant d'embarquer sur le ferry retour vers Vancouver. Déjeuner libre. Poursuite de la route jusqu'à Vancouver et découverte libre de la ville en fin de journée. Dîner libre et nuit à Vancouver.

Jour 15 Vancouver - vol retour...

Repas libre.

Selon vos horaires de vol, dernière visite de la ville puis transfert libre pour l'aéroport et vol retour vers la France.

Jour 16 ... France

Arrivée en France en principe en début de matinée.

L'équipe

- Un guide-accompagnateur canadien francophone (ou français) certifié.

- A partir de 9 participants : ajout d'un assistant-guide (francophone ou anglophone).

Par expérience, nous savons qu'un guide, sur ce parcours, peut gérer seul et efficacement un groupe jusqu'à 8 participants. Au-delà, pour votre sécurité et votre confort, nous faisons intervenir un aide-guide sur tout le parcours.

Important : le Canada est un pays cher. Pour vous proposer des voyages à un prix raisonnable, nous avons choisi de travailler avec des guides polyvalents. Vos accompagnateurs, en plus de l'encadrement, vous conduisent et préparent les repas. Pour le bon déroulement du voyage, la participation de chacun aux tâches collectives est impérative : préparation des repas, vaisselle, etc.

Les déplacements

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

Transports dans un minibus de 15 places (avec remorque fermée pour les bagages à partir de 7 participants), conduit par le guide. Pour plus de confort, nous limitons la taille du groupe à 12 participants. Ce type de minibus permet d'accéder à tous les départs de randonnée (routes de terre à l'occasion) et d'effectuer les différents transferts requis pour réaliser ce parcours.

L'hébergement

- A Calgary, Victoria et Vancouver, en hôtel 3 étoiles, base chambre double avec salle de bains et sanitaires privés.
- Ailleurs : en camping aménagé (larges espaces aménagés, tables, site de feu, points d'eau courante, douches la plupart du temps mais pas systématiquement), sous tente, deux personnes par tente trois places.

Les repas

Tous nos guides-accompagnateurs ont une solide expérience de cuisine en plein air.

- Le matin : dans les campements, préparés par l'accompagnateur et vous, sous forme de buffet en général ; dans les villes, au restaurant de l'hôtel.
- A midi : sous forme de pique-nique à base de produits locaux.
- Le soir : dans les campements, préparés par l'accompagnateur et vous, souvent à base de grillades (viande ou poisson) ; dans les villes, au restaurant (non inclus).

Boissons : de l'eau potable est disponible dans tous les campings. Il n'est donc pas nécessaire d'emporter des pastilles purifiantes.

Le transport des bagages

Pendant les randonnées, chaque participant porte un sac à dos léger, contenant seulement les affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection, etc.), ainsi qu'une portion du pique-nique. Le transport des bagages est assuré par le minibus.

La composition du groupe

Groupe francophone. Le nombre total de participants ne dépassera pas 12 personnes.

A savoir

Faune et flore de l'Ouest canadien

Vous allez passer près de six jours au cœur des montagnes Rocheuses canadiennes en séjournant dans les parcs nationaux les plus renommés de l'Ouest, tels que Banff et Yoho, en arpentant certains des plus beaux sentiers. Les animaux sauvages sont ici très présents et il est courant d'apercevoir le wapiti, le cerf-mulet ou le cerf à queue blanche, le mouflon d'Amérique, la chèvre blanche des montagnes, l'ours noir, le coyote et plus rarement l'élan d'Amérique (ou orignal), le grizzli ou le cougar. Les zones reculées sont fréquentées par le caribou (renne), le loup, le glouton (ou carcajou) et le lynx. Vous rencontrerez souvent d'autres mammifères plus connus : marmottes, porcs-épics, spermophiles, picas et tamias, ainsi que beaucoup de faune aviaire : bernache (outarde), aigle à tête blanche, huart à collier, et, effronté compagnon de tous les pique-niques, le geai gris d'Amérique (ou whiskey jack) ou parfois le casse-noix américain. Ces découvertes se feront dans un cadre naturel somptueux : forêts d'épicéas d'Engelmann, de pins blancs ou ponderosas, forêt humide tempérée avec ses sapins douglas, pruches de l'Ouest, thuyas géants ou épicéas de Sitka, zone subalpine de prairies couvertes de fleurs (épilobes, ancolies oranges ou western columbine, lis des glaciers ou avalanche lily, castillejies pourpres ou jaunes : les indian paintbrush, orchidées comme le sabot de Venus, ici lady's slipper), cornouiller canadien, baies en tous genre (myrtilles, canneberges, camarines noires) et, plus haut, des torrents impétueux, lacs innombrables couleur de jade et cascades grondantes.

Le coût de votre voyage au Canada

Le prix de nos voyages au Canada peut vous paraître élevé. Le coût de la vie joue bien entendu un rôle certain, mais surtout, en dehors des coûts directs sur place (le véhicule et l'essence, l'alimentation, le salaire du ou des guides, les campings, les hôtels dont les prix peuvent s'envoler en haute saison, les retours à vide du véhicule à la fin des voyages, etc.), un voyage dans ce pays comporte de nombreux coûts cachés : assurances des véhicules et des personnes, permis d'entrée dans les parcs, permis de randonnée dans les parcs, permis de conduire spéciaux pour les guides, taxes diverses, etc.

Les devises

La monnaie est le dollar canadien (CAD).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 1,45 CAD ; 1 CAD = 0,65 €.

L'usage de la carte de crédit est très répandu comme mode de paiement direct, y compris pour les petits montants. Vous trouverez très facilement des distributeurs automatiques de billets (ATM) en ville.



TREK AVENTURE




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



TREK AVENTURE

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

Dates et prix

 Promotion  Départs complet  Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Canada	Des rocheuses à l'île de Vancouver	20/06/2026	05/07/2026	16 jours	4995.00 EUR
Canada	Des rocheuses à l'île de Vancouver	23/08/2026	07/09/2026	16 jours	4995.00 EUR

Info pays



Canada

La nature et la vie sauvage règnent sur les immensités du Canada, deuxième plus grand pays de la planète. Imaginez des vallées et flancs de montagne couverts de forêts de conifères... un pays où la faune sauvage se rencontre partout. D'est en ouest, du nord au sud, vous tomberez en amour, en toute saison, de cette nature à l'état brut.

Formalités administratives

Canada

Formalités consulaires pour les ressortissants de l'Union européenne et de la Suisse :

- Un passeport en cours de validité

- Depuis le 15/03/2016, il faut obtenir une Autorisation de voyage électronique (AVE) pour une entrée ou un transit en avion. Cette AVE est à demander et à obtenir préalablement via le site :

https://onlineservices-servicesenligne.cic.gc.ca/eta/welcome?lang=fr&_ga=1.32675195.435703424.1433317329&_cb=1481

- L'AVE a une validité de 5 ans, sauf si votre passeport expire avant, et peut être utilisée pour plusieurs voyages au Canada.

- Pour remplir une demande d'AVE, vous avez besoin de votre passeport, d'une carte de crédit pour payer les 7 \$ CAN et une adresse email valide.

- Attention : Si vous possédez également la nationalité canadienne (double nationalité), obligation d'utiliser le passeport canadien.

- Pour les autres nationalités, se renseigner auprès des autorités consulaires du Canada dans votre pays.

Pour le programme

Yukon, sur les Traces de Jack London AT78Y : ce programme passe également par les Etats-Unis, il convient donc de respecter impérativement les formalités d'entrée aux Etats-Unis.

A noter : avec votre bulletin d'inscription, merci de nous adresser la copie des 4 premières pages de votre passeport. Les compagnies canadiennes exigent ces données avant l'émission du billet (dans le cadre des mesures de sécurité aérienne).

Conseil(s) santé

Canada

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

Notre conseil : bien que présents au Canada du 15 juin à mi-août, les moustiques sont moins nombreux qu'en Laponie ou en Alaska et ne sont porteurs d'aucune maladie. Ne vous encombrez pas de produits, inefficaces là bas. Votre guide vous conseillera, à votre arrivée, sur les produits les plus efficaces à acheter sur place.

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

- Les vols Paris-Calgary et retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage.
- La nourriture durant tout le séjour sauf l'éventuel repas du soir du J 1, les repas de midi des J 15-17-19 20 (dans le sens Calgary Vancouver ; dans l'autre sens, même nombre de repas non inclus, mais pas les mêmes jours).
- L'hébergement tel que décrit dans le programme.
- La fourniture de l'équipement collectif nécessaire au voyage incluant tentes et matelas de sol Therm-A-Rest grand confort de 5 cm d'épaisseur
- Les frais de permis, les entrées des parcs nationaux et sites prévus au programme.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur

Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.
- Les transferts aéroports à l'arrivée et au départ. A l'arrivée, taxi entre 15 et 30\$, au départ votre guide pourra vous aider à prendre la navette gratuite de l'hôtel.

Autres dépenses sur place

- Les boissons et toutes dépenses d'ordre personnel (notamment les douches, payantes dans certains campings : de 0,25 à 2 CAD la douche).
- Les entrées dans les monuments et musées optionnelles
- Les repas non inclus dans le forfait : Compter 8 à 10\$CAD par repas le matin, 15 CAD pour le midi et 25 à 30 \$CAD pour le soir.

NB : au Canada, il convient d'ajouter 15 % de taxes aux prix indiqués sur les menus des restaurants, ainsi que 15 % pour le service.

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



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.
 - Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

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

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

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).



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

- 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.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un duvet type sarcophage avec température de confort comprises de - 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.