



Les Galapagos ^(AT75Z)

Equateur - Amérique du Sud

15 jours (dont 8 jours : Marche et découverte)

Prix à partir de **5545.00 EUR p.p.**

Niveau	
Type	Liberté avec guide
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Hôtel
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Huit jours sur les Galápagos pour profiter des plus belles îles de l'archipel.
- Deux excursions incluses sur les îles Isabela et Cristobal
- Deux jours à Quito, pour un atterrissage en douceur.
- La possibilité de compléter votre voyage par une découverte de l'Équateur, de sa célèbre "Allée des Volcans" jusqu'au plus profond de la jungle amazonienne



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

Une découverte en profondeur de l'archipel des Galápagos à faire en toute liberté.

De Quito aux Galápagos. Voyage dans un Équateur aux deux visages. D'un côté, Quito la coloniale et ses mille églises. De l'autre, à quelques milliers de kilomètres, l'archipel des Galápagos que Darwin puis Cousteau ont rendu célèbre. De Santa Cruz à San Cristobal en passant par l'isla Isabela, nous vous proposons une découverte en profondeur des 3 principales îles, mêlant visites guidées et explorations libres des plages de sable fin que se partagent iguanes et otaries. Et, pourquoi ne pas compléter votre voyage par une exploration de l'Équateur continental, de sa jungle et de ses volcans

Jour 1 France - Quito (2800 m)

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 1 h.

Selon les rotations aériennes, vous arrivez, soit l'après-midi par un vol de jour (départ de France le matin), soit le lendemain à Quito (par un vol de nuit). Arrivée à Quito, accueil et transfert à votre hôtel.

NB :

- Pour les départs du 17 octobre 2025 et à partir d'avril 2026, le circuit débutera un vendredi et le programme sera ajusté pour respecter les jours de marché (cf détails ci-dessous).

Jour 2 Trésors coloniaux de Quito et route pour Otávalo (2500 m)

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

Journée complète pour visiter la ville et s'acclimater doucement à l'altitude. Implantée sur un groupe de collines verdoyantes, Quito jouit d'un climat agréable. Fourmillante d'activités, c'est l'une des plus belles villes d'Amérique du Sud. Ses multiples églises et palais coloniaux témoignent d'un passé très riche. Nous nous dirigeons vers l'un des multiples belvédères qui offrent une vue magnifique sur la capitale. Puis visite complète du centre colonial de Quito, classé au patrimoine de l'humanité par l'Unesco : la cathédrale et le Sacré-Cœur, l'église de la Compagnie, celle de San Francisco et son cloître, autant de chefs-d'œuvre de l'art baroque. De l'or et de l'argent à ne plus savoir qu'en faire...

Dans l'après-midi, cap vers les portes de la Sierra du nord, à Otávalo, une petite ville indienne située au nord de la ligne équatoriale.

Jour 3 Des rives de la lagune Cuicocha (3246 m) au pied du majestueux volcan Cotopaxi

Dénivelée positive : 650 m. Dénivelée négative : 650 m. 4 h à 5 h de marche.

Hébergement : auberge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3h30.

Court transfert (45 min) à la laguna Cuicocha, un des plus beaux joyaux naturels d'Équateur. La laguna (lac), d'où émergent deux îlots, est installée dans le cratère (caldeira) du volcan éponyme qui s'est formé sur les flancs du volcan Cotacachi (4936 m). Les bords du cratère présentent une flore très variée (orchidées, oreilles d'éléphant) et offrent de magnifiques vues sur l'ensemble de la province d'Imbabura. Grâce à un bon sentier, nous en faisons le tour. De la partie la plus haute (3486 m), nous profitons d'une très belle vue sur Otávalo et le volcan Imbabura. Les eaux limpides du lac créent une palette de couleurs allant du bleu profond au vert émeraude et contribuent à la splendeur du paysage.

Retour en passant par Cotacachi, village réputé pour le travail du cuir et la richesse de sa culture indigène. Puis transfert dans l'hémisphère sud, en direction de Machachi ou Lasso, dîner et nuit dans une auberge familiale confortable, située au pied du majestueux Cotopaxi.

Jour 4 Parc national du Cotopaxi

3 h à 5 h de marche.

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

Journée complète d'exploration du parc national du Cotopaxi, au cœur du páramo andin (végétation de haute altitude à la flore très riche), au pied du volcan du même nom, le plus haut du monde, dont le cône couvert de neiges éternelles culmine à 5 897 mètres. Nous traversons le parc, laissant peu à peu les troupeaux de chevaux sauvages, en direction de la laguna Limpiopungo, au pied du Rumiñahui, dont nous ferons le tour sur un beau sentier. La découverte du parc se poursuit par la visite des ruines incas de Pucará del Salitre, situées

stratégiquement sur un plateau, puis des Manantiales, formation rocheuse d'où coulent des eaux limpides rejoignant la rivière Pita. Selon les conditions météorologiques, nous pourrions poursuivre notre découverte du parc en direction du refuge (4800 m) situé à une heure de marche du parking, voire vers le glacier situé à 5 000 mètres d'altitude. Retour au véhicule et transfert à notre hébergement.

Jour 5 Couleurs d'Equateur : marché indigène traditionnel de Saquisilí et lagune émeraude de Quilotoa (3900 m)

2 h à 3 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 5 h 30.

Tôt le matin, transfert à Saquisilí pour assister au célèbre marché du jeudi, l'un des plus beaux et authentiques marchés d'Equateur. Destiné aux locaux, ce marché haut en couleur est bien moins touristique que celui d'Otávalo qui a lieu le samedi. Il propose une diversité de produits allant des fruits frais et des légumes aux articles artisanaux, en passant par un marché aux animaux animé où l'on peut assister à des échanges de poulets, de cochons et autres animaux. Les locaux, vêtus de costumes traditionnels aux couleurs éclatantes, créent une scène visuelle vivante où l'on sent vibrer l'âme de ces communautés riches de traditions. Explorer ce marché est une excellente occasion de capturer l'essence de la culture et des pratiques commerciales ancestrales des indigènes de la Sierra.

Puis transfert à Quilotoa pour découvrir la magnifique région de la cordillère Occidentale et sa célèbre laguna Quilotoa (3900 m), lac émeraude niché au fond d'un immense cratère. Autour de nous, des paysages andins étonnants de toute beauté, des pentes ornées de petites parcelles de culture, la plaine semi-désertique ponctuée de moutons et sillonnée de grands canyons. Randonnée au fond du cratère du volcan, pour en apprécier les reflets de plus près ; les couleurs vibrantes de cette lagune sont accentuées par les reflets du soleil et les variations de lumière tout au long de la journée, créant une atmosphère magique et envoûtante.

Après avoir repris suffisamment d'énergie au bord du lac, nous remontons les pentes du cratère et empruntons la Panaméricaine en direction de Tababela, proche de l'aéroport de Quito.

Jour 6 Cap sur les Galápagos !

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h de route + 2 h 30 de vol.

Tôt le matin, transfert à l'aéroport et vol pour les Galápagos. Arrivée sur l'île Baltra, puis court transfert en bus et ferry pour rejoindre l'île principale, Santa Cruz. Après-midi consacré à la visite de la partie haute de l'île : Los Gemelos ("les jumeaux"), deux impressionnantes dépressions volcaniques abritant une magnifique végétation, puis observation des tortues géantes des Galápagos dans leur habitat naturel. Ensuite, exploration des tunnels de lave, très connus pour leur ampleur et leur profondeur. Ils nous ramèneront à l'origine de la formation des îles, il y a des millions d'années.

Transfert en véhicule à Puerto Ayora pour la visite libre de la station Charles-Darwin, établie en 1961 : il s'agit d'un centre de recherche sur la vie et la préservation des îles, où des scientifiques du monde entier viennent travailler. Un sentier guidé permet une promenade botanique au milieu des espèces les plus représentatives des Galápagos.

Jour 7 Balade à Tortuga Bay et ateliers aux saveurs locales : visite d'une plantation de café et cours de cuisine

2 h à 3 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 40 min.

Ce matin, nous partons nous balader sur un sentier balisé de 2,5 kilomètres, au milieu de la forêt tropicale sèche en direction de la plus belle plage de l'archipel des Galápagos, Tortuga Bay. Dans ce décor idyllique de sable blanc et d'eaux turquoise, nous pourrions observer des iguanes et de nombreux oiseaux (notamment des fous à pattes bleues). Puis court transfert terrestre en direction d'une ferme de production de café pour une expérience enrichissante avec un producteur local qui nous expliquera le processus de récolte et transformation du café.

Cours de cuisine locale et typique avec nos hôtes et repas sur place.

Jour 8 Merveilles de l'île Isabela : sanctuaire marin des tunnels et baie de Concha de Perla

2 h de snorkeling.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h de bateau rapide + 2 h d'excursion en bateau.

Réveil à l'aube pour prendre le bateau rapide en direction de l'île Isabela (2 h), la plus grande île de l'archipel. Isabela est formée par six volcans (dont cinq actifs) : Alcedo, Cerro Azul, Darwin, Ecuador, Sierra Negra et Wolf.

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

Du fait de sa taille et de la variété des conditions environnementales, c'est celle qui abrite la plus grande diversité de flore et de faune des îles de l'archipel. Arrivés à Isabela, court transfert en véhicule à notre hébergement afin d'y laisser les bagages.

Puis découverte de la vie marine : transfert en bateau (45 min) jusqu'au site surnommé "les tunnels", un endroit des plus spectaculaires pour la plongée en apnée, avec une eau peu profonde, claire et calme. Ce sanctuaire marin est caractérisé par ses formations géologiques uniques : une série de coulées de lave a produit de nombreux arcs et tunnels, autant sous mer qu'en surface, où nous pouvons observer bon nombre d'espèces animales, parmi elles pingouins, tortues, hippocampes, raies mantas... Le parc national des Galápagos se réserve le droit d'autoriser l'immersion en apnée dans la baie située à l'intérieur des tunnels de lave ou bien à l'extérieur, en fonction des périodes de protection des milieux naturels régularisée par l'autorité compétente.

Retour en bateau à Puerto Villamil (45 min).

Dans l'après-midi, baignade rafraîchissante et apnée dans la baie Concha de Perla où vous aurez la chance de nager avec des tortues, iguanes, otaries, raies manta, pingouins...

Jour 9 Randonnée à travers les décors lunaires du volcan Sierra Negra

3 h à 4 h de marche.

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

Ce matin, transfert en véhicule en direction du volcan Sierra Negra et sa caldeira, la deuxième plus vaste au monde ! La randonnée permet de découvrir les différents étages de végétation dans la partie haute de l'île Isabela. Observation des fumeroles et des coulées de lave des différentes éruptions volcaniques. Depuis la caldeira, descente au fond du cratère puis traversée de paysages plus secs et de coulées de lave récente, en direction d'une impressionnante mine de soufre. Retour au véhicule puis à Puerto Villamil.

Après-midi libre pour profiter librement de la plus belle île de l'archipel des Galápagos.

Possibilité de louer des vélos pour se rendre au "mur des lamentations" (15 USD). Ce mur de 100 mètres de large sur 7 mètres de haut a été érigé entre 1946 et 1959 par des prisonniers. Ce site historique offre également un magnifique belvédère sur le sud de l'île, ces étendues de laves recouvertes de végétation tropicale sèche typique de l'archipel.

Ou bien balade à pied en direction des mangroves qui entourent les plages idylliques et abritent de nombreuses espèces animales comme le flamant rose des Caraïbes, le crabe fantôme et le crabe violoniste.

Jour 10 Plongée dans les eaux turquoise de Tintoreras et Concha de Perla

2 h de snorkeling.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 30 min de bateau.

Dans la matinée, court transfert en bateau de l'autre côté de la baie, à 10 minutes du port, en direction de Tintoreras, un petit îlot rocheux resté à l'état naturel qui abrite un petit groupe d'otaries, d'iguanes marins et d'oiseaux qui viennent s'y reposer. Magnifique spot d'apnée pour l'observation de requins à pointe blanche. Puis baignade à Concha de Perla, où chacune des immersions en apnée diffère entre les marées haute et basse : tortues, iguanes, otaries, raies mantas, pingouins...

Jour 11 Cap sur l'île San Cristóbal : visite du centre d'interprétation, baie de Tijeretas et Punta Carola

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 20 min de route + 40 min de vol.

Après le petit-déjeuner, nous embarquons à bord d'un petit avion pour un survol de 40 minutes des îles enchantées en direction de San Cristóbal. Ce transfert nous permet de gagner un temps précieux (5 h de bateau) et de profiter d'une très belle vue aérienne.

Arrivée à San Cristóbal, transfert à l'hôtel pour déposer les bagages et visite détaillée du centre d'interprétation environnemental : description de l'origine et de l'évolution des espèces composant la faune et la flore de l'archipel. Nous poursuivons par une balade sur le chemin balisé en direction de la baie Tijeretas où nous pourrions à nouveau faire de l'apnée avec les tortues. Retour en passant par la très belle plage Carola, véritable fief des otaries et des tortues.

Jour 12 Randonnées le long des plages de San Cristóbal : Baquerizo et La Loberia

3 h à 5 h de marche.

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

Journée consacrée à la randonnée le long des plages et végétations tropicales sèches de San Cristóbal. Le matin, 3 heures de trekking pour nous rendre à la plage Baquerizo, située dans le nord-ouest, pour une observation des iguanes qui se nourrissent d'algues, d'otaries ou de tortues marines. Puis court transfert

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

terrestre de l'autre côté de l'aéroport, à la Loberia.

En option (prix à confirmer au moment de la réservation et à payer sur place en espèces) :

- Découverte complète de l'île en bateau, un tour à 360 degrés, en passant par El León Dormido ("le lion endormi"), une impressionnante formation rocheuse dans la mer, haute de 150 mètres, où vous pourrez observer les milliers d'oiseaux marins qui y nichent. Au programme : trois baignades en apnée dans des spots splendides et descente sur une plage, repas pique-nique à bord.
- Plongée sous-marine au Lion endormi : deux immersions de 40 minutes.

Jour 13 Retour sur le continent

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

Dernière matinée libre pour observer les nombreuses otaries de l'île à La Loberia ou encore la plage Man. Puis transfert à l'aéroport de San Cristóbal. Retour à notre hébergement à Tababela ou bien transfert à Quito, nuit à l'hôtel.

Jour 14 Quito...

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 40 min.

Selon les rotations aériennes, vous repartez, soit très tôt le matin, soit dans l'après-midi.

Transfert à l'aéroport et vol de retour vers la France.

Jour 15 ...France

Arrivée en France.

Dates et prix

<div><div>Promotion</div><div>Départs complet</div><div>Départ assuré</div></div>					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Equateur	Les Galapagos	01/01/2026	15/01/2026	15 jours	5545.00 EUR

Info pays



Equateur

Petit pays à l'échelle de l'Amérique du Sud, l'Equateur est pourtant un condensé des plus beaux paysages ! Du Pacifique aux profondeurs de l'Amazonie, il offre une étonnante diversité, depuis la forêt tropicale jusqu'aux domaines glaciaires au-delà de 5 000 mètres. L'activité volcanique, actuellement intense, ajoute un attrait particulier à ce pays déjà favorisé par la nature. C'est dans la zone centrale, constituée de cordillères et volcans, que se concentrent la plupart de nos voyages : lacs de cratères, randonnées dans les parcs nationaux, visite de sites incas, ascension des hauts sommets équatoriens, villages et leur mode de vie adapté à l'environnement, marchés hauts en couleur... Une succession de contrastes vous attend, et vous surprend à chaque instant.

Formalités administratives

Equateur

Un passeport d'une validité minimale de 6 mois au moment de l'entrée.

À noter : certains de nos voyages au Venezuela font escale aux Etats-Unis.
Formalités en cas de vols avec passage par les Etats-Unis :

1) Type de passeport

Les ressortissants français, suisses, belges et luxembourgeois en transit par les Etats-Unis doivent détenir obligatoirement :

- soit un passeport présentant les trois caractéristiques suivantes :
 - x individuel (les autorités américaines ne reconnaissent pas l'inscription des enfants sur le passeport de l'un des parents) ;
 - x lisible en machine (modèle DELPHINE, qui comporte une bande de lecture optique) ;
 - x délivré avant le 25 octobre 2005 inclus.
- soit un passeport électronique (également appelé 'passeport biométrique') individuel.

A noter : les titulaires d'un passeport non électronique (modèle DELPHINE) délivré après le 25 octobre 2005 peuvent le faire échanger gratuitement contre un passeport électronique sur présentation de tout justificatif de transit à venir par les Etats-Unis.

En conséquence, les titulaires d'un passeport soit non lisible en machine (ancien modèle), soit lisible en machine (modèle Delphine) mais délivré à partir du 26 octobre 2005, ainsi que les mineurs inscrits sur le passeport de l'un des parents, seront soumis pour l'entrée (ou le transit) aux Etats-Unis à l'obligation d'obtention d'un visa avant le départ.

Si vous êtes dans ce cas, merci de nous le signaler à l'inscription pour vérification des vols de votre voyage.

Si vous souhaitez plus de renseignements, ouvrez les liens suivants :

- * site du ministère des Affaires Etrangères
- * site (en français) de l'ambassade des Etats-Unis

2) Autorisation préalable sur Internet (ESTA)

Les ressortissants qui se rendent aux Etats-Unis, même en transit, doivent obligatoirement solliciter, via Internet,

une autorisation électronique de voyage avant leur départ, ESTA (Electronic System for Travel Authorization). Il faut impérativement remplir l'ESTA sur <https://esta.cbp.dhs.gov> avant le voyage, le voyageur devant être doté de cette autorisation de voyage électronique avant d'embarquer. Elle est valable pour une durée de deux ans ou jusqu'à expiration du passeport. Le formulaire pourra être rempli au plus tard 72 heures avant le départ, mais il est recommandé de le faire aussitôt le voyage planifié. Adultes et enfants (quel que soit leur âge) sont soumis à cette procédure. Dans la plupart des cas, les agents de sécurité intérieure donnent leur accord en ligne presque immédiatement en renvoyant la mention 'autorisation approuvée'.

ESTA est obligatoire ET payant : les voyageurs devront s'acquitter d'un montant fixé à 14\$ par les autorités américaines (paiement en ligne par carte bancaire), montant indicatif révisable sans préavis.

Mode d'emploi :

x sélectionner <https://esta.cbp.dhs.gov>
 x choisir dans le menu déroulant en haut à droite ('select your preferred language') : 'french (français)',
 x au bas de la colonne verte de gauche, cliquer sur 'déposer une demande'
 x cliquer sur 'j'ai lu et compris ces informations' puis sur 'suivant'
 x remplir le formulaire
 (à noter : dans la liste, les informations concernant vol et hôtel d'arrivée sont facultatives).

Remarque : d'autres sites internet sont disponibles pour l'Est, mais ils sont plus chers et peuvent occasionner des délais inutiles, nous vous conseillons donc de faire votre réservation uniquement sur le site <https://esta.cbp.dhs.gov>

Conseil(s) santé

Equateur

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

Vaccins spécifiques : Fièvre jaune, Hépatite A obligatoires, malaria recommandé.

Un traitement antipaludéen est également recommandé : consultez un spécialiste pour vous faire prescrire un médicament efficace (la Nivaquine, entre autres, étant inopérante en Amérique du Sud).

Nous vous conseillons également de vous protéger avec une crème antimoustiques dans certains secteurs : Baños, dans l'autoferro, sur la côte pacifique et sur les îles Galápagos.

Acclimatation et traitement préventif contre le mal d'altitude

Nous concevons nos itinéraires en respectant le mieux possible les 'paliers d'acclimatation'. Cependant, pour tous les circuits comprenant des ascensions, il est préférable d'envisager avec votre médecin traitant un traitement préventif contre le mal d'altitude (type Diamox) et de vérifier votre capacité à évoluer en altitude (consultations spécialisées en hôpital).

Pour plus d'information, vous pouvez vous reporter à la brochure éditée par l'ARPE (Association pour la recherche en physiologie de l'environnement) ou au site Internet de l'association : www.arpealtitude.org

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 sur Quito
- Les vols locaux Quito - Baltra et San Cristobal - Quito.
- L'hébergement tel que décrit en petit-déjeuners.
- Les transferts aéroport - hôtel - aéroport à Quito, et les transferts en bateau public entre chaque île.
- Les pique-niques durant les excursions sur l'île d'Isabela et à Leon Dormido.
- Les 2 excursions en service regroupé et guide hispano-anglophone sur l'île d'Isabela et de San Cristobal.
- Les documents de voyage tels que décrits (un exemplaire pour 2 à 4 personnes).

Le prix ne comprend pas

- Le vol pour Quito aller-retour.
- L'assurance, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans 'le prix comprend'.
- les différentes taxes et entrées des sites

Autres dépenses sur place

- Les repas de midi et les repas du soir à: de 10 à 15 USD par personne par repas.
- L'entrée au parc National Galápagos: 100 USD par personne.
- La carte migratoire Ingala: 20 USD par personne.
- Droit portuaire sur l'île d'Isabela: 10 USD par personne.
- Le transfert Baltra - Canal: 6 USD par personne et les différents transferts en taxi-bateau: 0,5 à 1 USD par port.
- Les entrées des musées et visites éventuelles.
- Les boissons.
- Les pourboires. Montant recommandé : 20 eur par participant et par semaine.

Vous préparer à partir

Préparation physique

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

Votre pharmacie individuelle

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.



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

- 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.

- 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).
- 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.



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

- > 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

- 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.