A la recherche de Mono Titi (AT78U)

Costa Rica - Amérique Centrale

14 jours (dont 12 jours : Multiactivités été)

Prix à partir de 3795.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Spécial Famille
Age minimum	7 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	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

- Une découverte complète des richesses naturelles.
- La diversité des activités comprises dans le prix : marche, canoë, bateau, accrobranche, rafting, snorkeling'
- Les nombreuses baignades dans les deux océans, les rivières et les piscines des hôtels.
- La faune et la flore, que l'on voit de près.
- Un excellent rapport qualité-prix.

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

Le Costa Rica, petit pays tropical connu pour sa nature splendide, est aussi un terrain de jeux pour les petits aventuriers : descentes de rivières, balades dans la jungle, à pied et dans les arbres (ponts suspendus), observation des animaux, baignades.

Le mono titi, ou "singe écureuil", vit en bandes dans les forêts primaires du sud du Costa Rica. Sa survie très menacée en fait un symbole de ce petit pays tropical bien connu pour ses attraits naturels de premier ordre et très engagé dans la protection de sa nature. Mais le Costa Rica, c'est aussi un formidable terrain de jeux pour les petits (ou grands) aventuriers : descentes de rivière, balades dans la jungle à pied et dans les arbres (ponts suspendus), observations d'animaux, nombreuses baignades dans les rivières et les deux océans sont au menu de ce voyage en famille sous le signe de l'eau et résolument... *pura vida*, comme on dit là-bas !

Jour 1 FRANCE - SAN JOSÉ
Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 1 h.
Vol pour San José. Arrivée en soirée à l'aéroport. Transfert et installation à l'hôtel.

Jour 2 MONTEVERDE ET SES PONTS SUSPENDUS
1 h à 1 h 30 de marche.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h 30 de route.
Route Transaméricaine pour rejoindre le versant pacifique du pays, où une longue piste en terre nous conduit sur les hauteurs de Monteverde (1500 m).
En début d'après-midi, balade où nous prenons de la hauteur au-dessus de la canopée par le skywalk, dans la réserve du même nom. Superbe itinéraire de ponts suspendus offrant en toute sécurité un point de vue original sur la canopée et les différents étages de la luxuriante forêt brumeuse, appelée aussi forêt de nuages. Sculptées par le vent, les forêts tropicales livrent des arbres qui semblent toucher le ciel !

Jour 3 BALADE DANS LA FORÊT BRUMEUSE
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.
Visite de l'impressionnante forêt brumeuse de Monteverde dans la réserve de Curi Cancha où les arbres couverts de mousse, fougères, broméliacées et orchidées composent un décor fantastique animé par les chants d'oiseaux et le bruit des insectes. Peut-être y dénicherons-nous un paresseux, notre premier quetzal ou le curieux oiseaux-cloche ? Les colibris sont présents partout !
Temps libre en après-midi.

NB : possibilité de faire un tour du café, prévoir environ 40 USD par personne, 12 USD pour les enfants de 6 à 12 ans, ou de faire de la tyrolienne au-dessus de la canopée, prévoir environ 55 USD par personne. Ces activités sont à réserver et à régler sur place.

Jour 4 ECOCENTRE DANAUS ET COURS DE CUISINE
Hébergement : finca rural. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h de route.
Continuation sur le versant caraïbe du pays le long du grand lac Arenal, dominé par le cône imposant du volcan Arenal, l'un des plus actifs de la planète. En 1968, il s'est brutalement réveillé et a connu une intense activité pendant plusieurs décennies. En état de repos depuis 2011, son cône parfait s'élève à 1 633 mètres.
Arrivée à La Fortuna de Arenal où nous visitons l'écocentre Danaus qui appartient à une famille costaricienne passionnée. Elle s'est donné pour mission de faire connaître les différentes espèces animales emblématiques du Costa Rica (paresseux, singes, papillons, grenouilles, etc). Nous partons à la découverte de ce petit paradis et aurons également l'occasion d'en apprendre plus sur la communauté indigène Malekus et les différentes plantes médicinales qu'elle utilise.
En fin d'après-midi, nous rejoignons une ferme familiale où nous nous installons pour deux nuits. En compagnie de nos hôtes, nous partons à la récolte d'herbes, condiments, légumes, fruits pour préparer ensemble un repas typique pour le soir. De quoi ravir les papilles des petits et des grands !

Jour 5 PARC NATIONAL VOLCAN ARENAL ET BAIGNADE DANS LES SOURCES D'EAU CHAUDE
2 h de marche.
Hébergement : finca rural. Repas inclus : matin, midi, soir.
En fonction de la météo, nous nous rendons vers différents belvédères, au plus près de la "zone interdite". La

vie animale est très riche : trois espèces de singes, pécaris, toucans et de nombreux oiseaux. Si le climat est dégagé, nous pourrons profiter à la fois de la vue sur le volcan parfaitement conique mais aussi sur le lac artificiel au pied du volcan.
Temps libre en après-midi.

NB : possibilité de faire un tour en canoë sur le lac Arenal, prévoir environ 65 USD par personne pour 4 heures, à réserver et à régler sur place.
En soirée, possibilité de vous détendre dans les sources d'eau chaude de la région (entre 20 et 50 USD par personne). Retour à l'hébergement de la veille.

Jour 6 SARAPIQUI : RAFTING ET PETITES GRENOUILLES
2 h de rafting - 1 h de balade.
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h de route.
Départ pour Sarapiqui pour un tour de rafting classe II ou III de 2 heures sur le rio Sarapiqui. Cette portion du fleuve avec ses rapides classés 2 et 3 sur 4 vous offrira de belles sensations sans pour autant requérir d'avoir de l'expérience. Une activité pour toute la famille ! Avec un peu de chance, vous pourrez observer de nombreux oiseaux marins ou même des singes pendant la descente. En chemin, vous ferez une pause pour reprendre des forces avec dégustation de fruits de saisons (ananas, pastèque, papaye, etc.).
Installation dans un lodge situé en pleine nature à proximité de Puerto Viejo de Sarapiquí. Balade pour observer les minuscules grenouilles blue-jean et de nombreux oiseaux tout aussi colorés : tangaras, motmots, caciques.

Jour 7 ROUTE ET NAVIGATION POUR BARRA DE PACUARE
1 à 2 h de marche.
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h 30 de route + 30 min de bateau.
Départ vers la région de Barra de Pacuare. Embarquement en bateau par les canaux de Tortuguero. La réserve Pacuare est entourée de mangrove, zone humide, et est bordée par l'océan Atlantique. Elle compte environ 800 hectares de forêt tropicale et 6 kilomètres de plage. Lieu de ponte des tortues luth de mars à juin, la réserve est aussi l'endroit parfait pour observer le héron agami. La réserve abrite environ 300 espèces d'oiseaux, des amphibiens, des reptiles et de nombreux mammifères dont trois des quatre espèces de singes présentes au Costa Rica ainsi que le paresseux, et même le jaguar.
L'après-midi, présentation du projet et de l'importance de la conservation des tortues par un membre du personnel ou un volontaire.

Jour 8 BARRA DE PACUARE : BATEAU À LA RECHERCHE DES CROCODILES
2 à 3 h de marche.
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.
Au programme du jour : tour en bateau sur les canaux à la recherche de crocodiles. Sur la rivière Matina et jusqu'à la mer, vous pourrez admirer certains des plus grands crocodiles du Costa Rica sur la côte caraïbe. Le tour permettra également d'observer d'autres animaux comme les singes, les paresseux, de nombreux oiseaux migrateurs ou encore des plantes tropicales. L'après-midi, balade sur les sentiers du lodge.
Entre mars et juillet, participation au comptage des tortues marines dans la soirée. En dehors de cette période, balade nocturne pour observer la faune nocturne.

NB : possibilité de s'initier à l'artisanat local (création de collier ou bracelet à partir de noix de coco ou de graines de palmier), prévoir environ 30 USD par personne, à réserver et à régler sur place.

Jour 9 BARRA DE PACUARE - CAHUITA
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 30 min de bateau + 2 h de route.
Trajet de retour en bateau pour retrouver notre bus.
Route vers Limón en traversant les grandes exploitations bananières. La route longe la côte caraïbe bordée d'une végétation de plus en plus verte. Continuation vers la petite ville animée de Cahuita, installation pour deux nuits dans un lodge au bord de la mer.

Jour 10 PARC NATIONAL DE CAHUITA : RANDONNÉE ET BAIGNADE
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir.
Visite du parc national de Cahuita avec son sentier littoral bordé de cocotiers. Nous pourrons observer plusieurs espèces dans leur environnement naturel : singes capucins, singes hurleurs, capucins à tête blanche ou encore des ratons laveurs. Après-midi libre en bord de mer.

NB : possibilité de faire du snorkeling. Nous embarquons à bord de bateaux de 15 personnes et découvrons

pendant près de 2 heures le récif de corail le plus important du Costa Rica. La sortie se fait en fonction de la météo et à partir de deux participants. Prévoir 85 USD par personne, 50 USD pour les enfants.

Jour 11 TOUR DU CACAO ET BAIGNADE
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir.
La journée commence par un "tour du cacao", afin d'apprendre tout le processus de ce met tant apprécié !
La visite commence par une petite balade à travers les plantations de cacao, afin de voir comment sont récoltées les fèves de cacao. Ensuite, nous verrons le processus de fermentation et de séchage pour terminer dans une petite fabrique de chocolat, depuis la fève de cacao à la barre de chocolat et une dégustation pour ravir les papilles des petits et des grands !
Après-midi libre. Visite de Puerto Viejo et baignade sur une belle plage bordée par la forêt tropicale.

Jour 12 CAHUITA - SAN JOSÉ
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 4 h de route.
Retour vers San José par la route 32. Arrivée dans l'après-midi et balade en ville : visite de la ville, marché central, musée de l'Or, musée du Jade (entrées non comprises dans le prix du voyage).

Jour 13 SAN JOSÉ
Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h de route.
Transfert à l'aéroport et vol de retour vers la France.
Les temps de marche (ou autre activité) sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments (ex : conditions météorologiques, état du terrain...). Les temps de transferts peuvent également varier suivant la condition des routes et de la circulation. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme pour le bon déroulement de votre voyage et dans l'intérêt des participants.

Jour 14 ... France

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

L'équipe
- Un guide-accompagnateur français ou costaricien francophone.
- Un chauffeur pour la conduite du bus.
- Un pilote pour les bateaux.

Les déplacements
- Transports en minibus type Coaster 25 places réservé au groupe pendant les trajets routiers.
- Bateaux privés pour le groupe pour la partie Tortuguero et à Bahia Drake.

L'hébergement
En règle générale, base chambre double ou familiale avec salle de bains privée.
- A San José : hôtel deux ou trois étoiles (norme locale).
- A Sarapiqui : *lodge* confortable 2 ou 3 étoiles (norme locale) avec piscine.
- A Tortuguero : *lodge* confortable trois étoiles (norme locale) avec piscine.
- A Tarcoles : *lodge* deux ou trois étoiles (norme locale) avec piscine.
- A Manuel Antonio : hôtel deux ou trois étoiles (norme locale) avec piscine.
- A Dominical : hôtel ou *lodge* deux étoiles (norme locale) avec piscine.
- A Bahia Drake : *lodge* de tentes aménagées en bord de mer, douches collectives (eau froide).
- A San Gerardo de Dota (Talamanca) : *lodge* confortable trois étoiles (norme locale).

Les repas
- Petits déjeuners pris dans les hébergements.
- A midi, repas au restaurant ou pique-niques copieux sur le terrain.
- Le soir, dîner au restaurant ou au *lodge*.

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

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, jumelles, vêtements de protection, etc.). Le transport des bagages est assuré par le minibus.

Les devises
La devise est le colòn (CRC),
mais le dollar américain (USD) est également en circulation.
Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 590 CRC ; 1000 CRC = 1,70 €.
Changer des euros n'est possible que dans certaines banques des plus grandes villes. Nous vous conseillons d'emporter des dollars, de préférence en petites coupures (50 USD maximum) ; le change est possible partout : vous payez en dollars et le plus souvent, on vous rend la monnaie en *colones,* au cours du jour. Des distributeurs automatiques de billets sont disponibles dans les principales villes.

Réductions pour enfants : nous consulter

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
Costa Rica	A la recherche de Mono Titi	18/10/2025	31/10/2025	14 jours	3840.00 EUR
Costa Rica	A la recherche de Mono Titi	19/12/2025	01/01/2026	14 jours	4440.00 EUR
Costa Rica	A la recherche de Mono Titi	20/12/2025	02/01/2026	14 jours	4440.00 EUR
Costa Rica	A la recherche de Mono Titi	07/02/2026	20/02/2026	14 jours	3840.00 EUR
Costa Rica	A la recherche de Mono Titi	21/02/2026	06/03/2026	14 jours	3840.00 EUR
Costa Rica	A la recherche de Mono Titi	01/08/2026	14/08/2026	14 jours	4340.00 EUR
Costa Rica	A la recherche de Mono Titi	17/10/2026	30/10/2026	14 jours	3795.00 EUR

TREK AVENTURE

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

Info pays

Costa Rica

Situé au centre des Amériques, le Costa Rica a le privilège d'accueillir une bonne partie de la faune et de la flore de la planète. La randonnée est le moyen idéal pour s'immerger dans cette vie aussi multiple que la nature le permet ! Ce paradis tropical, où la nature règne en maître, vous offre tout à la fois des plages de rêve et un relief montagneux, une jungle luxuriante et un volcanisme encore actif, une forêt tropicale mystérieuse et deux océans, aux vagues parfois impressionnantes... La richesse envoûtante de ces beautés naturelles n'a d'égal que la gentillesse et la chaleur des habitants, les Ticos.

Formalités administratives

Costa Rica
Formalités pour les ressortissants de l'Union Européenne et de la Suisse : un passeport valide 6 mois après la date de retour en France, pas de visa.
Pour les autres nationalités, merci de vous renseigner auprès de l'ambassade du Costa Rica de votre pays.

IMPORTANT : certains de nos voyages au Costa Rica 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 que 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'obtenir 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'Esta, 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

L'autorisation est à imprimer et devra être présentée avant l'embarquement et à l'arrivée sur le territoire américain.

Sur votre bulletin d'inscription, merci de nous préciser votre date de naissance, votre nationalité et votre numéro de passeport. Les compagnies aériennes exigent ces données avant l'émission du billet (dans le cadre des mesures de sécurité aérienne).

Vous voyagez avec des enfants :
Pour entrer au Costa-Rica, les enfants sont soumis aux mêmes obligations de passeport et de visa que les adultes, décrites ci-dessus.
A noter : les inscriptions de mineurs sur les passeports des parents sont désormais impossibles, les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel. La possession de ce document, en cours de validité, est suffisante pour permettre au mineur de sortir du territoire.

Conseil(s) santé

Costa Rica
Le Costa Rica est le premier pays d'Amérique latine en termes de qualité des soins. Les techniques utilisées sont modernes,
et les médecins bien formés.

Vaccins
Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour pour les vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.
Vaccination contre l'hépatite A conseillée.
Pour les enfants, être à jour sur les vaccinations du calendrier vaccinal en usage en France. Hépatite A à partir de l'âge d'un an.

Paludisme
Un traitement antipaludéen, parfois conseillé, n'est pas nécessaire à notre avis. Toutefois, nous vous recommandons vivement de vous protéger soigneusement contre les piqûres de moustiques (crème répulsive et chemises à manches longues), car dans certaines zones, des cas saisonniers de dengue sont signalés.

Dentiste et médecin
Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Pour plus d'informations sur les précautions à prendre au niveau santé, vous pouvez consulter le site Internet de

SMI (Service Médical International) : www.smi-voyage-sante.com

TREK AVENTURE

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

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.
Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).
De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.
Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Le vol international Paris-San José, aller-retour, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres et par bateau nécessaires au déroulement normal du voyage.
- L'hébergement tel que décrit.
- Les repas pendant toute la durée du voyage (sauf les repas de midi et du soir à San José et les dîners à Monteverde les J 6 et J 7).
- L'assistance d'un guide-accompagnateur costaricien francophone.
- L'assistance de guides locaux suivant les lieux, des pilotes de bateaux.
- L'assistance d'un chauffeur.
- Les entrées dans les parcs nationaux et les visites prévues au programme.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les taxes d'aéroport au départ de San José : 29 USD à ce jour, valeur indicative. Payable en dollars, en colons, en dollars et colons ou par carte de crédit.
- Les visites non prévues au programme.
- Les repas de midi et du soir à San José (prévoir un budget de de 7 à 10 USD pour un déjeuner, de 10 à 15 USD pour un dîner, jus de fruits frais inclus).
- Les boissons.
- 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 antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- 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 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.

> Pochette antivol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.

TREK AVENTURE

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