



Quebec, la Belle Province ^(AT78V)

Canada - Amérique du Nord

14 jours (dont 12 jours : Randonnée)

Prix à partir de 3895.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Hôtel Tente
Groupe	de 4 à 12 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

- L'essentiel du Québec : grands parcs (fjord du Saguenay, Bic, Forillon, Gaspésie, île Bonaventure), faune (phoques, baleines, oiseaux marins, caribous, élans d'Amérique etc.), villes (Québec et Montréal).
- L'observation des baleines sur le Saint-Laurent.
- Les villes de Québec et Montréal.



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

Caps rocheux altiers à la verticale du fjord du Saguenay, rorquals et belugas dans le Saint-Laurent, caribous du mont Albert, innombrables oiseaux marins de l'île Bonaventure, le rocher Percé, Montréal et ses boîtes à chansons.

Caps rocheux altiers à la verticale du fjord du Saguenay, violoneux accompagnant le rigodon le soir dans les villages de la baie des Chaleurs qui fleurent déjà l'Acadie, ronde des rorquals et des bélugas dans le Saint-Laurent, affût de l'orignal au fin fond de la Gaspésie, voilà quelques-uns des moments forts que vous partagerez avec vos guides passionnés de leur pays. Ce périple, c'est aussi les caribous du mont Albert, les innombrables oiseaux marins de l'île Bonaventure, la vue saisissante de l'extrémité des Appalaches s'enfonçant dans le golfe du Saint-Laurent au Rocher Percé et dans le parc de Forillon, ainsi que les phoques qui folâtraient dans les anses du parc du Bic. Un p'tit tour dans la si européenne cité de Québec et dans les boîtes à chansons du vieux Montréal, voilà comment clôt en beauté cette découverte en profondeur de la Belle Province. Rejoignez ces cousins d'Amérique abandonnés jadis par un roi de France "sur quelques méchants arpent de glace", à la culture aujourd'hui si foisonnante.

J 1/ France - Montréal

Vol France-Montréal. Première découverte de la vieille ville. Nous sommes dans la métropole francophone la plus importante au monde après Paris.
Nuit en auberge.

J 2 - Baie Saint Paul - Charlevoix

Vous longez la rive nord du Saint-Laurent jusqu'au niveau de Québec, puis la côte de Beaupré et de Charlevoix. Arrêt aux spectaculaires chutes Montmorency, près des berges du fleuve, pour déjeuner. Ici, le bouclier canadien, vieux d'un milliard d'années, s'élève entre 600 à 800 mètres d'altitude. Si près des grands centres urbains québécois, vous sillonnez déjà les grands espaces sauvages. En route, un arrêt s'impose dans le charmant village de Baie-Saint-Paul, au cœur de la région de Charlevoix, reconnu pour sa production bovine et ses fromages fins. Route vers Saint-Aimé-des-Lacs dans le parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie et la réserve de biosphère de Charlevoix. Installation en camping pour une nuit.

J 3/ Acropole des Draveurs - Rivière Eternité

Nous longeons la rive nord du Saint-Laurent jusqu'au niveau de Québec, puis la côte de Beaupré et de Charlevoix. Déjeuner aux spectaculaires chutes Montmorency, près des berges du fleuve. Passé le village de Saint-Urbain, nous traversons le parc des Grands-Jardins. Ici, le bouclier canadien, vieux d'un milliard d'années, s'élève de 600 à 800 mètres d'altitude. Si près des grands centres urbains québécois, et vous êtes déjà dans les grands espaces sauvages. Après La Baie, route vers l'est pour rejoindre le parc national du Saguenay.
Nuit en camping à Rivière Eternité. 530 km environ. 7 h de route.

J 4/ Parc national du Saguenay

280 kilomètres carrés de nature protégée, une anse confidentielle au bord de l'eau, et les parois vertigineuses des caps plongeant dans le Saguenay, profond ici de 270 mètres. Au sommet, la vue s'étend sur toute l'enfilade du majestueux fjord.
Deuxième nuit en camping à Rivière Eternité.
Randonnée à cap Trinité : 7 km, M : 440 m, 3 h de marche, puis sur le sentier des Caps : 10 km, M : 505 m, 3 h 30.

J 5/ Tadoussac : observation des baleines sur le Saint-Laurent

Le parc marin du Saguenay/Saint-Laurent protège 1138 kilomètres de rivage et de biotope subaquatique. Excursion en Zodiac à la rencontre des baleines (3 h) - baleines à bosse, baleines bleues, petits rorquals, rorquals communs et bélugas (13 espèces de cétacés au total) se gavent tout l'été de *krills* (planctons) dans les eaux froides du Saint-Laurent -, une expérience inoubliable ! Visite optionnelle du Centre d'interprétation des mammifères marins (non incluse dans le prix).
Nuit au camping de Grande-Bergeronnes, à 15 minutes de Tadoussac, avec une vue exceptionnelle sur le

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

fleuve (douches payantes et laverie).

J 6/ Traversée du fleuve et parc de la Gaspésie

Croisière sur le Saint-Laurent à bord du *traversier* (ferry, 1 h) jusqu'à l'autre rive, puis route jusqu'au parc de la Gaspésie, avec plusieurs arrêts optionnels pour visiter les sites d'intérêt (entrées non incluses dans le prix) : aux jardins de Métis, au Grand Rassemblement et à la passe à Saumon de Matane. Petits villages de pêcheurs, îles désertes, refuges d'oiseaux rares se succèdent le long d'un fleuve maintenant salé et si large qu'il est devenu mer. Les puissants reliefs appalachiens des monts Chic-Choc se rapprochent de la côte sud, ne laissant plus qu'une étroite bande habitable entre la montagne et l'eau. De la route, on voit l'éolienne de Cap-Chat, la plus haute du monde. Installation pour 3 nuits au camping, au pied du mont Albert (douches payantes et laverie). 230 km. 2 h 45 de route.

J 7/ La Gaspésie : le mont Jacques-Cartier

La Gaspésie - "*là où la Terre se termine*", comme les Amérindiens Micmacs, premiers habitants des lieux, appelaient la péninsule, un peu déshéritée par rapport à la vallée du Saint-Laurent - est restée très sauvage, et les castors et les orignaux y sont plus nombreux que les hommes. Ce fut le théâtre en 1534 du débarquement de Jacques Cartier, fondateur de la Nouvelle-France.

Deuxième nuit au camping du mont Albert.

Randonnée au mont Jacques-Cartier (1268 m), plus haut sommet du Québec méridional : 8 km, M : 495 m, 1 h 30. Les monts McGerrigle sont le domaine du caribou des bois, qui y prospère. Eventuellement, randonnée au lac aux Américains (1 h, 3 km).

J 8/ Mont Xalibu, au cœ̃ur des monts Chic-Choc

Situé au cœ̃ur du parc de la Gaspésie, dans le massif des Chic-Chocs, le mont Xalibu est couvert d'une végétation fragile similaire à celle de l'Arctique. Dès le début du sentier, vous jouissez du superbe panorama sur le cirque glaciaire du Lac-aux-Américains, où vit une famille de castors. Ensuite, vous prenez de la hauteur et appréciez le paysage composé de hauts plateaux, de lacs et cascades, et d'une succession de montagnes arrondies qui s'estompent graduellement, aussi loin que porte l'œil. Troisième nuit au pied du mont Albert. Boucle de 17 km. M : 865 m. 6 h de marche.

J 9/ Sentier Ernest Laforce - Baie des Chaleurs - Mont Ste Anne - Percé

Aux premières lueurs du jour, vous parcourez le sentier Ernest-Laforce au cœ̃ur de l'habitat de l'original. Ce sentier offre de bons points de vue afin d'observer cet élan d'Amérique, seigneur de la forêt canadienne et plus gros cervidé d'Amérique du Nord. Route pour le village d'artistes de Percé. Vous traversez la péninsule puis longez la baie des Chaleurs, égayée de villages d'influence tantôt acadienne, tantôt loyaliste. Le littoral est superbe. En fin de journée, randonnée au mont Sainte-Anne pour profiter de la vue splendide sur le rocher Percé et le village (5 km, 375 m de montée, 2 h de marche) ou flânerie dans le village typique de Percé.

Installation de la tente à Percé, pour deux nuits.

295 km. 5 h de route.

J 10/ Percé et l'île de Bonaventure, sanctuaire des oiseaux - parc de Forillon

Le village de Percé est situé à la convergence des Appalaches et du golfe du Saint-Laurent. Le rocher Percé, bloc de calcaire jaune et rouge isolé dans l'océan, long de 400 mètres et haut de 90 mètres, ne comporte plus qu'une arche depuis que la seconde s'est écroulée le 17 juin 1845. Si la marée est basse, nous pourrions en atteindre le pied, et nous disposerons alors de 15 à 20 minutes pour nous promener à sa base. Le rocher fait l'objet d'une vieille légende amérindienne que votre guide vous racontera sûrement... Transfert en bateau sur l'île de Bonaventure, à 3,5 kilomètres de la côte. Autrefois habitée par le corsaire Peter-John Duval, rachetée en 1971 par le gouvernement québécois, ce sanctuaire d'oiseaux migrants a été transformé en parc naturel, fréquenté par la mouette tridactyle, le petit pingouin, le grand cormoran, le guillemot marmette, le pétrel à cul-blanc, le macareux moine... plus de 210 000 oiseaux ! La colonie nicheuse de fous de Bassan, la plus importante d'Amérique du Nord (32 000 couples), est particulièrement facile à observer. En fin de journée, randonnée au mont Sainte-Anne pour la vue splendide sur le rocher et le village. Route vers le parc national de Forillon (95 km). Installation en camping pour deux nuits dans le parc. 5 à 10 km de marche.

J 10/ Parc national de Forillon et du Bic

Vous parcourez la côte nord de la péninsule de la Gaspésie. Arrêt en chemin pour une randonnée dans le parc national Forillon sur une portion du sentier international des Appalaches. Randonnée au cœ̃ur de la forêt boréale, propice à l'observation de la faune. De retour sur la route, les villages de pêcheurs se succèdent, et les paysages côtiers sont superbes. Installation dans le parc national du Bic pour deux nuits, et observation du

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

coucher de soleil légendaire sur le Saint-Laurent.

J 11/ Parc national du Bic

Ce parc abrite de spectaculaires paysages côtiers le long du Saint-Laurent : un dédale de caps, d'îlots et de récifs rocheux schisteux ou de conglomérat. Des anses protégées permettent d'observer les phoques ou l'eider à duvet. Tour du cap à l'Orignal par l'Anse-à-Mouille-Cul si la marée est basse ou par le sentier des Contrebandiers et le Scoggan. Une sortie en mer en kayak est possible (option sur place : 55 can pour 3 heures) pour observer les phoques du parc. Nuit au camping du Bic. Boucle de 10 km. 3 h de marche.

J 12/ Québec

Route vers Québec (environ 300 km, 3 h 30). Visite du vieux Québec, magnifique centre-ville aux airs de cité à la fois bretonne et nord-américaine. Nuit en hôtel/auberge à Québec.

J 13/ Montréal...

Route vers Montréal (250 km, environ 3 h). En fonction de l'heure d'arrivée et de celle du vol de retour, temps libre pour visiter la ville. Une idée parmi d'autres : le Biodôme musée des Sciences naturelles qui regroupe des collections vivantes de plantes et d'animaux réparties dans quatre écosystèmes : la forêt tropicale, la forêt laurentienne, le Saint-Laurent marin et le monde polaire. A noter que nous avons parcouru deux de ces écosystèmes au cours de notre voyage. Transfert à l'aéroport, vol de retour vers la France.

J 14/... France

Arrivée en France.

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

M : dénivelée montée.

Au mois de septembre, si la température durant la journée reste agréable, les nuits peuvent être très fraîches, et il est impératif de prévoir un sac de couchage plus chaud (de l'ordre de - 10 °C confort).

L'équipe

- Jusqu'à 8 participants : un guide-chauffeur canadien francophone certifié en tourisme d'aventure.
- Un assistant canadien francophone à partir de 9 à 12 participants.

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 certains repas dans les hébergements en chalets. Pour le bon déroulement du voyage, la participation de chacun aux tâches collectives est impérative : préparation des repas, montage/démontage des tentes, vaisselle, etc.

L'hébergement

Base chambre double avec salle de bains privée ou partagée.

- A Montréal (une nuit) : auberge-hôtel deux étoiles 1/2 (norme locale), salle de bains privée ;
- A Québec (une nuit) : auberge-hôtel trois étoiles (norme locale), salle de bains privée ;
- Ailleurs : en camping aménagé (large espace, tables, bancs, barbecues, points d'eau courante, douches la plupart du temps mais pas systématiquement). Nuit sous tente, base deux personnes par tente.

Le transport des participants et des bagages

Transferts terrestres dans un maxi-van de 15 places (avec remorque pour les bagages et le matériel collectif dans le cas de grands groupes) conduit par le guide. Ce type de van, moins spacieux que les bus de 17 places généralement utilisés dans nos voyages dans d'autres pays, et le seul véhicule disponible permettant d'accéder à tous les départs de randonnée. Afin de disposer de suffisamment d'espace, nous limitons la taille des groupes à 12 participants.

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.).

Les repas

Tous nos guides-accompagnateurs ont suivi une formation de cuisine en plein air.



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

- Petits déjeuners : dans les campements, chalets et cabins, préparés par l'accompagnateur, sous forme de buffet en général ; dans les villes, au restaurant de l'hébergement.
 - Déjeuners : sous forme de pique-nique à base de produits locaux.
 - Dîners : dans les campements, chalets et cabins, préparés par l'accompagnateur, souvent à base de grillades au feu de bois (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 de se munir de pastilles purifiantes.

Dates et prix

<div> <div>Promotion</div> <div>Départs complet</div> <div>Départ assuré</div> </div>					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Canada	Quebec, la Belle Province	05/07/2026	18/07/2026	14 jours	3895.00 EUR
Canada	Quebec, la Belle Province	09/08/2026	22/08/2026	14 jours	3965.00 EUR
Canada	Quebec, la Belle Province	06/09/2026	19/09/2026	14 jours	3895.00 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 - Canada et retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres et maritimes nécessaires au déroulement normal du voyage.
- La nourriture durant tout le séjour, sauf le dîner de J1 et les repas du midi à Québec le J13 et à Montréal le J14.
- L'hébergement tel que décrit dans le programme ;
- La fourniture de l'équipement collectif nécessaire au voyage.
- 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 dans la rubrique "le prix comprend".

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.
- Les repas de midi à Québec et Montréal et le dîner du J1 : compter environ 25/30 CAD pour un repas de midi ou du soir et 10 CAD pour un petit-déjeuner.

Les pourboires

Bien que non obligatoires et liés à la satisfaction du client, ils font partie de la culture du pays : nos guides encadrent également des groupes d'Américains et d'Allemands, en général très généreux. Il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du séjour au(x) guide(s). A titre indicatif, prévoir 3 à 5 CAD par participant et par jour de voyage.

Rappel : Au Canada, il convient d'ajouter 13% de taxes aux prix indiqués sur les menus des restaurants ainsi que 15% de 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



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

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.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base

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

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

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture 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 !).



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

- 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 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.

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