



Au Pays des Mille et une nuits ^(AT79Z) *Oman - Moyen Orient*

12 jours (dont 10 jours : Trekking désert)

Prix à partir de 2395.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Tente
Groupe	de 5 à 15 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province



Les points forts de ce voyage

- Le voyage le plus complet à Oman : désert, montagnes, canyons, oasis, plage...
- L'encadrement par une équipe forte d'un guide-accompagnateur français et d'un assistant anglophone.
- Les deux nuits chez les Bédouins, dans le désert de Wahiba.
- La découverte pédestre du djebel Akhdar et des plus beaux sites de la région.
- La superbe marche en balcon, Balcony Walk, au-dessus du grand canyon de wadi Ghul.
- Un programme axé sur la randonnée, avec des marches quotidiennes.



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

Sous différentes dominations, des Portugais aux Ottomans, les sultans d'Oman ont su reconquérir leur pays, attachés à ce territoire austère de prime abord, avec une vaste plaine désertique couvrant la plus grande partie du centre.

Un petit pays à l'histoire millénaire et à la géographie incroyable. Oman était connue à l'époque sumérienne et fit partie de l'Empire perse. Carrefour commercial depuis des siècles, cette région fut le point de départ des caravanes de myrrhes, qui firent la richesse du Moyen-Orient, et de villes somptueuses, telle Pétra en Jordanie. Sous différentes dominations, des Portugais aux Ottomans, les sultans d'Oman ont su reconquérir leur pays, attachés à ce territoire austère de prime abord, avec une vaste plaine désertique couvrant la plus grande partie du centre. Cependant, plusieurs chaînes de haute montagne (Jabal as Sham, 2 980 m) s'étendent le long de ses côtes nord et sud-est, où de nombreuses oasis tempérées utilisent les eaux souterraines et des systèmes de *falajs* pour leurs cultures en terrasses.

Randonnées dans les deux principaux massifs, campements sur les plages et observation de la faune aquatique, dont les fameuses tortues marines, incursion dans le désert et découverte du monde bédouin, sans oublier les balades et les baignades dans les canyons... Les mille et une nuits !

Jour 1 FRANCE - MASCATE

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

Vol pour Mascate. En fonction de la compagnie aérienne, arrivée en fin de journée ou arrivée dans la nuit.

Accueil par notre équipe à l'aéroport et transfert vers Muttrah. Installation à l'hôtel, situé à deux pas du souk et de plusieurs restaurants.

Jour 2 DJEBEL AKHDAR ET WADI MUAYDIN

Dénivelée positive : 600 m environ. Dénivelée négative : 200 m environ. 3 à 4 h environ de marche.

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

Ce matin, direction le djebel Akhdar à la découverte du wadi Muaydin. Le sentier chemine le long du lit du canyon pour arriver à de jolies vasques d'eau dans lesquelles il est possible de se rafraîchir. La randonnée se poursuit au milieu d'un somptueux décor de roches vertes et violettes.

Le soir installation sur le plateau, dîner et nuit en bivouac.

Jour 3 DJEBAL AKHDAR

Dénivelée positive : 600 m environ. Dénivelée négative : 400 m environ. 5 à 6 h environ de marche.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir.

Journée de randonnée pour découvrir autant les belles montagnes du djebel Akhdar que les charmants petits villages et leurs jardins tels des oasis perdues dans cet univers minéral. Puis il est temps de rejoindre le village de Manakhir pour la nuit. Installation, dîner et nuit en majlis.

Jour 4 MANAKHIR - HADASH ET WADI MISTAL

Dénivelée positive : 450 m environ. Dénivelée négative : 800 m environ. 4 à 5 h environ de marche.

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

Départ à pied des environs de Manakhir pour rallier le village de Hadash, offrant une vue panoramique sur le cirque de Ghubrah Bowl (itinéraire vallonné). Au bout de l'immense cirque formé par le wadi Mistal, nous découvrons le minuscule village de Hadash, perché à 1 500 mètres au pied des falaises qui bordent le territoire. Installation pour la nuit en bivouac.

Jour 5 NAKHEL - DJEBEL AKHDAR

Dénivelée positive : 150 m environ. Dénivelée négative : 150 m environ. 5 à 6 h environ de marche.

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

Ce matin, après une randonnée matinale à la découverte des vue panoramique qu'offre le wadi Mistal, nous partons pour rejoindre le village de Nakhel. Visite de sa palmeraie puis déjeuner au restaurant. Transfert pour Bilat Sayt, un très joli village de montagne au cœ̄ur du djebel Akhdar. Dîner et nuit sous tente.

Jour 6 ROYAUME MINÉRAL DU DJEBEL AKHDAR ET OASIS DE MISFAH

Dénivelée positive : 200 m environ. Dénivelée négative : 1200 m environ. 5 à 6 h environ de marche.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h environ.

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 matin, transfert à Birkat al Sharaf. Départ pour une splendide randonnée descendante en direction du joli petit village de Misfah. La vallée d'Al Hamra se profile devant nous ; la chaîne du djebel Akhdar défile sous nos pieds jusqu'à atteindre Misfah, une oasis de fraîcheur aux nombreux palmiers dattiers, bananiers, manguiers, papayers. Balade entre les canaux d'irrigation, échange avec les habitants qui travaillent les parcelles de terre... Dîner et nuit en guest-house à Misfah.

Jour 7 MARCHÉ EN BALCON AU BORD DU GRAND CANYON DE GHUL - AL HAMRA

Dénivelée positive : 250 m environ. Dénivelée négative : 250 m environ. 4 h environ de marche.

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

Aujourd'hui, c'est une randonnée contemplative ! Le sentier en balcon suit le spectaculaire canyon de Ghul jusqu'à un village abandonné. Selon certains, il s'agirait du deuxième canyon le plus profond après le Grand Canyon du Colorado. Tout au long du parcours, les points de vue sont spectaculaires. Baignade possible (non surveillée). Retour au village d'Al Khutaym et court transfert pour aller visiter le village d'Al Hamra, un des plus anciens d'Oman, à l'architecture yéménite. Route et installation en hôtel à Nizwa.

Jour 8 NIZWA (FORT ET SOUK) - SOLEIL COUCHANT SUR LES DUNES DU WAHIBA

Dénivelée positive : 150 m environ. Dénivelée négative : 800 m environ. 2 à 3 h environ de marche.

Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h 30 environ.

Dans la matinée, visite de la ville de Nizwa et de son souk, l'occasion de découvrir les Omanais dans leur vie quotidienne. Après ce "bain de foule", départ vers le désert de Wahiba. De la montagne au désert, il n'y a qu'un pas ! Immersion à pied dans la vallée d'Ar Dharir dont les hautes dunes bordent le désert. Les couleurs du sable contrastent avec le bleu azuréen du ciel et le blanc cotonneux des nuages. Installation du campement et nuit sous les étoiles.

Jour 9 RÉVEIL DANS LE WAHIBA - WADI BANI KHALED - SUR

3 h environ de marche.

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

Quatre-vingts pour cent du territoire sont occupés par le désert, sous toutes ses formes : sables et dunes forment les ergs, pierres et montagnes tabulaires, les regs. Tout autour, les dunes ocre du Wahiba Sands. Une partie de la matinée se passe à pied au milieu de ces longs cordons dunaires qui s'étirent telles des murailles infranchissables jusqu'à l'océan Indien. Puis transfert vers le wadi Bani Khalid pour une "randonnée aquatique", baignade dans les vasques d'eau turquoise, à peine croyable à si peu de distance du désert ! La baignade (non surveillée) dans de belles vasques d'eau cristalline est presque obligatoire. Après cette pause rafraîchissante, nous reprenons les véhicules pour un transfert en direction de la ville de Sur. Après la visite de la ville, installation à l'hôtel.

NB : le spectaculaire wadi Bani Khaled offre de grandes vasques aux eaux cristallines, dont certaines font plus de 150 mètres de long. Baignade, glissades sur des toboggans naturels, sauts dans l'eau près de cascades rafraîchissantes sont possibles. Il est indispensable de savoir nager et se munir de chaussures d'eau (type sandales, vieilles tennis...) afin de ne pas risquer de se blesser les pieds.

Si vous ne savez pas nager, votre guide vous indiquera une zone où des vasques sont faciles d'accès et où vous aurez pied. Vous retrouverez le groupe après la balade.

Jour 10 WADI BANI KHALID - PALMERAIE DE TIWI - OCÉAN INDIEN

3 à 4 h environ de marche.

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

Ce matin, direction le wadi Tiwi, pour une randonnée entre palmeraies et villages traditionnels le long des falajs (canaux d'irrigation ancestraux). Quelques piscines d'eau naturelle offrent une pause fraîcheur bienvenue.

Baignade possible (non surveillée). Poursuite de la journée par une randonnée dans le très joli wadi Ta'ab. Fin de journée près de la plage de Fins et installation du bivouac.

Jour 11 GORGES ET VASQUES D'EAU DU WADI SHAB - MUTTRAH - MASCATE

2 à 3 h environ de marche.

Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 2 h environ.

Départ matinal vers le wadi Shab, magnifique oasis où l'eau douce rejoint la mer. Après un petit moment de marche, la découverte d'une vasque au fond de laquelle se trouve une grotte est un moment très agréable. Le wadi Shab regorge de vasques d'eau cristalline toutes propices à la baignade (non surveillée). Retour aux véhicules par le même sentier et route vers Mascate. Après cette aventure, retour vers la corniche de Muttrah pour une douche à l'hôtel (une chambre en day-use pour 3 à 4 personnes) avant de profiter d'un peu de temps libre pour déambuler dans le souk de Muttrah ou découvrir les abords du palais royal. En soirée, transfert à

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

l'aéroport et vol (de nuit) retour pour la France.

Selon les horaires du vol retour, possibilité de nuit à l'hôtel (supplément de 75 € par personne en chambre double ou 120 € par personne en chambre individuelle. Ce supplément comprend la nuit à l'hôtel, le petit-déjeuner et le transfert le lendemain à l'aéroport), puis vol de jour pour la France le J 12.

Jour 12 ... FRANCE

Arrivée en France.

NB :

— Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

— Oman est un pays de montagnes et de canyons au bord de l'océan Indien. Lors d'épisodes pluvieux intenses, l'accès au djebel Akhdar devient très difficile. En effet, les pistes, qui présentent de fortes pentes, deviennent boueuses, rendant parfois l'accès impossible aux 4X4 d'assistance. Le cas échéant, l'accompagnateur, en concertation avec le groupe, aménagera au mieux l'itinéraire.

— Il se peut également qu'en cas de mauvaise météo, certaines nuits en bivouac soient remplacées par des nuits chez l'habitant ou à l'hôtel. Dans ce cas, Allibert et son partenaire local prennent à leurs frais la première nuit, mais peuvent vous solliciter financièrement si le mauvais temps venait à durer.

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

L'équipe

- Un guide-accompagnateur français.
- Des assistants-guides, chauffeurs, cuisiniers omanais anglophones.

Les déplacements

- Transferts terrestres en 4X4 (quatre passagers, en plus du chauffeur, par voiture).

L'hébergement

- A Mascate : hôtel 3 étoiles, chambre double ou triple (climatisée et/ou ventilée) avec salle de bains privative.
- A Nizwa : hôtel 3 étoiles, chambre double ou triple avec salle de bains privative.
- Pendant le circuit : campement, tentes-dômes 2 places et demie pour 2 personnes à disposition, matelas épais fourni.

Les repas

Avec une population constituée d'un peu plus de 80 % d'étrangers, les repas aux Emirats sont placés sous le signe de la diversité. Les cuisines indienne, pakistanaise, libanaise et iranienne sont les plus courantes. La cuisine omanaise est donc un mélange d'influences du Moyen-Orient et de l'Asie.

- A midi : pique-nique froid ou repas pris au restaurant dans les villes et villages.

- Le matin et le soir : repas chauds préparés par l'équipe ou repas pris au restaurant dans les villes et villages. Boissons : l'eau est potable. Nous vous fournissons une bouteille d'eau minérale à votre arrivée, puis vous pourrez vous réapprovisionner en utilisant l'eau des bidons de 20 litres que nous mettons à votre disposition à chaque étape. Nous vous conseillons toutefois d'ajouter une pastille désinfectante dans votre gourde.

L'alcool n'est pas autorisé par la religion, mais une tolérance existe dans certains endroits, où les touristes peuvent consommer autre chose que du thé.

Le transport des bagages

Chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger contenant uniquement les affaires personnelles nécessaires à la (demi) journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection, etc.). Le reste des bagages, disponible le soir au campement ou à l'hôtel, est transporté par 4X4.

Les devises

La monnaie est le riyal omanais (OMR).

Taux de change indicatif 1 € = 0,55 OMR ; 1 OMR = 2 €.

Il est facile de faire du change à l'aéroport, en même temps que le règlement du visa. Nombreux distributeurs de billets 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
Oman	Au Pays des Mille et une nuits	01/04/2026	12/04/2026	12 jours	3195.00 EUR
Oman	Au Pays des Mille et une nuits	08/04/2026	19/04/2026	12 jours	3245.00 EUR
Oman	Au Pays des Mille et une nuits	14/10/2026	25/10/2026	12 jours	3245.00 EUR
Oman	Au Pays des Mille et une nuits	21/10/2026	01/11/2026	12 jours	3295.00 EUR
Oman	Au Pays des Mille et une nuits	04/11/2026	15/11/2026	12 jours	3145.00 EUR
Oman	Au Pays des Mille et une nuits	18/11/2026	29/11/2026	12 jours	3095.00 EUR
Oman	Au Pays des Mille et une nuits	16/12/2026	27/12/2026	12 jours	3545.00 EUR
Oman	Au Pays des Mille et une nuits	23/12/2026	03/01/2027	12 jours	3545.00 EUR

Info pays



Oman

La magie des contes des mille et une nuits émerge toujours chacun d'entre nous. L'alchimie est étrange : quelques hautes montagnes et de profonds canyons mystérieux. De l'eau et des oasis luxuriantes, la mer et les baies de rêve. Des bédouins attachés aux traditions d'échange et d'hospitalité. Des effluves de myrrhe et d'encens. Quelques dunes de sable chaud. Le sultanat d'Oman se dévoile comme sorti d'un mirage pour autant bien réel. Nichées au creux de ses canyons, de splendides oasis transforment par endroits la montagne aride en un beau jardin. Grâce aux innombrables falajs (canaux d'irrigation), reflet de l'agriculture traditionnelle, les villages perchés, fondus dans la roche, sont entourés de magnifiques cultures en terrasses. Là, les habitants ont conservé un mode de vie simple, perpétué de génération en génération. Même dans le désert du Wahiba, ponctué de djebels (montagnes) escarpés et de dunes rouges et blondes, les traditions sont restées vivaces, quelques familles bédouines vivent encore là. Entre montagne, mer et désert, laissez-vous envoûter par ce songe réel.

Formalités administratives

Oman

Pour les ressortissants français et les membres de l'Union européenne :

- un passeport valide 6 mois après la date de retour prévue ;
- un visa, que l'on obtient à l'arrivée à l'aéroport de Mascate.

Coût : 20 OMR, environ 40 eur (bureau de change sur place).

NB : visa gratuit mais taxe de sortie de 7 eur dans les Émirats Arabes Unis pour La Grande Traversée de l'Arabie, référence AT7GA .

Le visa pour Oman s'obtient au passage au poste-frontière du Mussandam.

Pour les autres nationalités, nous vous conseillons de consulter le consulat du sultanat d'Oman de votre pays.

Conseil(s) santé

Oman

Vaccins

Fièvre jaune : non demandé à obligatoire *

Hépatites A et B : recommandé

Autres (diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde): recommandé

Paludisme : traitement antipaludéen non indispensable

Visites médicale et dentaire avant votre départ : recommandé

* Le vaccin contre la fièvre jaune est uniquement obligatoire en cas de séjour précédant dans un pays situé dans la zone d'endémie. Nous vous conseillons de consulter le site ci-dessous.

http://www.pasteur-lille.fr/fr/sante/vaccin/desc_pays/OMAN.htm

Comment se protéger des infections virales

Grippes, bronchites, bronchiolites, rhinopharyngites

Pendant votre séjour sur place :

- limitez la fréquentation des lieux de rassemblement non aérés,
- veillez à un lavage soigneux et régulier des mains, notamment avec une solution d'alcool gélifié, et à l'aération des pièces dans lesquelles vous séjournez,
- accordez une attention particulière aux personnes les plus vulnérables,
- évitez le contact avec les personnes malades,
- consultez sur place un médecin en cas de fièvre ou de symptômes grippaux.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Le vol Paris-Mascate aller et retour, classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres décrits au programme en véhicules réservés au groupe (minibus ou 4 x 4, selon le parcours).
- L'hébergement décrit, en chambre double en hôtel, base occupation double sous tente.
- La pension complète pendant le circuit, sauf les repas à Mascate.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur français.
- L'assistance des chauffeurs-cuisiniers omanais anglophones.
- Le matériel de camping et de cuisine : tentes de couchage, matelas mousse épais, matériel de cuisine.
- Une trousse de secours collective.
- Une chambre pour 3 personnes afin de se doucher avant le vol retour.

Le prix ne comprend pas

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

Autres dépenses sur place

- Les repas à Mascate (de 8 à 15 eur environ par repas).
- Les frais de visa (+/- 45 eur)
- Les éventuels changements d'hébergements en cas d'intempéries prolongées (nuit sous toit au lieu de sous tente, au max 20€/personne)
- Les boissons et dépenses personnelles, les pourboires.
- Les pourboires Ils font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe (à titre indicatif : de 30 à 35 eur par participant). Ce geste de remerciement, auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié.

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.
 - Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)
 - Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

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

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

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

> Vêtements de la tête aux pieds

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

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

> 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.



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

- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

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

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Spécial désert : un chargeur solaire de batterie, une deuxième gourde pour laisser le temps aux pastilles de purification de l'eau d'agir sans se priver de boire, une taie d'oreiller que l'on remplit avec sa veste polaire
- 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
- 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.