Les sentiers du Thé (AT7A9)

Sri Lanka - Asie du Sud

15 jours (dont 13 jours : Randonnée)

Prix à partir de 2545.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Refuge Tente
Groupe	de 4 à 14 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

- La richesse de la faune et de la flore tropicales.
- La balade en petit train local.
- L'ascension du pic Adam.

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 Sri Lanka est la promesse d?une luxuriance tropicale. Lagunes bordées de palétuviers, plages ourlées de cocotiers, jungles envahies d?arbres géants ? fromagers, ébéniers ?, mais aussi plantations de thé, rizières en terrasses?

On décrit volontiers cette île comme une larme tombée de la joue de la déesse Inde ou comme une perle échappée d'un collier de Lackmi, femme de Vichnou. Elle est séparée de la côte indienne de Coromandel par le golfe de Manaar et le détroit de Palk, large de 30 kilomètres seulement.
Ce monde miniaturisé est un lieu de grande diversité physique et humaine. Tout est contraste ici, et tout concourt à individualiser des régions bien typées et très distinctes : climat, relief, végétation, occupation humaine... Le peuple, en grande majorité terrien, a toujours gardé des liens étroits avec le proche continent indien. Le haut pays se situe au centre où s'élève un massif montagneux. Les altitudes demeurent relativement modestes. Le Pidurutalagala culmine à 2 524 mètres. A l'intérieur de ce haut pays s'ouvrent deux bassins d'altitude inférieure à 1 000 mètres, celui de Kandy à l'ouest et celui d'Uva à l'est. Leurs bordures montagneuses forment un bourrelet de hauts plateaux surmontés de pics découpés comme le Sri Pada, aussi nommé pic d'Adam par les musulmans et les chrétiens. De nombreux sanctuaires animaliers agrémentent le voyage. La côte généralement basse et sableuse est pourvue de plages qui se prêtent merveilleusement au farniente en fin de programme.

Jour 1 VOL FRANCE...
Vol pour Colombo. Nuit à bord.

Jour 2 ... COLOMBO - NEGOMBO
Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 15 min.
Arrivée dans la journée (horaires variables selon les compagnies aériennes). Accueil à la sortie du terminal par un chauffeur anglophone et transfert à l'hébergement de Negombo. Temps libre pour se reposer et profiter du cadre agréable qui nous entoure.
NB : les chambres sont disponibles à partir de 14h. En attendant cette heure, vous pouvez déjà profiter de la piscine et du salon-restaurant de ce charmant hébergement.

Jour 3 NEGOMBO - SIGIRÎYA (ROCHER DU LION)
Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 400 m . 3 h 30 de marche.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 4 h 30 .
Notre guide-accompagnateur francophone nous retrouve à l'hôtel, à 8 h 30, après le petit-déjeuner. Départ en minibus privé pour rejoindre la région des sites archéologiques. Déjeuner en chemin et poursuite vers Sigirîya. Face à la célèbre forteresse se trouve Pidurangala, un autre promontoire rocheux distant de deux kilomètres du rocher du Lion. On appréciera l'atmosphère authentique de ce lieu paisible préservé du tourisme. A mi-parcours, nous nous arrêtons pour admirer un très ancien bouddha couché. Du sommet, la vue sur la plaine et le rocher de Sigirîya est grandiose. Descente par le même chemin. Nous rejoignons ensuite en minibus Sigirîya, le plus célèbre site archéologique du Sri Lanka. La visite commence par la traversée des jardins et de la ville ancienne, où l'on découvre l'ingénieux système hydraulique. A l'ombre d'un arbre, notre guide nous raconte l'histoire de cette cité majestueuse, puis nous entamons l'ascension du rocher du Lion qui surplombe la plaine du haut de ses 400 mètres. A mi-chemin, une halte pour admirer les célèbres "demoiselles", superbes peintures rupestres. Après avoir admiré le coucher de soleil depuis le sommet, nous redescendons à la tombée de la nuit. Transfert et installation à l'hôtel. Pour ceux qui souhaitent se détendre, un massage traditionnel ayurvédique est proposé en option dans un centre spécialisé.

Jour 4 SIGIRÎYA - AU PIED DES KNUCKLES
3h de marche.
Hébergement : camp aménagé. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1h15.
Ce matin, nous prenons la direction du centre de l'île. Nous traversons une zone maraîchère alimentant tout le pays. Les paysages sont variés : alternance de champs cultivés, cocotiers et petits villages animés. Halte pour la visite d'un jardin d'épices où sont rassemblés les principales épices de la région. En fin de matinée, nous arrivons à notre étape du jour : un petit camp aménagé simplement dans la nature avec bloc douches et toilettes séparé. Déjeuner champêtre puis départ pour notre randonnée du jour qui traverse rizières, cultures d'épices

familiales, plantation d'arbres à caoutchouc, petits hameaux tamouls et longe parfois la rivière. Retour au camp en fin d'après-midi. Temps libre pour nous installer et échanger avec la famille qui prépare le dîner.

Jour 5 DES KNUCKLES AU PIC ADAM
Dénivelée positive : 150 m. Dénivelée négative : 150 m
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 4 h .
Petit-déjeuner au camp et départ vers Kandy pour visiter le célèbre temple de la dent : entouré par un parapet de pierres blanches, le Dâlada Maligawa est la seule relique connue de Bouddha. Notre visite coïncidera avec l'une des cérémonies quotidiennes au cours desquelles les prêtres ouvrent la chambre de la relique pour que les fidèles puissent se recueillir. Déjeuner dans un restaurant et route jusqu'au pied du pic Adam par une route qui domine le lac de Maskeliya.

NB : pour la visite du temple de la dent de Bouddha, épaules, bras et jambes doivent impérativement être couverts.
Par ailleurs, Kandy est une ville nichée dans les montagnes, la circulation y est très dense, soyez patients !

Jour 6 ASCENSION DU PIC ADAM (2243 M) - NUWARA ELIYA
Dénivelée positive : 1000 m. Dénivelée négative : 1000 m. 7 h de marche.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2h 30 de route.
Pour éviter les chaleurs de la journée, départ vers 2 heures (du matin !) par le chemin des pèlerins. Les 5 000 marches sont variables en largeur ou hauteur, et quelques stations religieuses sont prétextes à des pauses bienvenues au cours de l'ascension. Aux premières lueurs du jour, nous sommes près du temple sommital, lieu saint vénéré par de nombreux hindouistes, bouddhistes ou musulmans, qui prient sur l'empreinte divine du pied de Bouddha. Après cette expérience unique, nous redescendons par le même chemin. Après un copieux petit-déjeuner et un rafraîchissement, nous prenons la route vers la très british Nuwara Eliya, jalonnée de cottages et entourée de pins. Visite d'une fabrique de thé et transfert vers le bord du lac avec une balade tranquille pour terminer la journée.

NB : la ferveur religieuse conduit de très nombreux pèlerins à réaliser l'ascension du pic Adam, l'affluence peut y être très importante, en particulier après ces années de covid où le site était fermé aux pèlerins.

NB : l'hébergement des deux nuits suivantes (J7 et J8) n'étant pas accessibles en véhicule, vous devrez prévoir un sac à dos avec des affaires de rechange pour les deux nuits. A noter que serviettes et nécessaire de toilette sont fournis par les hébergements.

Jour 7 PLANTATIONS DE THÉ ET TRAIN DES MONTAGNES
Distance : 12 km - Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 550 m. 4 h de marche.
Hébergement : bungalow. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h de train .
Nous quittons Nuwara Eliya et son lac pour commencer notre randonnée sur les chemins qui sillonnent les plus grands domaines du pays. Les plants de thé recouvrent les collines et offrent des panoramas spectaculaires. Ce sera peut-être aussi un moment de partage et d'échange avec les cueilleurs lors de notre pause déjeuner. Au bout de notre chemin se trouve la gare d'où nous poursuivrons en train pour une partie du trajet puis en véhicule jusqu'au sud du massif montagneux central, point de départ de belles randonnées. En fin d'après-midi, installation dans nos bungalows avec vue dégagée sur une magnifique cascade.

NB : pas de places assises réservées pour le trajet en train.

Jour 8 RANDONNÉE DANS LES MONTAGNES À THÉ
Distance : 13 km - Dénivelée positive : 800 m. Dénivelée négative : 200 m. 5 h de marche.
Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.
Départ à pieds de votre hébergement, passage par les chutes de Bambarakanda avant de débuter la randonnée. Nous entamons ensuite une belle ascension dans les montagnes à thé. L'itinéraire alterne sentiers en escaliers et pistes de terre. Les chemins du Sri Lanka ne ressemblent pas à nos sentiers : ici, la culture du thé est prioritaire, et son transport doit être le plus efficace possible. Cela n'enlève rien à la beauté des paysages, et permet des rencontres dans les hameaux de la communauté tamoule que nous traversons. Nous faisons halte à l'ombre pour pique-niquer dans les plantations et passons près de belles chutes d'eau. C'est à pied que nous atteignons notre hébergement pour la nuit, dans un cadre paisible au milieu des champs de thé.

Jour 9 RANDONNÉE ENTRE PLANTATIONS ET FORÊT PRIMAIRE
Distance : 12 km - Dénivelée positive : 480 m. Dénivelée négative : 730 m. 5 h de marche.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

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

Ce matin, départ à pied depuis notre hébergement pour remonter en direction d'un hameau de cueilleurs tamouls situé au milieu des théiers. La région est souvent baignée d'une brume matinale, conférant à ces montagnes une ambiance toute particulière. Le chemin se poursuit dans une forêt de pins. Halte pour une pause pique-nique avant de rejoindre la voie ferrée, que nous longeons un peu avant de pénétrer dans une forêt primaire, l'une des dernières du pays. La randonnée se termine au monastère d'Adisham, créé par Sir Thomas Lester, moine bénédictin et planteur. C'est aujourd'hui un beau bâtiment de pierre entouré de jardins à l'anglaise, où l'on vend de la confiture confectionnée avec les fruits du verger. Poursuite à pieds jusqu'à notre hébergement.

Jour 10 RANDONNÉE ET NUIT CHEZ L'HABITANT
Distance : 15 km - Dénivelée positive : 440 m. Dénivelée négative : 485 m. 4 h de marche.
Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir.
Départ de l'hébergement vers le centre de cette petite localité à dominante tamoule, où nous trouverons des galettes et beignets qui seront la base de notre déjeuner. Lorsque les achats sont terminés, nous repartons vers les collines qui dominent la région. Petite halte dans une fabrique de thé (sauf si jour férié). Puis nous débutons une splendide randonnée au milieu des champs de thé. Le sentier débute après 15 minutes de marche. la randonnée alterne montées et descentes dans ces collines cultivées, dominées par le grand domaine du célèbre Sir Lipton. Transfert final en tuk-tuk pour rejoindre notre hébergement pour la nuit chez une famille cinghalaise.

Jour 11 RANDONNÉE ET BAIGNADE
Dénivelée positive : 200 m. Dénivelée négative : 450 m. 5 h de marche.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 30.
Après un bon petit-déjeuner "maison", nous prenons la route vers le départ de notre randonnée du jour.
Par des chemins bien tracés, nous prenons la direction du sud du massif : de beaux points de vue, traversées de théiers mais aussi des passages non défrichés avec la végétation authentique de la région (acacias, plantes tropicales fleuries). Après un passage escarpé, nous arrivons à une rivière qui dévale la montagne en formant une série de vasques de tailles et profondeurs variées. Notre pause pique-nique sera également une pause baignade et détente afin d'apprécier pleinement le site. Il faudra ensuite marcher encore un peu pour rejoindre notre véhicule. Route vers les plaines du sud de l'île et installation dans notre hébergement en bord de rivière. Arrivée en début de soirée.

NB : pensez à mettre votre maillot de bain dans votre sac de rando !
- L'itinéraire de cette randonnée peut être modifié voire raccourci en raison de la présence d'éléphants sauvages dans le secteur. A l'état sauvage, un éléphant peut être dangereux, les locaux sont au courant de leur localisation et informent régulièrement les guides qui peuvent alors modifier notre itinéraire au dernier moment.

Jour 12 LES ÉLÉPHANTS D'UDA WALAWE
3 h de safari.
Hébergement : camp aménagé. Repas inclus : matin, midi, soir.
Après le petit-déjeuner, nous irons découvrir sept statues colossales taillées dans le rocher, dont la plus grande fait 15 mètres de haut. Cet ensemble bouddhique datant du IXe siècle est à la fois grandiose et méconnu, ce qui préserve sa quiétude. Route vers les plaines du sud de l'île jusqu'à Uda Walawe.
Installation à notre hébergement situé dans un joli cadre de verdure en bord de rivière et déjeuner sur place.
Départ ensuite en Jeep pour un safari dans le parc national d'Uda Walawe. On y croise des éléphants à toute heure, mais le milieu de journée est particulièrement propice pour les voir se rafraîchir dans les plans d'eau autour desquels ils se rassemblent. Le parc abrite également de nombreuses autres espèces attirées par son environnement de brousse, de bosquets et de points d'eau multiples : oiseaux, crocodiles, varans et buffles sauvages. Retour à notre hébergement en fin d'après-midi. Nous pourrons alors profiter de la piscine ou demander à notre guide de nous réserver un massage détente dans un spa à proximité de l'hôtel.

NB : la réserve Uda Walawe est fréquentée par un nombre important de visiteurs. C'est néanmoins un incontournable de la région pour observer les éléphants du Sri Lanka.

Jour 13 UDA WALAWE - TANGALLE (BORD DE MER)
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 2 h .
Petit-déjeuner et départ vers Tangalle. Installation dans un hôtel au bord de la mer. Notre guide nous quitte à l'arrivée à l'hôtel. Déjeuner libre, si vous le souhaitez, vous pouvez vous rendre en tuk-tuk à Medaketiya où quelques restaurants en bord de mer pourront faire votre bonheur. Après midi libre pour se détendre sur la plage de l'hôtel à l'ombre des cocotiers. Au Sri Lanka, la température de l'eau est constante toute l'année, aux alentours de 26 °C ; en revanche, la mer est toujours agitée, comme sur la côté océanique en France : restez

vigilants lorsque vous êtes dans l'eau.
NB : le guide nous quitte, mais le bus et le chauffeur restent à disposition pour la fin du voyage.

Jour 14 TANGALLE - GALLE - VOL DE RETOUR
Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 5 h.
Départ après le petit-déjeuner vers Galle, ville fortifiée de l'époque coloniale. Elle se distingue par ses couleurs, ses senteurs d'épices, ses bâtiments coloniaux surannés. La balade sur les remparts et dans les petites rues tranquilles constitue une escale agréable. Vous pourrez également faire vos achats dans l'une des boutiques qui proposent un choix varié d'artisanat, objets de décoration et vêtements en cotonnade locale.
Le départ de Galle doit s'effectuer au minimum 3 heures avant le décollage. Transfert vers l'aéroport par l'autoroute.

Jour 15 ARRIVÉE EN FRANCE
Selon la compagnie, vol pour la France en soirée le J 14 avec arrivée le J 15 au matin, ou vol le J 15 en une seule journée.
NB : les temps de marche et de transfert sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

L'équipe
Un guide accompagnateur ceylanais francophone pendant tout le circuit, assisté d'un guide anglophone pour les journées de trekking. Un chauffeur et son aide.

Les déplacements
Vols internationaux Paris - Colombo A/R en classe économique
Tous les déplacements terrestres se font en minibus privé.

L'hébergement
L'hôtellerie au Sri Lanka est d'excellente qualité. La nuit en temple bouddhiste est l'unique nuit où les conditions d'hébergement sont sommaires : vaste salle de prières mise à notre disposition avec des nattes pour dormir. Les hommes dorment d'un côté, les femmes de l'autre. Toilettes en pleine nature. L'ambiance qui y règne compense largement le relatif inconfort. Pour cette nuit, il convient d'emporter un drap de duvet et quelques vêtements chauds.

Les repas
La nourriture est excellente et variée. Souvent servie sous forme de buffets dans les hôtels. Pique-nique froid à midi lors des randonnées. Ceux qui aiment les plats exotiques et épicés seront à leur aise. Les autres trouveront généralement des plats occidentalisés, faciles à digérer.

Le transport des bagages
Chaque participant se déplace avec un petit sac à dos, contenant seulement les affaires personnelles nécessaires pour la journée (vêtement de protection, gourde, repas froid de midi, appareil photo...). Le sac doit vous permettre d'emporter quelques vêtements chauds et un drap de duvet pour la nuit dans le temple bouddhiste.
Nous demandons à chacun de n' avoir qu'un seul sac genre sac de voyage ou sac marin pour ranger son équipement : ce sac sera transporté par les véhicules.

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
Sri Lanka	Les sentiers du Thé	31/10/2026	14/11/2026	15 jours	2645.00 EUR
Sri Lanka	Les sentiers du Thé	14/11/2026	28/11/2026	15 jours	2645.00 EUR
Sri Lanka	Les sentiers du Thé	28/11/2026	12/12/2026	15 jours	2795.00 EUR
Sri Lanka	Les sentiers du Thé	05/12/2026	19/12/2026	15 jours	2645.00 EUR
Sri Lanka	Les sentiers du Thé	19/12/2026	02/01/2027	15 jours	3445.00 EUR
Sri Lanka	Les sentiers du Thé	09/01/2027	23/01/2027	15 jours	2765.00 EUR
Sri Lanka	Les sentiers du Thé	16/01/2027	30/01/2027	15 jours	2765.00 EUR
Sri Lanka	Les sentiers du Thé	23/01/2027	06/02/2027	15 jours	2765.00 EUR
Sri Lanka	Les sentiers du Thé	13/02/2027	27/02/2027	15 jours	2815.00 EUR
Sri Lanka	Les sentiers du Thé	20/02/2027	06/03/2027	15 jours	2815.00 EUR
Sri Lanka	Les sentiers du Thé	06/03/2027	20/03/2027	15 jours	2765.00 EUR
Sri Lanka	Les sentiers du Thé	20/03/2027	03/04/2027	15 jours	2765.00 EUR
Sri Lanka	Les sentiers du Thé	17/04/2027	01/05/2027	15 jours	2865.00 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

Sri Lanka

Sri Lanka, perle de l'océan Indien ! Paradis tropical, elle offre une large palette de paysages : collines granitiques, superbes lagunes, savane semi-sèche, sites archéologiques, faune et flore très riches. Son univers spirituel ressemble comme deux gouttes d'eau à l'Inde, sa grande soeur.

Formalités administratives

Sri Lanka
Pour les ressortissants belges et français : un passeport, valide 6 mois à partir de la date d'arrivée dans le pays, est nécessaire.
+ un visa : à demander par voie électronique via le site internet : http://www.eta.gov.lk/slvisa ou à demander auprès de l'ambassade/du consulat, aussi pour un séjour de plus de 30 jours.

- Pour les ressortissants des autres nationalités, merci de contrôler auprès de l'ambassade du Sri Lanka de votre pays les formalités nécessaires.

Conseil(s) santé

Sri Lanka
Aucune vaccination n'est obligatoire.
Un traitement antipaludéen est recommandé, consultez votre médecin traitant.
Nous vous recommandons d'être particulièrement à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite).
Vaccination conseillée pour les hépatites A et B.

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

- Les vols internationaux Paris-Colombo-Paris.
- Les taxes d'aéroport.
- Les transports terrestres tels que décrits au programme.
- L'hébergement tel que décrit, petit déjeuner inclus.
- La pension complète pendant tout le séjour, à l'exclusion des repas du soir à Kandy et Negombo (Colombo).
- Les taxes gouvernementales.
- Les services d-un guide-accompagnateur cinghalais francophone pour les visites. Guide anglophone supplémentaire pour la partie trekking.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/perte de bagages/interruption de séjour
- L'équipement personnel.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".
- Les frais de visa.

Autres dépenses sur place

- Les boissons, les pourboires, et toutes dépenses de nature personnelle : prévoir 40 eur par personne.
- Les prix d'entrée et permis pour les visites de temples (120 eur à payer sur place à votre arrivée).
- En fonction des horaires d'avion, le dîner à Negombo, la plage de Colombo (5 à 10 eur).

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.

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.

- 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)

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.

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

- 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

- 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)

A ne pas oublier dans vos valises

- De bonnes chaussures de marche confortables
- 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)

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