



Immersion en Terres Mayas ^(AT7BT) Guatemala - Amérique Centrale

14 jours (dont 11 jours : Randonnée)

Prix à partir de 3995.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Lodge
Groupe	de 3 à 15 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province



Les points forts de ce voyage

- La découverte de trois régions différentes d'un point de vue géographique et culturel : altiplano, Péten et la Caraïbe.
- Les randonnées en balcon au-dessus du lac Atitlán, l'un des plus beaux au monde avec ses trois splendides volcans.
- Une immersion dans la culture maya avec une nuit chez une famille guatémaltèque.
- La nuit à Tikal, site maya majeur, situé au coeur de la jungle où vivent les singes hurleurs.
- Les toucans et nombreux oiseaux tropicaux.
- Inclus dans le prix : le vol retour de Tikal pour éviter les trop longs transferts terrestres.



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

Petit pays à l'échelle du continent américain, le Guatemala regorge d'immenses richesses naturelles et culturelles : montagnes et volcans, mosaïque ethnique, marchés multicolores, architecture coloniale, forêt tropicale, vestiges archéologiques mayas...

C'est à Antigua, joyau colonial espagnol, que nous commençons notre voyage. Nous partons à la rencontre des Mayas d'aujourd'hui en traversant leurs villages lors de randonnées et de visites de leurs marchés si colorés. Le cadre de montagnes volcaniques est de toute beauté. Quelle harmonie au lac Atitlán, encaissé entre trois volcans à la silhouette caractéristique ! Le décor et l'ambiance changent du tout au tout vers la côte caraïbe : les paysages de l'Altiplano font place à la forêt tropicale que nous découvrirons à la pied et en bateau. Au c½ur la forêt, nous visiterons trois des sites mayas les plus réputés d'Amérique centrale. Ce voyage au Guatemala, avec une incursion au Honduras, émerveillera le randonneur.

Jour 1 FRANCE - GUATEMALA CITY - ANTIGUA

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

Vol pour Ciudad de Guatemala. Arrivée et transfert à Antigua. Installation à l'hôtel pour deux nuits.

Jour 2 ANTIGUA

3 h de balade.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Visite guidée de la ville d'Antigua, véritable joyau colonial blotti au pied de trois imposants volcans. Fondée au XVI^e siècle, Antigua était l'une des plus belles villes des Indes espagnoles et est aujourd'hui inscrite au patrimoine de l'UNESCO.

Le long de ses ruelles perpendiculaires et pavées, vous admirerez ses maisons colorées et ses édifices aux façades chamarrées : son ancienne cathédrale, ses palais, l'église de la Merced, ou encore l'arche de Santa Catalina. Un premier coup de c½ur au Guatemala.

En option : Il est possible de visiter une finca de café proche de la ville (prix à régler sur place : prévoir environ 10 USD/personne pour l'entrée et environ 20 USD/personne pour les transferts aller et retour). Votre guide pourra vous accompagner lors de cette visite. Attention ! la visite n'est pas possible les samedis et dimanches.

Jour 3 RANDONNÉE AUTOUR DU LAC ATITLÁN ET NUIT CHEZ LES COMMUNAUTÉS MAYAS

Dénivelée positive : 150 m. Dénivelée négative : 150 m. 4 h de marche.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h 30 de route et 20 min de bateau.

C'est en bateau que vous traverserez le lac Atitlan pour Santa Cruz de la Laguna. Randonnée sur le fil de la rive ouest jusqu'au hameau de Tzununa. Le chemin, vallonné et à l'abri des regards, dévoile au détour d'un virage des vues aériennes sur le lac et ses 3 volcans. Par delà la brume légère et matinale, des pêcheurs s'affairent sur le lac, hommes et femmes cultivent dans les champs. Le temps d'une matinée, vous serez alors les témoins privilégiés de la vie quotidienne des Indiens. Nuit chez l'habitant à San Juan La Laguna.

Jour 4 MARCHÉ DE CHICHICASTENANGO

1 h de balade.

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

A quelques dizaines de kilomètres à l'ouest de Antigua, Chichicastenango déploie chaque jeudi et dimanche un imposant marché autour de sa place centrale. La ville devient alors un carrefour où s'entremêlent les ethnies. Parmi la foule animée, vous déambulerez au c½ur des ruelles parsemées d'étals, de vendeurs d'artisanat, de poisson séché, de bougies et de fruits et légumes jusqu'à la place principale, surmontée par l'église de Santo Tomas. L'église offre un excellent aperçu du syncrétisme religieux. Sur ses marches, des femmes en robes aux motifs bigarrés patientent et côtoient des prêtres mayas qui officient sous les offrandes que font parfois les familles indiennes pour rendre hommage à leurs ancêtres.

Balade vers le site religieux de Pascual Abaj, sur une colline dominant le village. Dans l'après-midi, transfert à Antigua.

Jour 5 VOLCANS ACATENANGO (3976 M) ET FUEGO (3763 M)

Dénivelée positive : 1200 m. 4 h de marche.

Hébergement : cabane. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h de route.



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

Départ depuis Quetzaltenango pour le hameau de La Soledad, au pied du colossal volcan Acatenango (3976 m). Randonnée pour rejoindre le camp de base du volcan Acatenango, situé sur le flanc de ce dernier, à 3600 mètres. Traversée de nombreux champs sur un sentier recouvert de sable volcanique noir qui serpente régulièrement, avec un passage dans une superbe forêt de chênes et de conifères. Les volcans Acatenango (3976 m) et Fuego (3763 m), collés l'un à l'autre, font partie du même complexe volcanique ; tous deux sont des stratovolcans. Le volcan Fuego est probablement le volcan guatémaltèque ayant maintenu l'activité éruptive la plus continue, avec des éruptions qui projettent régulièrement des matériaux incandescents sur ses flancs. Le volcan Fuego ne possède ainsi pratiquement pas de végétation au dessus de 3300 mètres, altitude du col unissant les deux volcans.

Depuis le camp de base, point de vue exceptionnel sur le volcan Fuego et son activité éruptive, notamment la nuit. Un immanquable et l'un des plus beaux spectacle que le pays offre à ses visiteurs.

En option : pour celles et ceux qui ne souhaitent pas effectuer cette randonnée de deux jours, la plus physique du voyage (niveau 3), nous vous proposons sans supplément, de passer la nuit à Antigua, avec journée libre (repas à votre charge). Le lendemain, il sera alors possible d'opter pour une randonnée de 3 h sur le volcan actif Pacaya en services regroupés (guide anglo-hispanophone). Le supplément pour cette excursion à la demi-journée est de +50 euros/personne. Merci de nous indiquer ce choix au moment de la réservation de votre séjour.

Jour 6 ASCENSION DU VOLCAN ACATENANGO (3976 M)

Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 1500 m. 5 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h de route.

Selon l'état de forme du groupe, il sera possible dans la matinée de graver les 300 derniers mètres de dénivelée sur un sol de sable volcanique jusqu'au sommet de l'Acatenango (3976 m). Le volcan domine de quelque 200 mètres le Fuego, pour profiter d'une vue panoramique sur ses éruptions, sur les Hautes Terres du Guatemala et sur les volcans de la cordillère (volcan Agua, volcan actif Pacaya, les trois volcans du lac Atitlán) jusqu'à la frontière mexicaine ! Avec un peu de chance, le lever de soleil vous permettra littéralement de marcher au dessus d'une mer de nuages qui entoure les cônes volcaniques et vient lécher les vallées alentours. Là encore, un moment magique. Puis redescende au hameau de La Soledad par le sentier emprunté la veille et nuit à Antigua.

Jour 7 LA RÉSERVE DU QUETZAL - COBAN

1 à 2 h de marche.

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

Longue journée de route à travers le Verapaces, région dont les Espagnols avaient confié l'évangélisation des mayas à Bartolome de Las Casas. Premier arrêt dans la réserve naturelle de Mario Dary Rivera, fondée en 1976, pour y découvrir, via plusieurs sentiers accessibles l'écosystème de la "forêt des nuages" (forêt humide d'altitude) qui s'étend entre 1500 m et 2300 m d'altitude. Une forêt primaire, extrêmement humide et d'altitude duquel s'échappe une poignée de cascades aux eaux aussi fraîches que cristallines. C'est également le repaire de nombreux colibris et de oropendola (Cassique de Montezuma). Nous rejoindrons alors une petite réserve privée où l'on peut aisément observer les quetzals (surtout de fin novembre à février). Cet oiseau mythique, au plumage vert émeraude, a été érigé en symbole national (il est présent sur les armoiries du pays) et représente l'une des formes que pouvait prendre le dieu Quetzalcoatl. Poursuite de la route et installation pour deux nuits dans la ville de Coban.

Jour 8 LES PISCINES NATURELLES DE SEMUC CHAMPEY

Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négative : 100 m. 1 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h de route et de piste.

Depuis Coban, on traverse des plantations de café et de cardamome vers le village de Lanquin.

Via une piste bien entretenue et en véhicule 4 x 4, vous rejoindrez ensuite le site naturel de Semuc Champey (à 350m d'altitude) : la rivière Cahabon y forme dans son lit dans une superbe enfilade de bassins naturels aux eaux turquoise ou jade, lovés au cœur d'une végétation tropicale. Caractéristique exceptionnelle de l'endroit : une partie de la rivière s'engouffre sous ces bassins pour ressortir plusieurs centaines de mètres après et se réunir avec les eaux s'étant écoulées à la superficie à travers les bassins. Une petite randonnée offre une vue aérienne sur la rivière, ses vasques et la forêt tropicale. Retour à Coban dans l'après-midi.

Jour 9 PLANTATION DE CAFÉ ET GROTTES DE CANDELARIA

1 h de marche.

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

De bon matin, il n'y a pas meilleur endroit pour débiter la journée que la visite d'une plantation de café (un des

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

meilleurs cafés du monde !). Puis, accompagné par un guide maya, vous rentrerez dans l'une des nombreuses grottes constituant le réseau de Candelaria, qui, de ses 80 km, constitue le plus long réseau souterrain d'Amérique latine et n'a pas encore été intégralement exploré. Ouvrant un accès à l'inframonde, les grottes étaient des lieux sacrés pour les mayas précolombiens. Les fouilles ont mis à jour des offrandes, des sépultures, ou encore des lieux de cérémonies. Nuit dans le village de Raxhura, à proximité des grottes.

Jour 10 PARC NATIONAL ET SITE DE AGUATECA

1 h 30 de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h de route et 3 h de navigation.

Route pour rejoindre le village de Sayaxché. On y rencontre notre batelier. Avec lui, nous remonterons la rivière Petexbatun, qui découpe une nature luxuriante. Sur les bancs de sable, il est même possible d'observer de petits crocodiles, parfois des tortues. La rivière se contracte à l'approche du Parc archéologique d'Aguateca. Ici, les mayas avaient fortifié leur ville grâce à un exceptionnel système de failles géologiques (il atteint parfois 50 m de profondeur !). Il est possible pour les voyageurs d'y pénétrer par un sentier très incliné avant de rentrer dans la partie archéologique. En retrait des routes touristiques classiques, Aguateca est incontestablement un des sites du les plus mystérieux du pays.

Dans l'après-midi, route vers le Parc national de Tikal. Nuit en lodge dans un emplacement privilégié, au cœœur de la jungle, au plus près du site archéologique.

Jour 11 SITE ARCHÉOLOGIQUE DE TIKAL

4 à 5 h de balade.

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

L'emplacement idéal du lodge permet une visite matinale et beaucoup plus intimiste du site. Dans une jungle épaisse, un entrelacs de palais, temples et autres autels qui révèlent autant de sculptures raffinées. Ci et là, un dédale d'escaliers vertigineux se hissent au sommet de pyramides de calcaire qui s'élèvent et contrastent au-dessus d'une jungle vallonnée. Tikal est sans aucun doute le plus majestueux des sites mayas. C'est également l'un des mieux conservés: on n'a aucun mal à se représenter l'ancienne puissance politique et économique majeure qu'elle était durant le premier millénaire.

Dans l'après-midi, transfert vers l'aéroport de Flores. Vol vers Ciudad de Guatemala et dernière nuit dans la capitale.

Jour 12 Yaxha : Pyramides suspendues et lagunes sacrées

3 h de balade.

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

Exploration du site archéologique de Yaxhá, ancienne cité maya étendue entre lagunes et forêts, réputée pour ses pyramides majestueuses et ses stèles bien conservées offrant de superbes panoramas sur le lac.

Navigation jusqu'à l'île cérémonielle de Topoxté, puis retour à Flores avec, selon le temps dont nous disposons, un arrêt au centre de sauvetage pour animaux menacés Arcas, où singes, toucans et autres animaux sont recueillis. En fin de journée, vol vers Guatemala Ciudad et installation pour la nuit dans la capitale.

Jour 13 GUATEMALA

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 20 min.

Selon votre horaire de vol, temps libre avant votre transfert à l'aéroport. Vol retour.

Jour 14 FRANCE

Arrivée en 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.

L'équipe

- Un guide-accompagnateur français vivant au Guatemala ou guatémaltèque francophone, assisté d'un chauffeur.
- Bateliers sur le lac Atitlán et la côte caraïbe, guides culturels pour certaines étapes.

Les déplacements

- Minibus confortables. En fonction de la taille du groupe, nous adaptons le type de véhicule : d'un minibus 6



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

places type Hyundai à petit bus Toyota Coaster de 20 places.

- Vol intérieur entre Flores et Guatemala City sur la compagnie aérienne locale TAG (Transportes Aereos Guatemaltecos).
- Bateaux à moteur.

L'hébergement

- Hôtels choisis pour leur charme et/ou leur emplacement (en général, deux étoiles norme locale, trois étoiles à Ciudad de Guatemala), base chambre double et sanitaires privés.
- Chez l'habitant à San Juan La Laguna. Maisons au confort simple voire rustique, chambre de 6 à 8 m2 avec généralement deux lits d'une personne. Salle de bains et toilettes collectives. Petit déjeuner et dîner pris avec la famille.
- Lodge à Tikal.

Les repas

- Dans les villes : repas pris au restaurant. Chez l'habitant à San Juan La Laguna.
- Pendant les randonnées : repas pris sur le terrain sous forme de pique-nique. Les boissons sont à votre charge.

Le transport des bagages

Pendant les marches, chaque participant se déplace avec un sac à dos léger : gourde, appareil photo, vêtement de protection... Les bagages collectifs et individuels sont acheminés par véhicule ou par bateau à chaque étape.

Guatemala

Les devises

La devise est le quetzal guatémaltèque (GTQ).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 8,7 GTQ - 1 GTQ = 0,11 €.

Le dollar américain est la monnaie de référence et peut être utilisé partout. Il est quasiment impossible de changer des euros. Les petits achats se font en monnaie locale. Les cartes de crédit Visa et American Express sont bien acceptées, la MasterCard est un peu plus compliquée à utiliser ; des distributeurs automatiques de billets (ATM) sont disponibles uniquement dans les grandes villes.

Honduras

Les devises

La devise est le lempira (HNL).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 24 HNL ; 100 HNL = 4,15 €.

Emportez des dollars américains en espèces ou *travellers cheques* (ils se changent plus facilement que les euros) que vous pouvez changer dans les banques. Possibilité de retraits en espèces locales aux distributeurs automatiques de billets (ATM) dans les villes. Dans les lieux touristiques, il est possible d'effectuer les achats en dollars.

Dates et prix

Promotion Départs complet Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Guatemala	Immersion en Terres Mayas	12/04/2026	25/04/2026	14 jours	4145.00 EUR
Guatemala	Immersion en Terres Mayas	02/08/2026	15/08/2026	14 jours	4395.00 EUR
Guatemala	Immersion en Terres Mayas	18/10/2026	30/10/2026	14 jours	3995.00 EUR
Guatemala	Immersion en Terres Mayas	15/11/2026	28/11/2026	14 jours	3995.00 EUR
Guatemala	Immersion en Terres Mayas	10/01/2027	23/01/2027	14 jours	4095.00 EUR
Guatemala	Immersion en Terres Mayas	31/01/2027	13/02/2027	14 jours	3995.00 EUR
Guatemala	Immersion en Terres Mayas	04/04/2027	17/04/2027	14 jours	4095.00 EUR
Guatemala	Immersion en Terres Mayas	01/08/2027	14/08/2027	14 jours	4395.00 EUR
Guatemala	Immersion en Terres Mayas	17/10/2027	30/10/2027	14 jours	3995.00 EUR
Guatemala	Immersion en Terres Mayas	14/11/2027	27/11/2027	14 jours	3995.00 EUR

Info pays



Guatemala

Certainement le pays le plus fascinant d'Amérique centrale, le Guatemala présente un grand nombre de richesses naturelles et culturelles : montagnes et volcans, forêt tropicale, mosaïque ethnique, marchés multicolores, architecture coloniale, vestiges archéologiques mayas, paysages et ambiance des Caraïbes... Cette terre aux multiples facettes où l'âme indienne apparaît avec éclat vous plongera dans un univers de couleurs et de sensations et saura vous émerveiller !

Formalités administratives

Guatemala

Un passeport valable pour la durée du séjour
Pas de visa requis pour les touristes Belges.

Pour les autres nationalités, merci de vous renseigner auprès de l'ambassade du Guatemala de votre pays.

Conseil(s) santé

Guatemala

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

Vaccins spécifiques : Hépatite A obligatoire, fièvre jaune et malaria recommandés.

Paludisme

Un traitement antipaludéen est également fortement recommandé dans les régions que vous visitez (souche résistante). Veuillez consulter votre médecin traitant qui vous prescrira le traitement le plus efficace.

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-Ciudad de Guatemala aller et retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Le vol intérieur Ciudad de Guatemala-Flores et ses taxes d'aéroport.
- L'hébergement (base chambre double) tel que décrit dans le programme.
- La pension complète pendant le séjour, complète sauf à Quetzaltenango (1 dîner), Antigua (2 dîners, 1 déjeuner) et à Ciudad de Guatemala (2 dîners).
- Les entrées des sites archéologiques et musées prévus au programme.
- Les transferts au sol et maritimes nécessaires au déroulement normal du voyage.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur français résidant au Guatemala ou guatémaltèque francophone.
- Le passage de frontière au Honduras.

Le prix ne comprend pas

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

Autres dépenses sur place

- Les repas de midi et du soir à Ciudad de Guatemala, Antigua et Quetzaltenango (environ 6 à 10 eur par repas).
- Les boissons.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

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

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.



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

- 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 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.
- 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



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

- 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 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.