



Quebec, la belle province (AT7DD)

Canada - Amérique du Nord

15 jours (dont 15 jours : Randonnée)

Prix à partir de 2645.00 EUR p.p.

Niveau 

Type Autotour

Age minimum 15 ans

Portage Affaires pour la journée

Hébergement Auberge Hôtel Motel

Groupe de 2 à 10 personnes

Repas Logement et petit déjeuner

Encadrement En liberté

Vol Bruxelles, Paris, Province



Les points forts de ce voyage

- Le large choix de randonnées dans les grands parcs du Québec.
- La croisière sur le Saint-Laurent pour approcher les baleines.
- La faune sauvage (baleines, élans, oiseaux...).
- L'autonomie grâce à un véhicule.
- Le choix de votre hébergement.



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

Ce voyage en liberté au Québec a été concocté autour d'une poutine avec les propriétaires des "gîtes du passant". Un zeste de route à travers les immenses forêts de la Belle Province, une pin...

Ce voyage en liberté au Québec a été concocté autour d'une *poutine* avec les propriétaires des gîtes du passant. Un zeste de route au travers des immenses forêts de la Belle Province, une pincée de lacs sauvages, une bonne part de fleuve Saint-Laurent, une portion d'île perdue dans l'Atlantique et, comme plat principal, les montagnes. Accompagnée de villes historiques, Montréal et Québec, une randonnée à goûter sans modération.

J 1/ France - Montréal

Arrivée à l'aéroport de Montréal. Taxi pour le centre de location où vous récupérez votre véhicule. Suivant l'heure d'arrivée, première découverte de la vieille ville, à peu de distance à pied de votre hébergement ; vous êtes dans la métropole francophone la plus importante au monde, après Paris. Nuit en auberge ou hôtel.

J 2/ Parc national de la Jacques-Cartier, sentier des Loups

Vous longez la rive nord du Saint-Laurent jusqu'au niveau de Québec, puis petite incursion dans le parc national de la Jacques-Cartier (40 km au nord de Québec) qui faisait partie auparavant du parc des Laurentides. Ascension de la montagne de la Sautauriski qui vous conduit à des points de vue magnifiques sur les fractures du massif des Laurentides, les vallées de la Jacques-Cartier et de la Sautauriski. Nuit en gîte du passant ou en auberge dans la région de Québec, ou sous tente, selon l'hébergement choisi.
280 km (3 h) de route. 3 à 4 h de marche. M = 300 m, 10 km.

J 3/ Parc national des Grands-Jardins

Route pour Baie-Saint-Paul, à environ 80 kilomètres à l'est de Québec, en longeant la côte nord du Saint-Laurent, dans le Charlevoix (210 km, 3 h). Vous pénétrez dans le parc des Grands-Jardins, îlot du Nord québécois avec sa faune (caribous, loups...) et sa flore subarctiques. Randonnée au mont du Lac-des-Cygnes (960 m) d'où l'on domine la vallée de Baie-Saint-Paul, le fleuve Saint-Laurent et tout un paysage façonné par l'impact d'une météorite.

Nuit en gîte du passant ou auberge aux environs de la Malbaie, ou sous tente, selon l'hébergement choisi. M = 500 m, 6 km aller-retour, 2 à 3 h de marche.

J 4/ Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie

Direction le parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie, au cœur de la réserve mondiale de la biosphère de Charlevoix. La randonnée vous entraîne de l'érablière à orme à la toundra alpine avec des points de vue toujours surprenants sur la rivière Malbaie. Deuxième nuit au même endroit que la veille.
M = 700 m, 8 km aller-retour, 6 h de marche.

J 5/ Parc national du Saguenay

En matinée, vous prenez la route pour le parc national du Saguenay (175 km, 3 h). Le parc 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. Nuit en auberge à L'Anse-Saint-Jean.

Nuit en gîte du passant ou sous tente, selon l'hébergement choisi.

Randonnée à cap Trinité : M = 440 m, 7 km aller-retour, 3 h de marche, puis si le cœur vous en dit randonnée sur le sentier des Caps : M = 505 m, 10 km, 3 h 30.

J 6/ Tadoussac : excursion baleines sur le Saint-Laurent

Départ pour Tadoussac (2 h de route). Le parc marin du Saguenay-Saint-Laurent protège 1 138 kilomètres de rivage et de biotope subaquatique. Excursion en canots type Zodiac à la rencontre des baleines (3 h). Baleines à bosses, baleines bleues, petits rorquals, rorquals communs et bélougas (treize espèces de cétacés au total) se gavent tout l'été de krill (petites crevettes) 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 en hôtel ou gîte du passant à Tadoussac, ou sous tente, selon l'hébergement choisi.

J 7/ Traversée du fleuve et parc de la Gaspésie

En matinée, croisière sur le Saint-Laurent à bord du traversier (ferry, 1h 15). Puis route jusqu'au parc de la

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

Gaspésie, avec plusieurs arrêts optionnels pour visiter les sites dignes d'intérêt (entrées non incluses dans le prix) : les jardins de Métis, le Grand Rassemblement (1/2uvre sculpturale) et la passe à saumon de Matane. Petits villages de pêcheurs, îles désertes refuges d'oiseaux rares se succèdent le long et dans 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 deux nuits en gîte du passant, ou sous tente, selon l'hébergement choisi, à l'entrée du parc de la Gaspésie.
230 km, 3 h de route.

J 8/ Parc de la Gaspésie : le tour du mont Albert, au c½ur des monts Chic-Choc

Le soulèvement des Appalaches (480 millions d'années !) a donné naissance au plateau du mont Albert (1150 m), couvert de toundra et composé de roche serpentine (13 km², c'est la "Table à Moïse"). Vous gravissez la montagne par la vallée et admirez au passage l'impressionnante chute du Diable et la serpentine (roche orangée).

Deuxième nuit au même endroit que la veille.

M = 865 m, boucle de 17 km, 7 h.

J 9/ Parc de la Gaspésie : sommet du mont Jacques-Cartier

Au première lueur du jour, vous empruntez une route non pavée au c½ur du parc de la Gaspésie. Depuis une cache d'observation, vous tenterez d'apercevoir l'orignal (élan d'Amérique), seigneur de la forêt canadienne et plus gros cervidé d'Amérique du Nord. L'animal est presque toujours fidèle au rendez-vous. Puis, randonnée au mont Jacques-Cartier (1268 m), plus haut sommet du Québec méridional. Les monts Mac Gerrigle sont le domaine du caribou des bois. Nuit en gîte du passant ou motel à la sortie du parc, ou sous tente, selon l'hébergement choisi.

M = 495 m, 8 km, 1 h 30.

J 10/ Parc national de Forillon, mont Saint-Alban et cap Gaspé

Route pour le parc national de Forillon (135 km, 1 h 30). Le parc national de Forillon (frais d'entrée non inclus) a été créé pour protéger les beautés naturelles maritimes et terrestres de cette région unique. Aujourd'hui, deux sentiers différents vous permettent d'apprécier la Gaspésie. Le premier vous conduit sur le mont Saint-Alban, qui offre une vue sur la mer et un rendez-vous avec la forêt (8 km, M = 350 m). L'autre sentier longe la côte, de L'Anse-aux-Sauvages jusqu'au cap Gaspé (8 km, M = 100 m). Ce cap représente la fin du sentier international des Appalaches. Nuit en gîte du passant, ou sous tente, selon l'hébergement choisi.

J 11/ Percé et l'île de Bonaventure, sanctuaire des oiseaux

Le village de Percé est situé au point de jonction des Appalaches et du golfe du Saint-Laurent. Le rocher Percé, vieux de 375 millions d'années, 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. Transfert en bateau sur l'île de Bonaventure, à 3,5 kilomètres de la côte. Elle a jadis été habitée par le corsaire Peter-John Duval et rachetée en 1971 par le gouvernement québécois. Ce sanctuaire d'oiseaux migrateurs 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 volatiles ! La colonie nicheuse de fous de Bassan, la plus importante d'Amérique du Nord (32 000 couples), est particulièrement facile à observer. Nuit en auberge ou motel à Percé, ou sous tente, selon l'hébergement choisi.

M = négligeable, 5 à 10 km de marche. En fin de journée, randonnée au mont Sainte-Anne pour la vue splendide sur le rocher et le village (5 km, 375 m de montée, 2 h) ou flânerie dans le typique village de Percé.

J 12/ Baie des Chaleurs - Rimouski

Vous quittez le village de Percé en longeant la baie des Chaleurs, égayée de villages d'influence tantôt acadienne, tantôt loyaliste. Le littoral est superbe. Installation en gîte du passant ou motel, près du parc du Bic, ou sous tente, selon l'hébergement choisi.

550 km de route, 7 h.

J 13/ Parc national du Bic - Québec

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 parfois les phoques ou l'edier à duvet. Randonnée : 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.

Boucle de 10 km. Environ 3 h de marche. Dans l'après-midi, route pour Québec (275 km, 3 h 30 de route). Installation pour deux nuits en hôtel ou auberge à Québec.

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

J 14/ Visite de Québec

Visite du vieux Québec, magnifique centre-ville aux airs de ville bretonne et nord-américaine. Plusieurs activités possibles : balade sur les plaines d'Abraham dans le parc des Champs-de-Bataille, le quartier du Petit-Champlain, la terrasse Dufferin, le château Frontenac, les fortifications de Québec, le musée des Civilisations (payant), la citadelle de Québec, etc. Deuxième nuit en hôtel ou auberge à Québec.

J 15/ Montréal - départ

Route pour Montréal (250 km, 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 : la visite du Biodôme. Ce musée des sciences naturelles regroupe des collections vivantes de plantes et d'animaux répartis dans quatre écosystèmes : la forêt tropicale, la forêt laurentienne, le Saint-Laurent marin et le monde polaire. A noter que vous avez parcouru deux de ces écosystèmes au cours de votre voyage. Remise du véhicule au centre de location proche de l'aéroport, taxi pour l'aéroport. Envol pour l'Europe.

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

M = dénivellation ascendante ; D = dénivellation descendante.

Possibilité d'extension de trois jours jusqu'aux chutes du Niagara

Les déplacements Votre véhicule de location vous permet tous les déplacements prévus au programme. Nous vous conseillons :

- 2 à 3 participants : compact, type Toyota Yaris (ou similaire), 5 portes, vitesses automatiques, direction assistée, air conditionné. Notre avis : parfait pour 2 ou 3 personnes maximum. Kilométrage illimité inclus.
- 4 participants : catégorie Pleine grandeur, type Ford Fusion (ou similaire), 5 portes, vitesses automatiques, direction assistée, air conditionné. 4 200 kilomètres inclus (le circuit fait environ 2 500 km).

La location de véhicule correspond à une prise en charge le J 1 et une remise le J 14. La location comprend les taxes locales, telle que TVA, taxe provinciale et taxe fédérale. L'assurance exonération en cas de sinistre (ECS) est incluse dans le prix payé. (ECS = assurance collision, feu, vol, vandalisme).

Conditions de location :

- Le conducteur doit posséder une carte de crédit valide pour effectuer une location. Au moment de la prise en charge de votre véhicule, il vous sera demandé une empreinte de votre carte de crédit (pour couvrir les contraventions, l'essence si le réservoir n'est pas plein au retour, etc.).
- La carte de crédit doit être au nom du conducteur.
- Les jours non utilisés ne sont pas remboursables. Si vous décidez de prolonger la location une fois sur place, le tarif applicable sera supérieur au tarif négocié.
- Le conducteur doit posséder un permis de conduire valide depuis un an au minimum ; il doit être âgé de 25 ans minimum. Un conducteur de moins de 25 ans (minimum 21 ans) peut conduire le véhicule loué moyennant une prime d'assurance supplémentaire.

N'oubliez pas votre permis de conduire !

L'hébergement

- En ville, à Montréal et Québec : hôtels ou auberges. Nous sélectionnons les hébergements pour leur proximité avec les centres historiques. Ils peuvent être de deux à quatre étoiles, en base chambre double. Douche et toilettes sont dans la chambre.

- Ailleurs, vous avez le choix entre les deux formules suivantes :

1/ L'hébergement en chambre (proposé dans notre formule)

- Gîtes du passant : l'équivalent des chambres d'hôtes françaises ou des gîtes touristiques, le concept connaît un tel engouement dans certaines parties du Québec, que parfois les gîtes du passant sont de véritables petites auberges. - Auberges : équivalentes aux hôtels, mais avec le charme et l'accueil des gîtes du passant. Ce type d'hébergement permet d'accueillir un groupe complet sous le même toit et comporte plus de six chambres.

2/ L'hébergement sous tente(possible, nous contacter pour le prix)

Les sites de camping sont réservés à votre nom. Chaque site peut accueillir un maximum de 2 tentes. Douches et toilettes sont toujours à proximité. Pour votre confort, nous vous remettons un kit camping comprenant les éléments suivants : 1 tente et une bâche de protection pour le sol (pour 2 personnes), 1 matelas et un oreiller (par personne), 1 réchaud, gaz, 1 réservoir d'eau, 1 kit vaisselle, 1 glacière, des couverts, des ustensiles de cuisine (marmite, poêle), 1 trousse de premiers soins, quelques outils, 1 lanterne.

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

Les repas

- Les petits déjeuners : lors des hébergements en chambre, ils sont pris dans les auberges, hôtels et les gîtes du passant. Dans la version sous tente, les petits-déjeuners restent à votre charge.
- Les autres repas

- les repas de midi : prévoir un casse-croûte à prendre sur le terrain. Pendant les journées plus "tourisme", aucune difficulté pour trouver un petit restaurant ou un snack ;
- les repas du soir : là encore aucune difficulté pour trouver un restaurant à proximité des gîtes.

Le transport des bagages

Les bagages restant à l'hébergement ou dans votre véhicule (ne laissez rien dans votre tente), vous randonnez avec un sac léger.

Balisage et sentiers

Les chemins de randonnée sont en général bien balisés, avec indication de l'itinéraire et du temps de marche. Panneaux au départ des sentiers. Attention à la double indication de distance en *miles* et en kilomètres : 1 *mile* = 1 600 mètres.



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
-------------	-------	--------	--------	-------	-------

Canada Quebec, la belle province 01/05/2026 30/09/2026 15 jours 2645.00 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



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 : diptérite, tétonos, 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.

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 petits déjeuners (lorsque hébergement en chambre).
- Les frais de traversier (bac) entre les Escoumins et Trois-Pistoles pour le véhicule et les passagers.
- L'hébergement tel que décrit, en dur (petit-déjeuner inclus) ou sous tente, selon la version et le confort choisis.
- La location d'un véhicule tel que décrit.
- L'excursion en Zodiac pour l'observation des baleines, la croisière à l'île Bonaventure.
- Le roadbook (pour un groupe de 2 à 4 personnes) avec l'itinéraire, la carte routière, les randonnées pédestres, les cartes de sentiers, les activités optionnelles de la région visitée en cas de mauvais temps, quelques guides touristiques et vos bons d'échange (voucher) pour les hébergements et les activités inclus.
- L'assistance en français du partenaire canadien et ses coordonnées téléphoniques.

Le prix ne comprend pas

- Le vol aller-retour pour Montréal.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les frais de dossier s'appliquant aux modifications de prestations et prestations supplémentaires (15 eur).
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les repas : petits déjeuners (version sous tente) et pique-niques de midi, environ 7 à 10 CAD par repas ; dîners, environ 20 à 40 CAD. Soit un budget repas de 350 à 650 CAD par personne.
- Les entrées dans les sites, jardins et musées
- Le transfert en taxi de l'aéroport au centre de location de votre voiture, compter 35 CAD pour la course.
- Le carburant : environ 300 à 350 CAD par véhicule.
- L'assurance du véhicule de location : exonération en cas de sinistre (ECS) qui couvre tout dommage au véhicule par collision, feu, vol et vandalisme. Compter 420 CAD. Certaines cartes bancaires offrent cette couverture d'assurance. Vérifiez auprès de votre institution émettrice.
- La carte Sepaq (carte d'accès aux parcs nationaux du Québec): 54 CAD par adulte ou 108 CAD par famille. Carte à acheter directement au premier parc national du circuit.
- 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).



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 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 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 bâché 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 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.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fourni 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