



## **Les Secrets de l'Altaï mongol** (AT7DK)

### *Mongolie - Asie de l'Est*

**20 jours (dont 18 jours : Trekking)**

*Prix à partir de 4395.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Tente Yourte
Groupe	de 3 à 11 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*

- Neuf jours de trek consécutifs dans des paysages sauvages : lacs, mélèzes, yourtes et sommets de glace.
- La rencontre des éleveurs nomades qui chassent à l'aigle.
- L'ascension du mont Malchin (3890m), splendide belvédère de l'Altaï.



**TREK AVVENTURE**

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

**Altaï mongol : Chine, Russie, Kazakhstan et Mongolie trouvent ici une frontière commune. Sous la gher (yourte) traditionnelle, vivent les nomades kazakhs.**

Altaï mongol : Chine, Russie, Kazakhstan et Mongolie trouvent ici une frontière commune. Sous la *gher* (yourte) traditionnelle, vivent les nomades kazakhs. A leurs poings, les aigles destinés à la chasse. Neuf jours de trekking dans ces terres où homme, lynx, mouton Argali et léopard des neiges cohabitent encore. L'ascension facile du mont Malchin.

### Jour 1 France...

Vol pour Oulan Bator.

### Jour 2 ...Oulan Bator

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 30 min de route.

À votre arrivée, notre chauffeur vous accueille à l'aéroport et vous conduit à votre hôtel pour vous reposer. À midi, votre guide vous rejoint pour un déjeuner dans un restaurant local de votre choix.

L'après-midi, plongeon au cœur de l'histoire mongole en visitant le superbe musée d'histoire nationale, qui retrace l'épopée de Gengis Khan et l'évolution du pays jusqu'à l'ère soviétique. Ensuite, balade dans le centre-ville pour découvrir la place centrale Gengis Khan et le Parlement.

En soirée, assistez à un spectacle traditionnel au Tumen Ekh : danses folkloriques, contorsions et le fameux khoomi, le chant diphonique mongol. Une immersion culturelle inoubliable pour débuter votre voyage.

Note importante : les vols reliant Oulan Bator à l'Altaï sont particulièrement limités. Les journées, les fréquences, et les horaires des vols changent fréquemment. Aussi, il est possible que l'itinéraire décrit et l'entièreté du trekking soit modifié en fonction des journées de vols, qui arrivent et repartent de Ölgii (de préférence) ou Khovd.

### Jour 3 Immersion nomade dans les montagnes de l'Altai

Hébergement : yourte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 30 de vol et 4 heures de route.

Partez à la découverte de l'ouest sauvage de la Mongolie ! Après un vol panoramique vers Khovd, ancienne cité de la Route de la Soie, nous prenons la route vers les majestueux Monts Tsambagarav, culminant à 4 195 mètres. En chemin, on admire des paysages à couper le souffle et faites connaissance avec les 18 groupes ethniques de la région.

En fin de journée, nous rejoignons la famille nomade de Khongor Olon. Partagez leur quotidien, découvrez leurs traditions et imprégnez-vous de la culture locale dans un cadre authentique et chaleureux.

### Jour 4 Trek du Tsambagarav : entre glaciers et pâturages

Distance : 16 à 18 km - Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 400 m. 6 à 7 h de marche.

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

Après le petit-déjeuner, nous entamons une randonnée au cœur du massif sacré de Tsambagarav. On gravit des collines, on traverse des paysages rocheux tout en se laissant émerveiller par la beauté brute des hautes montagnes. Un pique-nique en pleine nature nous permettra de reprendre des forces tout en profitant du panorama. En fin de journée, installation du campement sous les étoiles pour une nuit en harmonie avec la nature.

### Jour 5 Trek du Tsambagarav : traversée du massif

Distance : 16 à 18 km - Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 300 m. 6 à 7 h de marche.

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

Nous poursuivons notre exploration du massif en nous dirigeant vers l'ouest du Tsambagarav. Nous parcourons des sentiers vallonnés offrant des vues panoramiques exceptionnelles. Observation de la faune et la flore locales tout en découvrant les légendes qui entourent cette montagne sacrée. En fin d'après-midi, nous descendons vers la vallée de Namarjin pour y établir notre campement. Le temps de profiter d'un dîner convivial avant de nous reposer sous la voûte céleste.

### Jour 6 Trek du Tsambagarav : les Cinq Belchir et route vers Ölgii

Dénivelée positive : 200 m. Dénivelée négative : 200 m. 3 à 4 h 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

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 à 4 h de route.  
 Le matin, partons à la découverte des "Cinq Belchir", signifiant "les cinq pâturages". Cette région est habitée par diverses minorités comme les Uriankhai et les Kazakhs. Après une agréable randonnée et un dernier pique-nique en montagne, nous retrouvons notre véhicule pour rejoindre la ville d'Ölgii.  
 Arrivés à Ölgii, la capitale la plus à l'ouest de la Mongolie, imprégnée de culture kazakhe, nous flânerons dans ses rues aux influences d'Asie centrale, découvrons les mosquées et nous imprégnons de cette atmosphère unique.

### **Jour 7 D'un bout à l'autre de l'Altaï : voyage en pays kazakh**

Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 6 à 7 h de piste.

Nous traversons des paysages montagneux spectaculaires ponctués de lacs scintillants. Nous faisons des arrêts pour capturer ces panoramas époustouflants de la chaîne de Shiveet Khairkhan. Nous arrivons à Shiveet Khairkhan, montagne sacrée pour les populations Tuvan. Si la chance est avec nous, nous pourrons observer des bouquetins noirs à l'aube. Installons notre campement pour une nuit au plus près de la nature.

### **Jour 8 Trek de l'Altaï : les 10 000 pétroglyphes**

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

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

Commençons notre trek de 9 jours en autonomie dans le parc national de l'Altai Tavan Bogd. Nos bagages sont transportés par des chameaux, nous ne portons que notre sac à dos quotidien. Randonnons dans une vallée fleurie où campent des nomades kazakhs. Découvrons des sculptures anciennes près d'un cimetière kazakh. Traversons la rivière Tsagaan pour camper face aux majestueux sommets des "Cinq Saints". En chemin, explorons le site de Tsagaan Salaa, riche de 10 000 pétroglyphes.

### **Jour 9 Trek de l'Altaï : vers le camp de base du Malchin**

Dénivelée positive : 800 m. 5 h de marche.

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

Poursuivons notre ascension vers le glacier de Potanine, à 2 900 mètres d'altitude, en plein cœur du parc national. Les panoramas sur les sommets enneigés sont à couper le souffle. Installons notre camp de base et profitons du reste de la journée pour nous acclimater à l'altitude. Préparez-vous pour l'aventure du lendemain !

### **Jour 10 Ascension du Mont Malchin, le géant de l'Altaï (4050 m)**

Dénivelée positive : 1100 m. Dénivelée négative : 1100 m. 6 h de marche.

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

Défi du jour : l'ascension du Mont Malchin à 4 037 mètres ! Traversons des tourbières et grimpons sur des pentes rocheuses (attention aux pierres instables). Du sommet, profitons d'une vue panoramique sur la Russie, la Chine et les lacs de montagne d'un bleu profond. Une expérience inoubliable pour les amoureux de montagne. Retour au campement pour une soirée bien méritée.

NB : l'ascension du mont Malchin reste facultative et soumise aux aléas climatiques (les chutes de neige sont fréquentes et peuvent rendre le sentier, dans la moraine, particulièrement glissant). Pour ceux qui ne souhaitent pas faire l'ascension, il est possible d'effectuer une randonnée en aller/retour, en direction du mont Malchin (environ 3 h de marche, 9 km), ou se reposer au campement.

### **Jour 11 Trek de l'Altaï : retour sur les berges de la rivière Tsagaan**

Dénivelée positive : 200 m . Dénivelée négative : 700 m. 6 à 7 h de marche.

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

Entamons notre descente en longeant les glaciers, admirant les moraines et les neiges éternelles. Traversons des campements de familles Tuvan et profitons de l'hospitalité locale. Grimpons une colline pour atteindre un lac pittoresque où nous installerons notre campement. Une soirée paisible nous attend, entourés de sommets où gambadent des chèvres sauvages.

### **Jour 12 Trek de l'Altaï : panorama sur les steppes kazakhes**

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 100 m. 5 à 6 h de marche.

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

Marchons le long des collines et passons devant des campements kazakhs traditionnels. Atteignons un groupement de yourtes où nous pourrons échanger avec les familles locales. Installons notre campement sur une colline surplombant une rivière aux eaux cristallines. Un cadre idyllique pour contempler le coucher de soleil sur les montagnes.

### **Jour 13 Trek de l'Altaï : paysages alpins autour du col de l'Altaï**

Dénivelée positive : 700 m. Dénivelée négative : 400 m. 6 h 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

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

Préparons-nous pour l'ascension du col de l'Altai à 3 600 mètres. Traversons des paysages alpins, croisons peut-être des marmottes et affrontons les derniers névés. Au sommet, savourons une vue imprenable sur la vallée parcourue les jours précédents. Descendons ensuite dans la vallée de l'Ours, parsemée de fleurs multicolores et de sources rafraîchissantes. Campement près d'une rivière, sous le ciel étoilé.

#### **Jour 14 Trek de l'Altai : petit lac vert au milieu de la vallée**

Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négative : 900 m. 5 h de marche.

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

Descendons la vallée de Takhilbaï pour atteindre le "Lac Vert", un joyau naturel aux eaux cristallines.

Traversons rivières et zones marécageuses, contournons-les par des sentiers montagneux. Arrivons au lac entouré de montagnes et de forêts de mélèzes. Profitons d'une baignade rafraîchissante (pour les plus courageux) et installons notre campement dans ce décor de rêve. Attention aux moustiques, prévoyez votre répulsif !

#### **Jour 15 Trek de l'Altai : tourbières de la région de Sirgaal**

Dénivelée négative : 400 m. 4 h de marche.

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

Nous traversons un pont en bois rustique et nous randonnons à travers vallons et tourbières. Passons à proximité d'une caserne militaire près de la frontière chinoise. Installons notre campement au bord du lac Khoton, offrant une vue imprenable sur des montagnes arides contrastant avec les eaux calmes du lac. Une journée mêlant aventure et détente dans un cadre enchanteur.

#### **Jour 16 Trek de l'Altai : dernier jour de randonnée sur les berges du lac Khoton**

4 h de marche.

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

Pour cette dernière journée de trek, profitons d'une agréable randonnée sur un chemin ombragé. Croisons des troupeaux de chèvres et de yacks, témoignant de la vie pastorale locale. Admirons le lac Khurgan et ses reflets scintillants. En fin de journée, installons notre campement près d'une rivière, parfait pour une dernière soirée au cœur de la nature sauvage mongole.

#### **Jour 17 Retour à Ölgii, la capitale au cœur kazakh**

Hébergement : yourte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 6 à 7 h de piste.

Il est temps de dire au revoir à nos guides nomades et aux paysages époustouflants de l'Altai. Reprenons la route vers Ölgii en profitant une dernière fois des panoramas. À notre arrivée, visitons le musée local pour en apprendre davantage sur la culture kazakhe et admirer les costumes traditionnels.

Installation dans un camp de yourtes kazakh, où confort et authenticité se conjuguent. Les yourtes, richement décorées, offrent un cadre chaleureux pour nous reposer après cette aventure extraordinaire.

#### **Jour 18 Vol retour pour Oulan Bator**

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h 30 de vol.

Transfert à l'aéroport d'Ölgii pour notre vol retour vers Oulan Bator. À notre arrivée, installation à notre hôtel et temps libre pour nous reposer. Profitons du reste de la journée pour explorer la capitale à notre rythme ou faire nos derniers achats souvenirs accompagnés de notre guide.

#### **Jour 19 Journée libre à Oulan Bator**

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

Cette journée tampon en cas de changement sur les journées de vol local nous offre l'opportunité de découvrir Oulan Bator selon nos envies. Visitons les marchés locaux, les galeries d'art ou simplement flâner dans les rues animées de la capitale. Une occasion parfaite pour nous imprégner une dernière fois de l'ambiance mongole avant notre départ.

#### **Jour 20 Oulan Bator - France**

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

Selon l'horaire de vol, transfert à l'aéroport et vol retour.

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

#### **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

## Sur le terrain

Un voyage en Mongolie ne peut se comparer à nulle autre destination. Distances importantes sur pistes et faibles infrastructures touristiques impliquent un voyage rude. La diversité des paysages, le mode de vie unique des Mongols et leur hospitalité, enfin la sensation d'horizons infinis, viennent largement compenser l'inconfort relatif des voyages.

### L'équipe locale

- Un guide-accompagnateur mongol francophone.
- Un chauffeur par véhicule.
- Un cuisinier pour la préparation des repas lors des campements sous tente.
- Des nomades pour conduire les animaux de bât (chevaux, yacks...).

### Les déplacements

- Vols intérieurs sur les lignes régulières des deux compagnies nationales existantes.
- Transferts terrestres en véhicules tout-terrain.

### L'hébergement

- A Ulan Baatar : hôtel trois étoiles norme locale, base chambre double, avec petit déjeuner.
- Dans les autres villes et bourgades : hôtels locaux au confort parfois sommaire (certains n'ont pas de douches, mais seulement des lavabos). Hébergement base chambre double.
- Pendant le trekking, nuits sous tente.

Nous fournissons des matelas (en mousse ou en feutre) et des duvets de l'armée mongole (constitués de deux duvets enfilés l'un par dessus l'autre, suffisants en été, ils peuvent s'avérer trop léger pour les nuits de septembre (- 5 °C). Un drap de duvet en fourrure polaire est un bon complément.

Les dîners sont pris sous une grande tente-mess avec table et chaises de camping.

**NB :** *l'hébergement étant prévu en yourtes, nous ne fournissons pas de tente individuelle pour ce circuit.*

Insectes : suivant les années (chaleur, taux d'hygrométrie variable, hiver rigoureux ou doux), moustiques et moucherons apparaissent en plus ou moins grand nombre près des lacs. Pour votre confort, le guide et les chauffeurs peuvent modifier les lieux de campement pour se soustraire à leurs attaques.

### Les repas

- Pendant le trek, repas préparés par le cuisinier à base de produits locaux, complétés par des conserves achetées dans les supermarchés sur place. Nous fournissons également des produits d'importation pour améliorer les menus mongols peu variés. Pour les randonnées, un complément de vivres énergétiques est fourni. Acheté localement, il présente un choix plus limité qu'en France. Si cela vous est indispensable, vous pouvez apporter quelques barres de céréales complémentaires adaptées à votre goût.
- Boissons : le thé, comme partout en Asie, est servi abondamment. Nous fournissons des bouteilles d'eau minérale pendant les longs trajets en véhicule. Si vous prélevez de l'eau de source, il est prudent de la traiter avec des comprimés de chlore.

**NB :** *la cuisine locale est à base de viande et de laitages principalement. Les légumes et les fruits, importés de Chine, sont rares et difficiles à trouver hors des villes.*

### Les devises

La monnaie est le tugrik (ou tögrög) (MNT). Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 1 744 MNT.

Vous pouvez emporter des euros en espèces. Vous pouvez aisément les changer à Oulan-Bator soit à votre arrivée, dans le hall de l'aéroport, soit dans les grands hôtels. Par contre, vous pouvez payer vos achats de souvenirs par carte bancaire s'il s'agit de sommes importantes.

### 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

<span style="color: red;">■</span>	Promotion	<span style="color: yellow;">■</span>	Départs complet	<span style="color: green;">■</span>	Départ assuré
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Mongolie	Les Secrets de l'Altaï mongol	27/07/2026	15/08/2026	20 jours	4395.00 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



### Mongolie

Déserts et dunes de sable blond, lacs transparents, cimes enneigées, prairies verdoyantes, forêts épaisse, volcans éteints, steppes infinies, fleuves puissants, la Mongolie présente une étonnante variété de paysages, se prêtant merveilleusement au trekking. Dans cette terre d'infini, la nature décide et guide les mouvements des hommes. Réparties sur ces espaces naturels sauvages et contrastés, les tribus nomades, mongols, kazakhs et tsaatans, peuple rude et chaleureux de cavaliers et d'éleveurs de chevaux, de yacks, de rennes, se déplacent au gré des saisons sur les immenses pâturages, maintenant un mode de vie ancestral parfaitement adapté à leur environnement.

#### Formalités administratives

##### **Mongolie**

Formalités consulaires pour les ressortissants français, suisses et belges :

- x Votre passeport doit être en cours de validité 6 mois après la date présumée de votre retour de voyage.
- x Un visa est obligatoire pour se rendre en Mongolie.

Où obtenir votre visa

x Auprès de l'ambassade de Mongolie

Pièces à fournir pour l'obtention de votre visa

x 1 photo d'identité.

x Votre passeport.

x Le formulaire de demande de visa que vous recevrez avec votre facture d'inscription (vous pouvez le charger ici au format Pdf).

x Une attestation d'assurance assistance/rapatriement. Si vous êtes assuré par Trek Aventure, notre assureur vous l'adressera directement. Si vous n'êtes pas assuré par Trek Aventure, vous devez vous procurer cette attestation auprès de votre compagnie.

x Les coordonnées de notre partenaire local que nous vous enverrons avec votre facture d'inscription.

x Frais consulaires : prévoir 60 eur pour un visa 'simple entrée', à régler en espèces.

Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de l'ambassade de Mongolie dans votre pays.

#### Conseil(s) santé

##### **Mongolie**

Aucun vaccin n'est obligatoire pour ces destinations. Nous vous conseillons cependant d'être à jour sur les vaccinations classiques : diptérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatite A.

Pour certains sujets à risque : hépatite B, rage.

A noter : la vaccination contre la fièvre jaune est inutile (pas de fièvre jaune en Asie), mais est exigée pour toute personne venant d'Afrique ou d'Amérique tropicale

#### Méningite

Des cas de méningite sont apparus en début d'année 2008. Le vaccin contre la méningite est très efficace et

#### 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

dure quinze ans. Il est à conseiller.

#### Paludisme

Totalement inexistant en Mongolie. Par contre, nous conseillons l'utilisation de répulsifs efficaces contre les insectes, en particulier les moustiques. Nous préconisons les produits de la gamme Insect Ecran (au DEET 50 %) qui sont parmi les plus efficaces.

#### Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Pour plus d'informations sur les précautions à prendre au plan de la santé, vous pouvez consulter le site Internet de SMI (Service médical international) : [www.smi-voyage-sante.com](http://www.smi-voyage-sante.com).

#### 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

- Le vol international sur ligne régulière Paris-Ulan Baatar aller et retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les vols intérieurs tels que décrits au programme.
- Les déplacements terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage, en véhicule 4X4 russe et en train.
- L'hébergement décrit : hôtel base chambre double. Dans les camps de yourtes, une yourte pour quatre/cinq personnes.
- Les repas comme indiqués dans le programme 'Au jour le jour'.
- Le matériel de camping et de cuisine collectif et individuel.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur mongol francophone.
- L'assistance d'une équipe locale (chauffeurs, cuisinier, caravaniers).

## Le prix ne comprend pas

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

## Autres dépenses sur place

- Supplément bagage pour le vol intérieur, si vous transportez plus de 15 kilos (bagage en soute et cabine confondus). Compter environ 3 à 5 ? par kilo supplémentaire.
- Les entrées dans les temples, monuments, monastères, musées et spectacles (prévoir 20 eur pour le séjour).
- Les déjeuners et dîners à Ulan Baatar (8 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 au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

### 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.

## 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](http://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.

## 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 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
- 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.

### 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