



## Rio et la Costa Verde <sup>(AT7ET)</sup>

### *Brésil - Amérique du Sud*

**15 jours** (dont 13 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 4195.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chez l'habitant Hôtel Posada
Groupe	de 4 à 12 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### *Les points forts de ce voyage*

- Les paysages marins d'une exceptionnelle beauté.-
- Les rencontres avec les communautés de pêcheurs.
- La visite de Rio de Janeiro, guidée, et de Paraty, la plus belle ville coloniale du Brésil.
- Des transferts courts et des hébergements variés.



#### 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 voyage incontournable pour découvrir les plus beaux paysages marins du Brésil.

Le voyage incontournable pour découvrir les plus beaux paysages marins du Brésil : plages enchanteuses, baies splendides aux allures de fjords et réserves biologiques au cœur de la forêt tropicale. A la rencontre des communautés de pêcheurs, cet itinéraire alliant nature et culture s'achève avec la visite de la très animée Rio de Janeiro et sa baie mythique, la plus grande du monde.

#### Jour 1 France...

Vol de nuit pour Rio de Janeiro.

#### Jour 2 ... Rio de Janeiro

Hébergement : hôtel. Repas libre.

Accueil à l'aéroport de Rio de Janeiro et transfert à l'hôtel, situé à Copacabana. Réunion avec votre guide en début d'après-midi afin d'organiser une première découverte de la ville.

NB : selon les compagnies aériennes, le vol aller peut être un vol de jour, avec nuit d'hôtel à Rio de Janeiro le J 1 et transfert avec chauffeur lusophone, sans modification de prix. Pour ceux qui seraient arrivés la veille, matinée libre.

#### Jour 3 Rio de Janeiro - Ilha Grande

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

Après le repas du matin transfert semi-privé (en bus climatisé et regroupé) jusqu'à Angra dos Reis puis traversée en bateau pour rejoindre Ilha Grande et ses superbes plages. Visite de Abraão, paisible cité balnéaire, et des plages environnantes au cours d'une jolie balade.

#### Jour 4 Ilha Grande : ascension du pic Papagaio

Dénivelée positive : 982 m. Dénivelée négative : 982 m. 6 h 30 de marche.

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

Départ dans la nuit (vers 2 h 30) pour faire l'ascension du pic Papagaio, dont la forme évoque un perroquet, afin d'être au sommet à l'instant magique du lever du soleil. Cette magnifique randonnée permet de découvrir les paysages marins de Ilha Grande. Retour dans la matinée à la pousada pour se restaurer et profiter de l'ambiance du village. Après-midi libre.

#### Jour 5 plage de Lopes Mendes : randonnée et baignade

Dénivelée positive : faible. Dénivelée négative : faible. 4 h de marche.

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

Le matin, marche jusqu'à la célèbre plage de Lopes Mendes bordée d'amandiers, certainement l'une des plus belles du Brésil, un havre de paix paradisiaque. Pique-nique de ce côté de l'île. Retour en fin de journée, à pied puis en bateau, au village.

#### Jour 6 Ilha Grande - Paraty : visite de la ville

Hébergement : pousada. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 30 de bateau, 2 h de route.

Traversée en bateau jusqu'à Angra dos Reis et transfert à Paraty en bus (bus climatisé et regroupé). Repas de midi au restaurant et visite guidée de l'élégante ville de Paraty, joyau historique entouré de collines recouvertes de jungle. Les rues pavées de son centre colonial, interdites aux voitures, invitent à la flânerie. Son charme particulier se révèle dans ses édifices centenaires, ses jolies maisons blanches aux fenêtres aux bordures colorées, ses églises édifiées au XVIIe siècle, ses ateliers d'artistes, ses boutiques d'objets artisanaux, ses restaurants, ses bars et ses bateaux multicolores. Paraty est entourée d'une myriade d'îles, de plages paradisiaques, de cascades et de piscines naturelles, accessibles en bateau ou en bus.

#### Jour 7 Paraty - randonnée entre forêt tropicale et baignade - Ponta Negra

3 à 4 h de marche.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 40 mn.

Route pour Laranjeiras (bus local). Randonnée d'une heure à travers la forêt tropicale jusqu'à Praia do Sono

("plage du sommeil"), une superbe plage sauvage où vit une petite communauté de pêcheurs. Entre Praia do Sono et Ponta Negra, la jolie et sauvage petite Praia dos Antigos ("plage des anciens") est une halte bienvenue pour une baignade ou une sieste à l'ombre d'un cocotier avant de reprendre la marche. Reprise de la marche pour atteindre Ponta Negra ("pointe noire"), un village de pêcheurs caiçaras isolé, au bord de l'eau. Là, baignade dans les eaux cristallines, dégustation de poissons fraîchement pêchés et visite de la Maison de la farine.

#### **Jour 8 Ponta Negra : cascade de Saco Bravo**

Dénivelée positive : faible. Dénivelée négative : faible. 4 h de marche.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir.

Repas du matin chez l'habitant et début de la randonnée à travers la forêt tropicale de Ponta Negra pour rejoindre la cascade de Saco Bravo, qui domine l'océan Atlantique. Pique-nique, puis après une baignade dans la gouille, retour à Ponta Negra afin de profiter de l'ambiance du village au coucher du soleil.

#### **Jour 9 Ponta Negra - Mamanguá : randonnée, canoé et baignade - Paraty**

2 h de marche.

Hébergement : pousada. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h de bateau et 1 h de route.

Repas du matin chez l'habitant avant de profiter une dernière fois de la vie de ce petit village très animé.

Traversée en bateau de pêcheur jusqu'au condominium de Laranjeiras. Début d'une petite randonnée jusqu'à Saco do Mamanguá, puis découverte en canoé de ce magnifique "fjord". Déjeuner dans un restaurant local.

L'après-midi, traversée en bateau jusqu'à Paraty Mirim et transfert en transport local jusqu'à la ville de Paraty.

NB : le niveau de difficulté de cette journée de randonnée et de canoé n'est pas très élevé, afin de la rendre accessible à tous.

#### **Jour 10 Cabotage d'île en île et snorkeling**

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

Journée d'exploration en bateau traditionnel dans la baie de Paraty pour profiter de cet endroit très reposant.

Amarrage sur des îlets afin de profiter des eaux turquoise et cristallines avec possibilité de faire du snorkeling (masques et tubas fournis sur place). Retour en fin d'après-midi à Paraty.

#### **Jour 11 Paraty : entre baignade dans des cascades et visite de distillerie de cachaça**

20 mn de marche.

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

Départ pour aller visiter la région montagneuse de Paraty : cascades au milieu d'une jungle exubérante, baignades et glissades dans cette piscine naturelle. La promenade s'achève avec la visite d'une distillerie de cachaça, spécialité locale utilisée dans la recette de la fameuse caïpirinha brésilienne. Retour à Paraty dans l'après-midi pour profiter de l'ambiance de cette ancienne ville coloniale.

#### **Jour 12 Paraty - Rio de Janeiro**

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 5 h.

Transfert en bus semi-privatisé pour Rio de Janeiro. Repas de midi libre en cours de route, reste de la journée libre.

#### **Jour 13 Visite de Rio de Janeiro**

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

Découverte de la cidade maravilhosa (la "ville merveilleuse"), Rio de Janeiro. Vous prenez d'abord le bus afin de vous rendre à la gare du train à crémaillère, qui vous amène au pied du Corcovado, à 710 mètres d'altitude.

Surplombant la cité, le célèbre Christ rédempteur semble protéger la ville de ses bras tendus. Située au sommet du Corcovado, au cœur du parc national de Tijuca, la statue haute de 38 mètres est l'œuvre du sculpteur français Paul Landowski et de l'ingénieur brésilien Heitor da Silva Costa. La visite se poursuit dans les célèbres quartiers de Lapa et Santa Teresa. Trônant à l'entrée de la baie de Guanabara, le légendaire Pain de Sucre permet de photographier la ville depuis son sommet. De nuit comme de jour, la vue sur Rio de Janeiro et Niteroi est spectaculaire. Vous commencerez par emprunter à pied la piste de Claudio Coutinho jusqu'à la station intermédiaire du téléphérique : Morro da Urca (compter 30 min de montée à travers la forêt tropicale) afin d'éviter une longue file d'attente. Le deuxième tronçon conduit au sommet du Pain de Sucre, à 396 mètres d'altitude, panorama inoubliable sur Rio de Janeiro. Retour à l'hébergement en métro ou en autobus.

#### **Jours 14 - 15**

Rio de Janeiro - France

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. L'équipe

Vous voyagez avec un guide-accompagnateur Allibert francophone. Il est responsable du groupe et vous permet

#### **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

d'échanger avec les populations locales. Il vous guidera tout au long de votre séjour.

NB : les guides locaux sont timides de nature, ne parlent que très peu l'anglais, comprennent l'espagnol mais souvent aucun mot de français. N'hésitez pas à les solliciter, car ils sont une source d'information inépuisable sur leur environnement. Votre guide francophone fera lien entre vous.

NB : votre accompagnateur n'étant pas qualifié pour encadrer les baignades, celles-ci sont effectuées sous votre propre responsabilité.

### Les déplacements

- En minibus confortables semi-privatisés pour l'ensemble des transferts, transports en commun à Rio.
- Bateau et bus local lors de certaines étapes : sur la côte de Paraty et à Ilha Grande.
- Kayak niveau facile pour certaines randonnées.

### L'hébergement

- Hôtel 3 étoiles, normes locales, base chambre double, à Rio de Janeiro : hôtel Atlantis Copacabana, situé dans le quartier d'Ipanema, proche des plages.

- Pousadas de charme, base chambre double et triple, à :

• Ilha Grande : pousada Naturalia, proche de la plage.

• Paraty : pousada Do Principe, au cœœur du centre historique.

- chez l'habitant (petites chambres collectives ou dortoir) à Ponta Negra.

Ces maisons offrent un confort simple, disposent en général d'eau chaude (pas partout), de lits (doubles ou simples) et de sanitaires individuels ou collectifs. certaines ne disposent pas encore de l'électricité. Les repas sont préparés par une cuisinière du village avec les produits de la pêche du jour. Le soir, nous dînons dans un espace ouverts sur l'extérieur, à la lumière des bougies.

Pas de possibilité de chambre individuelle pour les nuits chez l'habitant.

### Les repas

- Dans les villes : repas au restaurant, cuisine brésilienne, riche et variée.

- Pendant les randonnées, repas à base de produits locaux préparés par nos hôtes ou le guide.

- Les repas de midi se prennent tantôt sous forme de pique-nique sur le terrain, tantôt dans des petits restaurants simples en bord de mer ou dans les villages de pêcheurs.

NB : les repas sont très variés, la cuisine locale étant privilégiée. Nombreux légumes, produits frais, viandes et poisson frais, pas de conserves. Vous pouvez acheter de l'eau minérale aux différentes étapes. Chacun s'approvisionne selon ses besoins (à votre charge). Sachez aussi que la plupart des repas dans les villes restent à votre charge. Compte tenu du choix sur place, nous avons opté pour cette solution plutôt que de réserver des repas à l'avance (plus chers et pas vraiment dans la culture locale) et d'être pour finir moins bien servis. Bien entendu cela n'empêche pas que nous prendrons la grande majorité des repas en commun.

### Le transport des bagages

Vous portez uniquement vos affaires de la journée sauf lors du trekking au cœœur de la forêt tropicale où vous portez vos affaires personnelles pour trois nuits. Vous devez prévoir d'apporter un sac à dos de 35 à 40 litres (les serviettes de toilettes sont fournies sur place). Vous passerez deux nuits au cœœur de la mata tropicale chez les pêcheurs. Les bagages resteront à la pousada à Paraty.

### Les devises

La devise est le réal (en brésilien, real, pluriel, reais) : BRL.

Taux de change (cours indicatif): 1 € = 4,20 BRL.

Euros et dollars américains se changent facilement dès votre arrivée à l'aéroport ou en ville dans les nombreux bureaux de change. Possibilité de retirer de l'argent avec votre carte bancaire Visa ou MasterCard, dans les distributeurs automatiques de billets (DAB) dans les grandes villes - tous ne fonctionnent pas 24/24 h - , plus compliqué dans les zones éloignées.

## 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
Brésil	Rio et la Costa Verde	18/04/2026	02/05/2026	15 jours	4495.00 EUR
Brésil	Rio et la Costa Verde	06/06/2026	20/06/2026	15 jours	4395.00 EUR
Brésil	Rio et la Costa Verde	18/07/2026	01/08/2026	15 jours	4895.00 EUR
Brésil	Rio et la Costa Verde	01/08/2026	15/08/2026	15 jours	4995.00 EUR
Brésil	Rio et la Costa Verde	12/09/2026	26/09/2026	15 jours	4195.00 EUR
Brésil	Rio et la Costa Verde	17/10/2026	31/10/2026	15 jours	4695.00 EUR
Brésil	Rio et la Costa Verde	21/11/2026	05/12/2026	15 jours	4195.00 EUR
Brésil	Rio et la Costa Verde	16/01/2027	30/01/2027	15 jours	4495.00 EUR
Brésil	Rio et la Costa Verde	13/03/2027	27/03/2027	15 jours	4345.00 EUR
Brésil	Rio et la Costa Verde	08/05/2027	22/05/2027	15 jours	4595.00 EUR
Brésil	Rio et la Costa Verde	05/06/2027	19/06/2027	15 jours	4545.00 EUR
Brésil	Rio et la Costa Verde	17/07/2027	31/07/2027	15 jours	5095.00 EUR
Brésil	Rio et la Costa Verde	31/07/2027	14/08/2027	15 jours	5195.00 EUR
Brésil	Rio et la Costa Verde	11/09/2027	25/09/2027	15 jours	4345.00 EUR
Brésil	Rio et la Costa Verde	16/10/2027	30/10/2027	15 jours	4845.00 EUR
Brésil	Rio et la Costa Verde	20/11/2027	04/12/2027	15 jours	4345.00 EUR

## Info pays



### Brésil

Imaginez la diversité des paysages à découvrir dans un pays quinze fois plus grand que la France, qui couvre à lui seul plus de la moitié de l'Amérique latine. Un voyage au Brésil, terre de contrastes, révèle sa beauté et donne envie d'y revenir. Forêts tropicales humides de l'Amazonie, hauts plateaux et canyons de la Chapada Diamantina, plages sauvages de la Costa Verde comptent parmi les paysages les plus caractéristiques et essentiels de ce pays aux multiples facettes. Chaque voyage débute dans une ville emblématique, comme Salvador de Bahia ou Rio de Janeiro, pour découvrir ensuite de l'intérieur les richesses naturelles et culturelles caractéristiques de chaque région. Ces villes, à la fois modernes et chargées d'histoire, plongent le voyageur dans l'ambiance très animée et chaleureuse qui fait la réputation du Brésil à l'échelle mondiale.

#### Formalités administratives

##### Brésil

Formalités pour les ressortissants de France, Belgique, Luxembourg, Suisse :

- passeport ayant une validité minimale de 6 mois à compter du départ vers le Brésil
- pas de VISA (sauf pour les séjours de plus de 3 mois).
- Pour les autres nationalités, merci de vous renseigner auprès de l'ambassade du Brésil de votre pays.

#### Conseil(s) santé

##### Brésil

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

Vaccins spécifiques : fièvre jaune, hépatite A, schistosomiase obligatoires, malaria recommandé.

A noter : l'entrée au Brésil est désormais soumise à l'obligation de vaccination contre la fièvre jaune pour les voyageurs en provenance des régions ou pays suivants : Guyane française, Bolivie, Colombie, Equateur, Pérou et Venezuela. L'original du certificat de vaccination est nécessaire.

##### Moustiques

Un produit répulsif est indispensable sur l'ensemble de nos voyages.

##### Dengue

Même si peu de cas sont signalés, la dengue est présente dans l'état de Rio. Il est donc fortement conseillé de se protéger des moustiques en utilisant des produits répulsifs et en portant des vêtements longs le soir venu.

##### Hygiène alimentaire

Il est conseillé de ne pas boire l'eau du robinet, préférez les eaux en bouteilles capsulées. A défaut, consommez de l'eau filtrée, bouillie et décontaminée. Eviter l'ingestion de glaçons, de jus de fruits frais, de

légumes crus et de fruits non pelés. Eviter la consommation d'aliments (poisson, viande, volaille, lait) insuffisamment cuits. Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas.

**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 et nationaux indiqués au programme, en classe économique.
- ? Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- ? Les transferts aéroport.
- ? Les transferts terrestres et maritimes nécessaires au déroulement normal du voyage.
- ? Le transport des bagages.
- ? L'hébergement tel que mentionné.
- ? Les repas indiqués dans le programme.
- ? La visite guidée à Rio de Janeiro.
- ? L'encadrement par un guide-accompagnateur brésilien francophone.

### Le prix ne comprend pas

- ? L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- ? Les accès au Pain de Sucre (montée en téléphérique) et au Corcovado (montée en train ou minivan).
- ? Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique ?Le prix comprend?.

### Autres dépenses sur place

- ? Les entrées dans les parcs et sites visités à Rio : compter 20 ?.
- ? Les repas non mentionnés dans le programme (prévoir environ 15 à 30 ? par repas ; 4 à 5 repas non inclus, soit un budget de 100 à 130 ?).
- ? 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).



#### 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 antibiotique à large spectre.
  - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antiémétique.
  - 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.
  - Un stick pour les lèvres haute protection

### Equipement de base

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

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

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et 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](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 antiviol et documents

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

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

### A ne pas oublier dans vos valises

- Une paire de jumelles
- De bonnes chaussures de marche confortables
- Une paire de chaussures de sport ( type basket )

### 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.