Nomades des Steppes et Désert de Gobi (AT7FL)

Mongolie - Asie de l'Est

14 jours (dont 10 jours : Marche et découverte)

Prix à partir de 2990.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chez l'habitant 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

- Une exclusivité Trek Aventure : le parc de Terelj et le désert de Gobi.
- L'apprentissage de la vie sous la yourte mongole.
- Un rapport qualité-prix excellent, car absence de vols domestiques.

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

En compagnie d'une famille d'éleveurs, bagages et yourtes acheminés sur les chariots traditionnels tirés par les yacks, vous nomadisez de camp en camp au cours de ce trek en Mongolie.

Immenses vallées aux flancs couverts de mélèzes et nombreux cours d'eau, formations granitiques étranges : le parc national du Gorkhi Terelj offre un condensé des paysages de Mongolie. En compagnie d'une famille d'éleveurs, bagages et yourtes mongoles transportés sur les chariots traditionnels tirés par les yacks, vous nomadisez de camp en camp au cours de ce camp en Mongolie. De retour à Ulan Baatar, le Transsibérien vous transporte dans le désert de Gobi : découverte d'un autre mode de vie dans une nature austère mais grandiose.

Jour 1 France...
Vol pour Oulan-Bator.

Jour 2 ...arrivée dans la steppe mongole : le parc de Khustai
Hébergement : yourte. Repas inclus : soir. Repas libres : matin, midi. Transfert : 3 h de route.
Accueil à l'aéroport et départ directement pour le parc national de Khustai, où vous partirez à la rencontre des chevaux sauvages de Przewalski, ou takhi, dans leur habitat naturel. Ces créatures fascinantes sont particulièrement visibles à l'aube ou au crépuscule près des points d'eau. Première nuit chez l'habitant pour une première immersion dans la steppe mongole.

Jour 3 Khögnö Khan : l'autre Gobi
1 à 2 h de marche.
Hébergement : camp aménagé. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 à 4 h de route.
En route vers les majestueuses formations rocheuses de Khogno Khan, où s'étend un parc à mi-chemin entre steppes semi-désertiques et taïga. Ce coin sauvage, strié par une étendue de sable de 80 km, mérite bien son surnom de « mini Gobi » avec ses reliefs sculptés par le vent et son atmosphère d'éternité. Ici, la nature se fait immense et intemporelle. Nous empruntons le sentier jusqu'au monastère d'Erdene Khambiin, bijou du XVIIe siècle niché dans les montagnes, érigé par Zanabazar pour honorer le moine Erdene. Puis, le voyage se poursuit le long des dunes dorées d'Elsen Tasarkhai, où les vastes étendues du désert de Bayan dévoilent leur splendeur brute, rappelant la puissance et la beauté infinie de la Mongolie sauvage.

Jour 4 Cité de Karakorum et arrivée dans la vallée d'Orkhon
Hébergement : yourte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 5 h de route et de piste.
Cap sur Karakorum, l'ancienne capitale des Mongols, fondée en 1220 par Gengis Khan et autrefois carrefour stratégique sur la route de la soie. Berceau de l'empire mongol jusqu'à son déplacement par Kubilai Khan à Pékin, la ville abrite aujourd'hui les vestiges de son glorieux passé, où l'histoire se murmure dans chaque pierre abandonnée au temps. Nous y visitons l'élégant monastère d'Erdene Zuu, fondé en 1586 par un prince nomade. Entouré de 108 stupas sacrés, ses bâtiments témoignent d'un mélange d'influences chinoises et tibétaines, envoûtant dans leur beauté austère. Nous quittons les routes pour explorer les pistes et les vastes steppes verdoyantes qui défilent sous nos yeux, ponctuées des silhouettes des troupeaux nomades.
Nous arrivons au c½ur de la vallée de l'Orkhon, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, où une famille d'éleveurs nomades nous ouvre les portes de son monde. Trois jours de séjour chez l'habitant vous attendent, pour une immersion dans la vie nomade : traite des animaux, fabrication des produits laitiers, et rassemblement des troupeaux à cheval. Ces journées, rythmées par les traditions et les saisons, sont la gageur d'un voyage inoubliable au c½ur de l'âme mongole.

Jour 5 Vallée d'Orkhon : randonnée et immersion dans la vie nomade
Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 300 m. 2 à 3 h de marche.
Hébergement : yourte. Repas inclus : matin, midi, soir.
En matinée, nous entamons une excursion vers le monastère de Tovkhon, perché au sommet de la colline d'Öndör Ulaan. Accessible uniquement à pied, cet ermitage révèle le lieu où Zanabazar, premier chef spirituel de Mongolie, créa l'alphabet Soyombo. À 2312 mètres d'altitude, le monastère offre un panorama à couper le souffle sur l'ensemble de la chaîne du Khangaï, une vue grandiose qui invite à la contemplation. Retour chez l'habitant pour votre seconde nuit en immersion.

Jour 6 Vallée d'Orkhon : cascade et balade à cheval

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

1 à 2 h de balade à cheval.
Hébergement : yourte. Repas inclus : matin, midi, soir.
Ceux qui le souhaitent pourront partir pour une randonnée à cheval le long de la vallée de l'Orkhon, depuis le campement jusqu'aux chutes de l'Orkhon. Visite des chutes d'Ulan Tsutgalaan, un flot blanc, ruisselant sur la pierre noire, qu'un rayon de soleil transforme en arc-en-ciel éphémère. Ces chutes de 16 mètres sont tout simplement magiques ! Elles se sont formées il y a 20 000 ans à la suite d'une combinaison unique de tremblements de terre et d'éruptions volcaniques.
Note :
- La quantité d'eau dans les chutes et en général très réduite en début de saison (avril, mai). Le volume de l'eau commence à augmenter à partir de fin mai/début juin.
- Ceux qui ne souhaitent pas monter à cheval pourront effectuer la randonnée à pied, la balade se faisant au pas.

Jour 7 En piste vers l'ancienne lamaserie d'Ongii
Hébergement : camp aménagé. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 7 à 8 h de piste.
Après ces journées dont le temps semble s'être suspendu, la piste reprend, et file peu à peu vers le Grand Gobi. Première journée de transition entre deux écosystèmes. Arrivée ensuite dans le sum (district) de Saikhan Ovoo, montagnes de moyenne altitude constituant une étape idéale entre le nord-ouest de la Mongolie et le désert de Gobi. Les coudes de la rivière accueillent les restes des ruines de deux monastères, le monastère de Barlim, sur la berge nord, celui de Khutagt, sur la berge sud. Découverte du site, connu sous le nom de lamasserie d'Ongi. Les habitations et les monastères, qui ont hébergé jusqu'à un millier de moines, ont été presque complètement détruits par les Soviétiques en 1937. Des moines sont revenus en 2002 et ont entrepris la reconstruction des temples avec peu de moyens, mais beaucoup de ferveur.

Jour 8 Les falaises enflammées de Bayanzag
Dénivelée positive : 250 m. Dénivelée négative : 250 m. 1 à 2 h de marche.
Hébergement : camp aménagé. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 6 à 7 h de piste.
Dernière journée de piste avant d'atteindre le Grand Gobi et ses "Trois Belles", les trois sommets les plus élevés de cette partie de la chaîne du Gobi-Altaï : Baruun Saïkhan, la belle occidentale ; Dund Saïkhan, la belle centrale, Züün Saïkhan, la belle orientale, la plus haute des trois avec 2 846 mètres d'altitude. Excursion aux splendides falaises de Bayanzag, connues sous le nom de "falaises enflammées", en raison de leur couleur teintée d'ocre et de rouge. Ces falaises, ainsi que les forêts de saxaouls qui les entourent, ont été les témoins d'une époque où la Terre était encore peuplée de gigantesques créatures : les dinosaures. Le paléontologue Roy Andrews Chapman fut le premier à y découvrir en 1922 des os et des ½ufs de dinosaures que nous pouvons observer aujourd'hui au musée d'histoire naturelle d'Ulan Baatar et dans de nombreux autres musées dans le monde.

Jour 9 Désert de Gobi : les dunes de Khongor
Dénivelée positive : 350 m. Dénivelée négative : 350 m. 1 à 2 h de marche.
Hébergement : yourte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 5 à 6 h de piste.
Lever matinal pour nous rendre à la montagne de Khavtsgait. Après un court transfert, nous débutons notre randonnée. L'ascension de Khavtsgait Bagh est sportive, mais la splendide vue sur les dunes depuis le sommet mérite l'effort fourni ! Ici, vous pourrez observer à loisir de très nombreuses peintures rupestres de mouflons, chevaux, chameaux et hommes en pleine chasse. Nous nous dirigeons en Jeep vers l'ouest pour atteindre les célèbres dunes de sable de Khongor. Ces dunes, les plus spectaculaires de Mongolie, s'étirent sur plus de 180 kilomètres de long et 20 kilomètres de large, et mesurent en moyenne 80 mètres de hauteur, la plus haute faisant 120 mètres. De là, on peut entendre le son produit par les masses de sable en déplacement, d'où leur surnom de "dunes chantantes". Au-delà des dunes, la steppe s'étend à perte de vue.

Jour 10 Randonnée chamelière dans les dunes chantantes de Khongor
2 h de marche.
Hébergement : yourte. Repas inclus : matin, midi, soir.
Après trois journées de piste, notre itinéraire fait une nouvelle pause au meilleur des moments : en plein coeur du Grand Gobi. Randonnée dans le désert de Gobi à dos de chameau est une expérience inoubliable ! Cet animal nonchalant nous mènera du campement d'éleveurs aux dunes, le long de la rivière Khongor et jusqu'à une petite oasis où poussent quelques arbustes dont le saxaoul, considéré comme un bois très précieux par les Mongols. A pied, nous faisons l'ascension d'une des dunes, d'où nous profiterons d'un magnifique panorama sur le désert avec les sommets des Trois Belles à l'horizon. En tendant l'oreille, peut-être entendrons-nous le chant des dunes !

Jour 11 Les 3 Belles et le canyon de Yol

1 h de marche.
Hébergement : yourte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 5 à 6 h de piste.
Nous reprenons la piste pour rejoindre la région des canyons, l'une des régions les plus désertiques de Mongolie. Arrêt au canyon de Yol, le canyon aux gypaètes barbus. Nous marcherons dans le fond du canyon, recouvert d'un manteau de glace éternelle. Le fond est tellement encaissé que les rayons du soleil ne parviennent qu'à partir du mois d'août à faire fondre la glace qui, le reste de l'année, envahit le canyon.

Jour 12 Formations granitiques de Baga Gazriin Chuluu
Hébergement : yourte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 5 à 6 h de route.
Nous traversons l'une des contrées les plus sauvages et isolées de Mongolie. Entre désert de rocaille et vastes steppes semi-arides, les monts Baga Gazriin Chuluu se dressent enfin devant nous, dévoilant leurs imposantes formations de granit, façonnées par les éléments et marquées par le temps.
Ici, au c½ur de cette nature brute, deux moines vénérés trouvèrent refuge au XIXe siècle, laissant leurs inscriptions gravées dans la roche. La légende raconte même que Gengis Khan aurait séjourné dans ces lieux envoûtants, propices à la contemplation et à la découverte. Se promener ici, c'est se laisser envoûter par la beauté et la quiétude de cette région hors du temps.

Jour 13 Retour à Oulan-Bator
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 4 h de route.
Retour vers Oulan-Bator, avec encore quelques troupeaux de chevaux sauvages qui traversent la route devant nous, offrant un spectacle incroyable. Les dernières yourtes émettent leur fumée au loin, et la steppe nous accompagne jusqu'à l'entrée de la ville.
Une fois arrivés, en fin de matinée, le reste de la journée est à votre disposition. Vous pourrez profiter de votre temps libre en compagnie de notre guide pour explorer les magasins de la ville et effectuer vos derniers achats.

Jour 14 Oulan-Bator - France
Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.
Petit-déjeuner à l'hôtel. Transfert à l'aéroport international, en fonction des horaires de votre vol.

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 deux/trois étoiles norme locale (ex. hôtel utilisé Amarbayasgalant), 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 dans le Khentii, nous emportons de grandes yourtes (une pour cinq participants) que nous dresserons chaque soir. 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.
Les nuits dans le désert de Gobi se passent également sous des yourtes installées par la famille d'éleveurs pour notre groupe.
NB : *l'hébergement étant prévu en yourtes, nous ne fournissons pas de tente individuelle pour ce circuit.*

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

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 produis 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.*

Le transport des bagages
Chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger, portant seulement ses affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection...). Le reste de l'équipement est transporté par animaux de bât et véhicule.

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.

Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée

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 épaisses, 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 : diphtérie, 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.

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 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

- 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 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.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.

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 antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)

Equipement de base

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

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

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclaire latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds
- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- 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.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)

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