# Le Kilimandjaro - Voie Machame (AT7HM)

## *Tanzanie - Afrique*

### 10 jours

*Prix à partir de* 2395.00 EUR *p.p.*

| | |
|---|---|
| Niveau | |
| Type | Accompagné |
| Age minimum | 18 ans |
| Portage | Affaires pour la journée |
| Hébergement | Lodge Tente |
| Groupe | de 4 à 15 personnes |
| Repas | Pension complète en trek et log pet dej |
| Encadrement | Guide local anglophone |
| Vol | Bruxelles, Paris, Province ou autres |

## *Les points forts de ce voyage*

- La voie la plus réputée pour sa dimension sportive.
- Une vue magnifique sur les glaciers du Kilimandjaro.
- La diversité des paysages traversés.
- L'acclimatation la plus progressive des 'Kili 10 jours'.

**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*

**La voie Machame (populairement whisky way !) est la voie des randonneurs aguerris. Le milieu naturel y est très varié : forêts, canyons volcaniques, paysages minéraux parsemés de sénéçons géants,...**

Le Kilimandjaro, toit de l'Afrique, volcan datant de sept cent cinquante mille ans, est couronné par le Kibo, son sommet principal, dont la caldeira de 2 500 mètres de diamètre culmine à Uhuru Peak (pic de la Liberté en swahili ; 5 895 m) et domine le pic Mawenzi (5 149 m) et le Shira (39 62 m). L'Egyptien Ptolémée mentionnait l'existence d'une "montagne blanche" au c½ur de l'Afrique et, jusqu'en 1861, personne n'y crut avant qu'une expédition menée par le baron allemand Karl Klaus von der Decken et le botaniste anglais Richard Thornton constate qu'il s'agissait bien d'une cime neigeuse. Enfin, le 6 octobre 1889, Hans Meyer, Ludwig Purtscheller et le guide chagga Yohanas Kinyala Lauwodu parviennent au sommet de ce qui est maintenant un parc national : le *Kilimanjaro National Park*.
La voie Machame (populairement *Whisky Way* !) est la voie des randonneurs aguerris. Les paysages y sont très variés - forêts, canyons volcaniques, paysages minéraux parsemés de séneçons géants -, et dominés en permanence par les grands glaciers du versant sud du Kilimandjaro. Au cours de la montée, la vue est saisissante sur le Breach Wall, un mur raide et glacé de près de 1 000 mètres qui rassemble les voies les plus dures du Kili, que nous évitons par une grande traversée horizontale afin d'atteindre les pentes terminales, d'une raideur déjà appréciable, mais qui ne sauraient vous résister...

## Au jour le jour

**J 1/ France - Kilimandjaro Airport - Arusha**
Vol de nuit pour Kilimandjaro Airport.

**J 2/ Arusha**
Arrivée à l'aéroport de Kilimandjaro. Accueil puis court transfert au lodge, offrant une jolie vue sur le Kilimandjaro par temps clair et bénéficiant d'une piscine. Rencontre avec votre guide et les autres participants, briefing sur le déroulement de l'ascension, les consignes de sécurité et le matériel à prévoir. Temps libre pour profiter du lodge et préparer votre sac puis dîner et nuit au lodge.
*NB : La nuit du J 1 est prévue dans l'avion, avec une installation dans votre chambre à partir de 14 h le J 2. Si vous souhaitez bénéficier d'une nuit supplémentaire le J 1 ou vous installer avant 14 h le J 2, faites-en la demande à votre conseiller.*

**J 3/ Arusha - Machame Gate - Machame Hut (3050 m)**
Transfert en véhicule jusqu'au village de Machame (1 h 30), puis à la porte d'entrée officielle du parc du Kili (1800 m). Quelques papiers à remplir, et nous voilà partis ! L'écosystème du Kilimandjaro peut être découpé en quatre écozones : la forêt pluviale, de 1 800 à 2 700 mètres ; les landes à bruyère, de 2 700 à 4 000 mètres ; le désert d'altitude, de 4 000 à 5 000 mètres, et enfin la zone sommitale, située entre 5 000 et 5 895 mètres. Aujourd'hui, c'est à travers la forêt pluviale, où s'entremêlent arbres géants, lianes et fougères géantes, que nous progressons sur un sentier bien tracé. Il nous faudra l'après-midi, en marchant tranquillement, pour sortir de la forêt et poser nos sacs devant les deux cabanes en tôle du Machame Hut (3050 m). Dîner et nuit en camp au beau milieu de la végétation encore dense des landes de bruyère.
4 h 30 de marche. M : 1175 m.

**J 4/ Machame Hut - Shira Hut (3700 m)**
Encore un peu de temps à marcher entre ces bruyères arborescentes, puis une autre ambiance nous attend ensuite : le sentier circule dans une lande d'altitude parsemée cette fois de séneçons géants, espèce endémique pouvant atteindre une dizaine de mètres de haut. Belle vue sur le versant Kibo du Kilimandjaro, mais l'eau se fait rare sur ce plateau balayé par les vents. Le Shira Hut (3700 m) servira de refuge à l'équipe, magnifique vue au passage sur les aiguilles du volcan endormi Shira. Pour parfaire l'acclimatation et suivant le niveau du groupe, le

**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

guide peut vous proposer une marche optionnelle en aller-retour pour monter encore de 150 à 300 mètres.
Dîner et nuit en camp.
5 h de marche. M : 650 m. D : 600 m.

**J 5/ Shira Hut - Lava Tower (4637 m) - Barranco Hut (3950 m)**
Poursuite du sentier pour atteindre cette fois le désert d'altitude aride où seuls quelques mousses ou lichens subsistent encore. Nous sommes face à l'imposante masse du Kibo, avec une vue particulièrement intéressante sur les glaciers nord par temps clair. Le sentier monte d'abord jusqu'à 4 637 mètres pour atteindre Lava Tower. Nous y prendrons le déjeuner pour habituer notre corps à l'altitude. Les guides tanzaniens aiment à dire qu'à Lava Tower, on va "voir le médecin". Puis le sentier redescend en direction de la dépression du grand Barranco. L'arrivée sur le camp de Barranco est vraiment magique : le chemin passe au pied de séneçons géants avec en toile de fond le mur de Barranco, une paroi quasi verticale et impressionnante. Arrivée au camp de Barranco (3950 m). Dîner et nuit en camp.
Distance : 5 km environ - Dénivelée positive : 450 m. Dénivelée négative : 340 m. 3h30 à 4 h de marche.
Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

**J 6/ Barranco Hut - Karanga camp (3963m )**
Ce matin, direction le grand mur du Barranco. Un sentier étroit se faufile dans la paroi et permet de négocier les quelques 300 mètres de cette impressionnante paroi rocheuse (certains passages nécessitent de s'aider des mains). Puis longue traversée horizontale, avec une succession de montées et de descentes sur les flancs sud du Kilimanjaro, c'est le Kibo South Circuit, un sentier en balcon qui contourne les pentes sud du Kili, à une altitude de 4200 mètres environ. En bas, les plaines tanzaniennes, au loin, le mont Méru. Finalement, un chemin facile et en descente nous conduit jusqu'à la petite vallée de Karanga où nous installons notre camp pour la nuit. Nous voici alors au pied des glaciers Heim et Kersten.t !
6 h 30 de marche. M : 1040 m. D : 375 m.

**J 7/Karanga camp (3963m ) - Barafu Hut (4600m )**
Dernière journée avant l'ascension finale ! Le sentier remonte une moraine, avant d'être à flanc jusqu'à la croisée des chemins : à droite, la descente vers  Mweka, à gauche, une dernière montée raide pour atteindre le campement en nid d'aigle de Barafu Hut situé à 4600 mètres. La fin du parcours offre une vue majestueuse sur le cratère et les aiguilles du Mawenzi (5149 m). Arrivée tôt au camp, dîner chaud et repos maximal car : l'ascension finale est pour cette nuit !
Distance : 5 km - Dénivelée positive : 600 m. 2 h 30 à 3 h de marche.
Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

**J 8/ Barafu camp - Uhuru Peak (5895m ) - Millenium / Mweka camp**
Départ dans la nuit (entre 23 h 30 et 24 h), sous un beau ciel étoilé si le temps est clément. Les températures peuvent être froide, entre - 10°C et - 20 °C si le vent se lève, il est important d'être habillé en conséquence dès le départ (voir nos conseils en rubrique “Equipement”). La montée est raide, d'abord sur des moutonnements rocheux, puis progressivement sur une grande pente de cailloux et de cendres. La marche est lente, le rythme est imposé par notre guide afin de poursuivre l'acclimatation et d'augmenter nos chances d'atteindre le sommet. Après cinq à six heures d'effort, la lueur du jour pointe, inondant de couleurs incroyables les aiguilles du Mawenzi et les glaciers sud : premiers instants magique ! Nous voilà au niveau du plateau sommital, à Stella Point (5700 m), avec cette lumière qui remplit le fond du cratère. Encore une petite heure sur la crête, et nous foulerons le toit de l'Afrique, Uhuru Peak (5895 m) : l'apothéose une fois au sommet du pic de la liberté ! Descente en suivant le même chemin jusqu'à Barafu, l'occasion de boire, manger et se reposer avant de poursuivre la descente par un sentier très raide jusqu'au replat de Millenium Camp, situé vers 3800 mètres d'altitude. Nuit sous tente à Millenium ou Mweka camp.
*NB : après le sommet, nous essayons de redescendre, dans la mesure du possible, non pas à Mweka Camp (3100 m) comme la plupart des agences, mais à Millenium Camp (3800 m) afin de réduire le temps de marche après une journée déjà bien remplie (10-12 h au lieu de 12-14 h). Mais parfois, ce n'est pas possible du fait des horaires de vol du lendemain, le guide choisira la meilleure option.*

**J 9/ Millenium ou Mweka camp - Mweka Gate - Kilimandjaro airport**
Nous suivons toujours le sentier raide qui traverse l'étage de la forêt tropicale et conduit au bout d'une piste, plus ou moins carrossable, à la porte du parc où nous retrouvons les véhicules. Remise des traditionnels diplômes à la porte du parc. Selon vos horaires de vol, transfert à l'aéroport ou au lodge à proximité (des douches sont mises à disposition). Vol retour dans l'après-midi ; ou fin de journée libre au lodge où vous pourrez bien entendu profiter de la piscine et du bar, avant d'être transféré en soirée à l'aéroport.

**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

Dénivelée négative : 1600 m ou 2300 m. 3 h à 4 h 30 de marche.
Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir

**J 10/ Kilimandjaro Airport - France**
Généralement, envol pour la France dans la nuit et arrivée en fin de matinée

***NB :*** *les temps de marche et de transferts sont donnés à titre indicatif.*
*M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.*

Nous nous différencions des nombreuses agences qui proposent ce trek au Kilimandjaro sur deux points principaux :

**1) Nos valeurs**
Trek Aventure compense 100 % des émissions de CO2 de ses voyageurs. Par ailleurs, nous rémunérons nos équipes du Kilimandjaro au-dessus du seuil fixé par les autorités du parc afin, d'une part, de conserver les meilleures, et d'autre part, de leur permettre de s'équiper correctement.

**2) L'aspect sécuritaire et la qualité du matériel utilisé**
Une ascension du Kilimandjaro ne s'improvise pas si l'on veut se donner un maximum de chance d'arriver au sommet. Voici toutes les mesures que nous mettons en place pour avoir un taux de réussite au sommet supérieur à 90 % et pour garantir votre sécurité :
* Fourniture d'un caisson hyperbare entretenu régulièrement et, surtout, équipe formée à son utilisation.
* Bouteille d'oxygène disponible pour chaque groupe.
* Service SOS MAM souscrit pour tous nos clients et offrant des consultations possibles avant et pendant le voyage avec des médecins spécialistes de la haute montagne (Iffremont).
* 1 téléphone satellite pour chaque groupe et des radios pour que les guides et assistants guides communiquent entre eux et avec les *rangers* du parc.
* 4 formations de nos guides par l'Iffremont en 5 ans, sur la gestion du MAM et autres symptômes liés à l'altitude.
* 1 assistant guide anglophone tous les 2/3 clients, ce qui permet de former des petits groupes de marche, surtout le jour du sommet, pour que chacun puisse aller à son rythme et optimiser ainsi ses chances de succès.
* Tente-mess confortable pour le repos et la prise des repas ; tentes de couchage trois personnes fournies pour deux pour plus de confort et un meilleur sommeil (matériel des marques Simond modèle Makalu ou Moutain Hardwear modèle Trango 3), adaptées aux altitudes extrêmes et renouvelées régulièrement ; tente toilettes chimiques à l'usage exclusif du groupe, qui permet de s'installer à l'écart des toilettes très fréquentées, et donc bruyantes et peu entretenues, du camp.

L'ensemble de ces mesures nécessite des moyens humains, matériels et financiers, mais nous semble indispensable pour garantir de bonnes conditions sur une aventure telle que l'ascension du Kilimandjaro.

**L'équipe sur place**
- Un guide tanzanien francophone par groupe.
- Un assistant-guide pour 4 participants (si groupe supérieur à 5 participants).
- 2 à 3 porteurs par participant.
La plupart de nos guides, chauffeurs et assistants suivent des cours de français depuis quelques années et commencent à parler correctement la langue. N'hésitez pas à les aider dans cette démarche. Le reste de l'équipe, chauffeurs et assistants, est anglophone.

<u>La spécificité de l'Afrique de l'Est</u>
Par certains aspects, l'organisation africaine peut paraître déroutante au voyageur. Les équipes de cuisine et de portage sont très nombreuses. Elles changent régulièrement, parfois au cours d'un voyage, sans pour autant perturber l'organisation, et la répartition des tâches peut sembler aléatoire. Si vous pouvez être surpris par cette conception de l'organisation, rassurez-vous : chaque tâche est accomplie, et vous retrouvez toujours vos affaires, quelle que soit la personne à qui vous les confiez. De même, pour apprécier pleinement votre voyage, sachez vous montrer patient, car la notion de temps et le sens du service en Afrique diffèrent des habitudes occidentales.

**Les déplacements**
- Transferts en minibus et véhicules 4X4 réservés au groupe en Tanzanie.

**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

**L'hébergement**
- A Kia et Arusha : lodge ou hôtel 3 étoiles, normes locales, base chambre double.
- Pendant l'ascension : tentes de montagne d'excellente qualité, deux personnes, avec matelas mousse, tente-mess pour les repas et les soirées. Noter que à la saison sèche, les orages tropicaux, toujours possibles, peuvent limiter l'étanchéité des tentes, même neuves.

**Les repas**
- En ville : au restaurant, en général celui de l'hôtel. La plupart du temps, les repas sont servis sous forme de buffet.
- Sur le terrain : les repas sont préparés à partir de produits locaux. Le matin, un petit-déjeuner copieux ; à midi, un repas froid pris sous forme de pique-nique, parfois un plat chaud ; le soir, soupe, plat principal et dessert.

Les vivres de course : pendant l'ascension, des fruits secs, muesli, chocolat, biscuits sont fournis. Achetés localement, le choix de ces compléments est cependant moins large qu'en France. Vous pouvez emporter des barres de céréales adaptées à votre goût.

Les boissons : lors des ascensions, l'eau est traitée par nos équipes. Café et thé sont servis régulièrement au cours de la journée.

**Le transport des bagages**
Pendant les ascensions, chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger contenant ses affaires personnelles pour la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection...). Le transport des bagages collectifs et le reste de l'équipement individuel est assuré par une équipe de porteurs. Le poids du bagage confié aux porteurs est limité à 9 kilos maximum par participant. Dans un sac en toile souple imperméable, remis au départ, vous placez vos affaires personnelles. Ensuite, chaque porteur regroupe deux sacs dans un autre plus grand. Votre sac de voyage principal reste en bas pendant la durée de l'ascension.

**Les devises**
La monnaie locale est le shilling tanzanien (TZS).
Cours indicatif : 1 € = 2 200 TZS environ (10.000 TZS = environ 5 €).
Nous vous conseillons des dollars américains (USD) pour les visas et taxes de parcs, payables à votre arrivée.
**NB** : les coupures antérieures à l'année 2003 ne sont pas acceptées. Vérifier que vos billets ont été émis après cette date.

**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 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tanzanie | Le Kilimandjaro - Voie Machame | 04/12/2026 | 13/12/2026 | 10 jours | 2390.00 EUR |
| Tanzanie | Le Kilimandjaro - Voie Machame | 11/12/2026 | 20/12/2026 | 10 jours | 2390.00 EUR |
| Tanzanie | Le Kilimandjaro - Voie Machame | 18/12/2026 | 27/12/2026 | 10 jours | 2995.00 EUR |
| Tanzanie | Le Kilimandjaro - Voie Machame | 25/12/2026 | 03/01/2027 | 10 jours | 2995.00 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*

## Tanzanie

Découvrir l'Afrique de l'Est à pied, c'est profiter de paysages remarquables, de la forêt équatoriale aux hauts sommets volcaniques, en passant par les immenses plaines et les plages paradisiaques de l'océan Indien… Les neiges du Kilimandjaro teintent de blanc le toit de l'Afrique, et font rêver tout explorateur amoureux de belles montagnes ! Son ascension laisse à coup sûr un souvenir impérissable... Au coeur de la grande savane, sous ces deux montagnes, reliées par la Vallée du Grand Rift, qui se dressent au milieu de parcs nationaux, et auréolent leurs sommets qui abritent les dieux, la faune sauvage continue son ballet millénaire et comble les amoureux de nature. Comme dans vos rêves d'enfants, éléphants, lions, girafes, rhinocéros, élans, antilopes... évoluent en liberté sous vos yeux. Et les Masaïs ou les Samburus, les dernières tribus à vivre en semi-nomades, vous invitent à découvrir leurs richesses. Savane et neiges éternelles… l'Afrique de l'Est est un véritable paradis !

### Formalités administratives

**Kenya**
· Un passeport d?une validité minimale de 6 mois à la date du départ du Kenya.
+
· Un visa obtenu préalablement via internet : https://immigration.ecitizen.go.ke/ (de préférence)
OU
· Un Visa obtenu préalablement auprès de l?ambassade ou du consulat avec la possibilité de demander un visa « Est africain » valable pour le Kenya, le Rwanda et l?Ouganda avec le Kenya comme pays d?entrée.OU
· Visa « est africain » à la frontière

Pour plus d?informations: http://www.kenyabrussels.com/index.php?menu=5&leftmenu=94&page=98
http://evisa.go.ke

### Conseil(s) santé

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

Vaccins spécifiques : fièvre jaune, Hépatite A, malaria, schistosomiase obligatoires.

Paludisme : traitement antipaludéen fortement recommandé

**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 aller-retour Paris-Arusha en classe économique.
- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage.
- L'hébergement en hôtel et lodge, base chambre double, sous tente, base tente double.
- Le matériel de camping et de cuisine collectif et individuel.
- La pension complète pendant le circuit, sauf les repas du jour J1, J2 midi, J9 soir et J10.
- un sac souple contenant vos affaires et confié aux porteurs pour l'ascension
- L'assistance d'un guide-accompagnateur
- L'assistance d'une équipe locale : assistants guide, cuisinier et assistants, porteurs.
- Les équipements de sécurité collectifs (caisson de surcompression type Certec).

## Le prix ne comprend pas

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

## Autres dépenses sur place

- Les repas des J 1, J 2 midi, J 9 soir et J 10 : prévoir entre 5 et 25 USD selon la formule choisie.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les taxes de parcs ( 980 eur en 2022 ) et droits d'entrée dans les réserves, révisables sans préavis par les autorités locales. Cette somme vous sera facturée lors de votre inscription pour plus de facilité et révisable jusqu'à 30 jours avant le départ
- Les pourboires.(5$ par jour et par porteur, 10$ par jour par cuisinier et par assistant guide, 15$ par jour pour le guide, soit 120 à 160$ par personne)
- Les frais de visas pour la Tanzanie

## Vous préparer à partir

### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n?oubliez pas d?entretenir votre forme plusieurs fois par semaine en marchant (20 km environ) sur un parcours avec dénivelée (350 m/h) ou en pratiquant une activité sportive assidue développant l?endurance.

### Votre pharmacie individuelle

**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

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.

## 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.

**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

- De bonnes chaussures de marche confortables
- Un sac de couchage -15° / -25° et un matelas autogonflant type Thermarest

## 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