



Tribus cachées du Nord-Laos ^(AT7L3)

Laos - Asie du Sud Est

14 jours (dont 11 jours : Randonnée)

Prix à partir de 3275.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chez l'habitant Hôtel
Groupe	de 4 à 8 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- L'essentiel de la région nord du Laos en deux semaines.
- Les rencontres avec les ethnies : nuits chez l'habitant, visites de villages, marchés.
- La navigation sur le Mékong et sur la rivière Nam Ou.



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 rencontre avec les ethnies akha et thai ead, peu connues, fera de ce périple une expérience unique.

De Luang Prabang et son charme désuet aux tribus les plus reculées du nord du Laos, ce voyage vous emmène dans le monde paisible et discret des Laotiens. Cet itinéraire peu fréquenté se déroule entre plaines et montagnes, de village en village... La rencontre avec les ethnies akha et thai ead, peu connues, fera de ce périple une expérience unique. Ici, les maisons traditionnelles ont gardé tout leur charme, l'accueil par les habitants est d'une douceur que l'on ne retrouve nulle part ailleurs. Les Laotiens vivent paisiblement depuis des millénaires, peuple de la terre, c'est avec plaisir qu'ils accueillent le voyageur venu à pied. La descente du Mékong en bateau pour rejoindre Luang Prabang termine en beauté cette aventure loin des sentiers battus.

Jour 1 France...

Vol pour Luang Prabang. Nuit à bord.

Jour 2 ... Luang Prabang

Hébergement : hôtel. Repas inclus : soir. Repas libres : matin, midi. Transfert : 20 min.

Arrivée à Luang Prabang. Accueil par notre guide francophone et transfert en ville, où nous nous installons à l'hôtel. Après un premier briefing sur le déroulement du voyage, repos ou première découverte libre de Luang Prabang jusqu'à l'heure du dîner, fixée par votre guide.

Jour 3 Luang Prabang : découverte de la ville

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

Ce matin, notre guide vient nous chercher à l'hôtel pour une journée consacrée à la visite de Luang Prabang, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. Notre matinée est consacrée à la découverte des principaux monuments et temples (les "Vats") de la ville : le Palais royal, Vat Mai, Vat Sene, Vat Xiengthong, Vat Visoun, ainsi que la maison du patrimoine à Ban Xieng Muan. Nous prenons le temps de déjeuner dans un restaurant au bord du Mékong. En fin de journée, direction le mont Phousi que nous atteignons après avoir gravi environ 300 marches. Une fois arrivés, nous pouvons apprécier la superbe vue panoramique sur Luang Prabang et le coucher de soleil. Puis, balade au marché nocturne avant de nous rendre au restaurant.

Jour 4 Luang Prabang - Oudomxay : découverte des villages de montagne

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 4 h.

Après le petit déjeuner, départ avec notre guide et le minibus privé par une route de campagne qui s'enfoncé vers le nord du Laos. Entourés de montagnes et de villages, nous nous dirigeons vers la province d'Oudomxay, carrefour des frontières entre le nord du Laos, la Chine et le Vietnam. En route, nous rencontrons différentes ethnies telles que les Tai Lue, les Kmou, les Tay Dam et les Hmong avec qui nous aurons l'occasion de faire connaissance grâce à notre guide qui sera le trait d'union entre cultures occidentale et asiatiques. Nous profitons de ces paysages de carte postale durant cette première journée, hors de l'ambiance de la ville. Arrivée à la ville d'Oudomxay en fin d'après-midi et installation à notre hébergement.

Jour 5 Oudomxay - Ban Namak : rencontre avec les différentes ethnies

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h de route et piste.

Petit déjeuner au restaurant, dans la rue principale d'Oudomxay, avant de prendre la route en direction de la frontière entre le Laos et la Chine. Ici, les ethnies des deux pays vivent côte à côte. Après quelques heures à travers les campagnes authentiques de la région de Namor, nous empruntons une piste de terre traversant les rizières et les fours à tabac en paille et terre cuite de la tribu des Lues. En cours de route, nous visitons plusieurs villages hmong, phouyang et tay lu. Nous visitons également le petit marché de Tay Dam, où les minorités ethniques descendent de leurs montagnes pour venir vendre leurs récoltes et artisanat. En fin d'après-midi, nous arrivons au village de l'ethnie des Tay Yang, où nous passons la nuit dans une maison du village.

Jour 6 Ban Namak - Ban Na Vai - Muang Khua : tribus akha et tay dam

Dénivelée positive : 150 m. Dénivelée négative : 200 m. 3 h à 4 h de marche.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h à 3 h.

Ce matin, nous partons pour une journée de découverte de la nature locale en randonnée dans une région naturelle et sauvage en direction d'un village de tribu de Tay Lue, artisans du tissu. Après quelques heures de

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

marche, nous reprenons ensuite le véhicule par une piste large à travers des paysages montagneux en direction de la ville de Boun Tai proche de la frontière entre le Laos et la Chine. Nous traverserons cette ville où Laotiens et Chinois vivent en communauté puis reprenons une route moderne empruntée par les transporteurs pour accéder à la Chine. Cette route peu esthétique sau départ est le passage obligatoire pour rejoindre notre prochaine étape au bord de la rivière, Muang Khua. Le long de cette route de montagne nous faisons quelques arrêts et découvrons plusieurs villages de la tribu des Akha, des Kmou, puis des Tay Dam. Déjeuner en cours de route, puis arrivée à Muang Khua en fin d'après-midi. Installation dans notre hébergement typiquement laotien et dîner au bord de la rivière Nam Ou.

Jour 7 Muang Khua - croisière sur la Nam Ou - Muang Ngoi - randonnée au pays de Lao

3 h à 4 h de navigation - 1 h 30 de marche.

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

Après le petit déjeuner, départ pour une matinée de croisière en bateau traditionnel sur la rivière Nam Ou. Au cours de la croisière, nous nous arrêtons pour visiter le village de tisserands à Ban Sop Chem. Déjeuner en cours de route, puis nous continuons la descente de la rivière pour rejoindre le village de Muang Ngoi situé au bord de l'eau. C'est de ce village que notre randonnée au pays de Lao commence. Nous visitons la grotte de Tham Kang et traversons la vallée pour admirer le magnifique paysage qu'offrent les montagnes et rizières environnantes. Arrivée en fin d'après-midi dans un village où nous passons la soirée et la nuit avec les habitants.

Jour 8 Ban Na - Huay Bô - Ban Pha Yong : randonnée en pays hmong

Dénivelée positive : 250 m. Dénivelée négative : 50 m. 4 h à 5 h de marche.

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

Nous reprenons le chemin de la randonnée pour retourner vers Muang Ngoi En chemin, nous passons par le village de fermiers de Huay Bô. Nous embarquons ensuite pour dix minutes avant d'accoster au petit jardin en face du village de Ban Sopkong. Notre randonnée commence par des pistes de charrettes dans l'arrière-pays des tribus kmou et hmong. En milieu de journée, nous arrivons dans un des villages de la tribu, très étonnant avec ses maisons espacées et entourées d'un jardin vert et entretenu. Ces familles vivent paisiblement, elles pratiquent la chasse et la cueillette, cultivent le riz ou le maïs, élèvent des cochons... Nous passons le reste de la journée dans ce village à échanger avec les habitants. Nuit chez l'habitant dans une maison du village.

Jour 9 Ban Pha Yong - Ban Na Luang - Ban Huai Hoi - Nong Khiaw : randonnée en pays tay xam

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 450 m .

4 à 5 h de marche - 30 minutes de navigation.

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

Petit-déjeuner typique au village, temps libre avant le départ de la randonnée pour se promener dans le village et observer les habitants dans leurs activités quotidiennes. Notre randonnée débute sur une piste large au c¹/₂ur de la campagne laotienne jusqu'au village de Ban Na Luang. La deuxième partie du parcours monte un peu plus mais reste accessible et sans difficulté majeure avec des points de vues magnifiques sur les montagnes sauvages des alentours. A notre arrivée à la Nam Ou, nous retrouvons notre bateau à Ban Huai Hoi pour une descente au fil de l'eau en pleine nature jusqu'à la petite ville de Nong Khiaw, dans un cadre idyllique. Nous profitons de ces paysages magnifiques dans un resort laotien au bord de la rivière où où nous nous reposons en admirant les paysages de montagnes rocheuses devant nous.

Jour 10 Nong Khiaw - Luang Prabang : croisière sur le Mékong et grottes de Pak Ou

1 h 30 à 2 h de navigation.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 4 h .

Notre véhicule vient nous chercher dans la matinée pour notre retour vers Luang Prabang. Nous empruntons d'abord une belle route de montagne traversant des villages lue. Nous en visitons quelques-uns, et découvrons la spécialité de la région : le tissage. En fin de matinée, visite des grottes de bouddhas de Pak Ou, situées en bordure du Mékong. De là, nous partons pour la descente du Mékong en bateau traditionnel en bois afin de rejoindre Luang Prabang. Au rythme du fleuve, nous découvrons la vie des pêcheurs laotiens. Arrivée en fin de journée, installation à notre hébergement et dernière soirée avec le groupe.

Jour 11 Trek et chutes de Kuang Si

Dénivelée positive : 150 m. Dénivelée négative : 200 m. 2 h 30 de marche.

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

Après le petit-déjeuner, départ en véhicule à travers la campagne pour rejoindre un petit village de l'ethnie hmong, Ban Long Lao. Parfaite halte avant notre randonnée vers des chutes d'eau. Nous visitons d'abord 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

village avant d'entamer une randonnée en pleine nature de 2 h 30 jusqu'à la source naturelle des impressionnantes chutes de Kuang Si, en pleine jungle. Déjeuner champêtre et après-midi à la cascade. Temps libre pour se baigner dans l'eau turquoise, détente dans les chutes. Visite du centre de conservation des ours laotiens sauvés du braconnage puis retour à Luang Prabang en fin d'après-midi.

Jour 12 Luang Prabang - rive droite du Mékong - Luang Prabang

1 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h .

Petit déjeuner à l'hôtel puis transfert jusqu'à l'embarcadère pour traverser le Mékong. Sur la rive opposée de Luang Prabang, l'ambiance est totalement différente, bien loin des touristes. Nous visitons un village de potiers (Ban Chane), ainsi que les temples de la rive droite, Vat Xieng Mene, Vat Chomphet et Vat Long Khoun, encore enfouis dans une nature préservée. Repas dans un restaurant de la ville, reste de la journée libre pour les derniers achats à Luang Prabang.

Jour 13 Luang Prabang - France

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 20 min.

En fonction des horaires de vol, matinée ou journée libre. Votre guide vous accompagnera cependant pour votre transfert à l'aéroport pour votre vol retour.

Jour 14 France

Arrivée en France.

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

L'équipe

- Un guide-accompagnateur laotien francophone accompagné d'un guide local pendant le trek du J 9 au J 11.
- Un chauffeur laotien pour le groupe.

Les déplacements

- Transferts terrestres en minibus privé.
- Croisières sur le Mékong en bateau privatisé.

L'hébergement

- A Luang Prabang : hôtel de charme, confortable et bien situé, base chambre double.
- A Oudomxay et Muang Kua : petit hôtel de campagne (guest-house), chambres avec lits, matelas et draps, salle de bains privée avec eau chaude.
- Dans les villages de montagne : aucune infrastructure touristique, l'hébergement se fait donc chez l'habitant, dans les mêmes conditions que les populations locales, souvent dans des maisons en bois. Confort sommaire : une seule pièce commune, matelas à même le sol, oreiller simple, draps, couverture, moustiquaire inclus. Drap-sac conseillé. Pas d'accès à l'eau chaude, la salle de bains et les toilettes se trouvent en général dans une petite pièce à l'extérieur. Entre décembre et janvier, duvet vivement conseillé. Cuisine au feu de bois dans une pièce de la maison. Repas préparés par les locaux et votre guide, parfois avec le chauffeur. Autour de la maison, la nuit, les animaux domestiques (poules, cochons, chiens...) circulent librement. Les nuits sont donc parfois bruyantes (prévoyez des bouchons d'oreilles). Se coucher avec le soleil et se lever à l'aube très tôt avant le lever du jour est le rythme de vie dans les campagnes : profitez-en pour découvrir le village qui s'éveille. Hygiène : douches et toilettes très sommaires à l'extérieur ; eau froide. Utilisées au quotidien par la famille, elles sont mises à disposition des groupes (le plus souvent une seule douche à la casserole (pas de poire de douche)/W.-C.).

NB : Ce circuit s'adresse aux voyageurs qui privilégient la découverte du Laos hors des sentiers battus plutôt que le confort.

Les repas

- En ville : dans les restaurants locaux ou au restaurant de l'hôtel.
- Durant les treks : pique-nique à base de vivres locaux. Les pique-niques sont préparés le matin même et transportés par un guide local ou par un porteur, sauf les bouteilles d'eau que vous transportez. Le pique-nique est à base de nourriture laotienne traditionnelle, riz gluant et viande fraîche accompagnés de légumes et d'1/2ufs. L'alimentation laotienne est à base de riz, agrémenté de viandes (porc, b1/2uf), volailles et poissons. Les plats sont parfois épicés. Les légumes sont variés et nombreux. Riz frit, collant ou vapeur, nouilles sautées, omelettes, fruits et soupes sont les plats quotidiens (même pour le petit déjeuner) et, à part dans les grandes villes, vous ne trouverez pas de pain, beurre, confiture ou produits laitiers (difficiles à conserver). Il est conseillé de ne consommer que de l'eau en bouteille et d'éviter les glaçons, surtout hors des grandes

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

villes.

Le transport des bagages

Chaque participant se déplace avec un petit sac à dos contenant seulement les affaires personnelles nécessaires pour la journée (vêtement de protection, gourde, eau potable supplémentaire, éventuellement pique-nique, appareil photo...). Nous demandons à chacun de n'avoir qu'un seul sac, type sac de voyage ou sac marin, pour ranger son équipement. Ce sac sera transporté par véhicule ou porteurs pendant les treks, et vous le retrouverez chaque soir.

Les devises

La devise est le kip (LAK).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 22440 LAK

Vous pouvez emporter des euros ; veillez à changer à votre arrivée à la frontière, le prochain change pour les euros ne pourra se faire qu'à Luang Prabang ou Vientiane.

Les dollars américains sont acceptés à peu près partout, prévoir des petites coupures.

Dans la capitale et les villes fréquentées par les touristes, l'usage de la carte bancaire se développe pour les achats importants, les hôtels, les restaurants cossus ; il est possible de faire des retraits en kip auprès des distributeurs automatiques de billets (ATM).

En pratique, vous utilisez :

- des dollars américains pour la majorité des achats (en tout cas au-dessus de 100 USD) ;
- des thaï baht pour les articles à bas prix et les services ;
- des kips pour les dépenses quotidiennes : cartes postales, boissons, etc.

Dates et prix

■ Promotion
 ■ Départs complet
 ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Laos	Tribus cachées du Nord-Laos	03/05/2026	16/05/2026	14 jours	3275.00 EUR
Laos	Tribus cachées du Nord-Laos	07/06/2026	20/06/2026	14 jours	3275.00 EUR
Laos	Tribus cachées du Nord-Laos	12/07/2026	25/07/2026	14 jours	3695.00 EUR
Laos	Tribus cachées du Nord-Laos	04/10/2026	17/10/2026	14 jours	3275.00 EUR
Laos	Tribus cachées du Nord-Laos	08/11/2026	21/11/2026	14 jours	3275.00 EUR
Laos	Tribus cachées du Nord-Laos	29/11/2026	12/12/2026	14 jours	3275.00 EUR

Info pays



Laos

Encore peu visité, le Laos est un pays qui a conservé un caractère authentique, aidé en cela pas le faible développement du réseau routier dans les montagnes du Nord. Les fleuves et les rivières du pays constituent les principales artères de communication. Le Mékong, l'un des plus longs fleuves d'Asie, parcourt intégralement le pays du nord au sud, de la frontière sino-thaïlandaise à la frontière cambodgienne.

Formalités administratives

Laos

Un passeport d'une validité minimale de 6 mois à compter de la date d'entrée.

+ Un Visa obtenu préalablement auprès de l'ambassade ou du consulat (validité de 30 jours maximum prolongeable sur place)

OU

Un Visa obtenu aux aéroports internationaux et aux frontières terrestres.

Conseil(s) santé

Laos

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

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

Paludisme et dengue

Il est aussi prudent de se protéger contre le paludisme. Demandez conseil à votre médecin traitant.

Nous vous conseillons vivement d'emporter également des répulsifs anti-moustiques. Nous préconisons les produits de la gamme Insect Ecran (au DEET 50%) qui sont parmi les plus efficaces.

Pour plus d'informations sur les précautions à prendre au niveau 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 Paris-Luang Prabang aller-retour via Bangkok ou Hanoi sur ligne régulière, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres privés tels que décrits au programme.
- Les croisières et excursions prévues au programme.
- Les repas indiqués dans le programme
- L'hébergement tel que décrit.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur laotien francophone.
- L'assistance d'une équipe locale (chauffeurs, guide local, porteurs ou petits véhicules locaux).
- Une trousse de secours collective.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les boissons (tout type de boisson durant votre séjour).
- Le transfert depuis / vers l'aéroport si vous avez réservé le vol de votre côté ou si vous arrivez ou repartez un jour différent du reste du groupe.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique ?Le prix comprend?.

Autres dépenses sur place

- Les frais de visa.
- Les repas de midi et du soir à Luang Prabang le J 2 et le J 13 : entre 10 eur et 30 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.



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.
 - 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 bachelé 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.



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

- Une lampe frontale et ses piles.
- 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

- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Une paire de chaussures de sport (type basket)
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.