



## Sud Lipez et Atacama <sup>(AT7TQ)</sup>

### *Bolivie - Amérique du Sud*

**16 jours** (dont 13 jours : Marche et découverte)

*Prix à partir de 4545.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Hôtel Refuge
Groupe	de 4 à 14 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province



### *Les points forts de ce voyage*

- En un voyage court, le meilleur de l'Altiplano chilien et bolivien :
  - \* la région du lac Titicaca ;
  - \* le salar d'Uyuni et le Sud-Lípez ;
  - \* l'Atacama au Chili.
- Les nombreux lacs aux couleurs variées.



#### 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

**Déserts aux salars infinis et lacs multicolores abritant d'immenses colonies de flamants roses, volcanisme omniprésent : fumerolles, solfatares et geysers... un voyage exceptionnel entre Bolivie et Chili.**

A 4 000 mètres d'altitude au sud de la Bolivie, le Sud-Lípez étend ses paysages désertiques au pied de la cordillère volcanique qui marque la frontière avec le Chili. Côté chilien de cette cordillère, le désert d'Atacama, moins haut, est encore plus aride. Déserts aux salars infinis et lacs multicolores abritant d'immenses colonies de flamants roses, volcanisme omniprésent : fumerolles, solfatares et geysers; un voyage exceptionnel entre Bolivie et Chili

### Jour 1 VOL FRANCE - ...

Repas libre.

Départ de France. Vol de nuit.

### Jour 2 ...LA PAZ (3600 M)

2 h de marche.

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

Arrivée à La Paz. Visite à pied du centre-ville. Descente en téléphérique depuis El Alto, la ville haute, située sur le rebord du plateau à une altitude de 4 000 mètres, et circuit dans les ruelles qui descendent vers le centre-ville. Superbe panorama, avec en arrière-plan le Huayna Potosí et l'Illimani. Faible dénivellée.

### Jour 3 TIWANAKU - COPACABANA (3800 M)

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 6 h.

Départ tôt le matin pour Tiwanaku, énigmatique cité préincaïque et centre de cérémonies construit il y a plus de mille ans. Edifices impressionnants aux blocs de pierre pesant parfois plus de 100 tonnes, ajustés comme ceux des monuments incas péruviens. Superbe vue sur la cordillère. Poursuite de la route jusqu'au lac Titicaca, berceau de la civilisation andine, dont les 8 450 kilomètres carrés d'eau bleu turquoise offrent un spectacle unique, entre Pérou et Bolivie. Traversée en bac de la passe de Tiquina, puis piste jusqu'à la petite bourgade de Copacabana qui abrite dans son église la Vierge noire du lac, sainte patronne de la Bolivie... Ce lieu se révèle très intéressant pour comprendre la vision sud-américaine de la religion catholique. Balade au bord du lac Titicaca pour admirer le coucher du soleil.

### Jour 4 COPACABANA - ILE DU SOLEIL

4 h de marche.

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

La journée commence par la visite de la Horca del Inca, observatoire préincaïque. Après un transfert en véhicule jusqu'au pied du Cerro Pukara, départ de notre randonnée en passant par le charmant village de Sampaya pour rejoindre enfin Yampupata situé à la pointe de la péninsule. Départ en bateau à moteur jusqu'à l'île du Soleil (environ 20 min), débarquement et visite du site archéologique de Pilkokaina (au Sud de l'île) et continuation à pied jusqu'au village de Yumani où nous passons la nuit. Vue magnifique sur les sommets enneigés de la cordillère Royale.

Faible dénivellée.

### Jour 5 ILE DE LA LUNE - TUNI (4300 M)

1 h de marche.

Hébergements : refuge ou ecolodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 5 h.

Départ en bateau de Yumani ou Pilkokaina et traversée du lac Titicaca (50 mn). Arrêt sur l'île de la Lune pour visiter le temple des Vierges de la Lune, site tiwanaku du Ve siècle repris par les Incas vers 1400. Tout au long de la traversée du lac, la vue sur la cordillère (Ancohuma et Illampú) est magnifique. Transfert en bateau jusqu'à Yampupata (environ 45mn) puis en véhicule le long de la côte du lac et la route vers La Paz puis au village de Patamanta, bifurcation vers la cordillère Royale jusqu'au village Tuní.

### Jour 6 CORDILLÈRE ROYALE : CAMP DE BASE DU CONDORIRI - LA PAZ - ROUTE POUR UYUNI

4 h de marche.

#### TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Hébergement : bus de nuit. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 3 h + 8 h de bus.  
Départ du village pour une magnifique randonnée jusqu'au camp de base du Condoriri, majestueux sommet glaciaire de 5 600 mètres dont la forme rappelle un condor aux ailes déployées (d'où son nom). Nous atteignons le lac du Condoriri (4650 m) situé dans un superbe cirque. Descente par le même chemin et retour à La Paz. En soirée, embarquement en bus de nuit pour Uyuni.

#### **Jour 7 UYUNI (3700 M) - MALLKU (3900 M)**

1 à 2 h de marche.

Hébergement : auberge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h 15.

Arrivée à Uyuni. Visite du cimetière de locomotives, puis départ en 4X4 pour le Sud-Lípez. Passage au joli village d'Alota, puis traversée de magnifiques paysages désertiques jusqu'à Mallku. Petite exploration de Mallku, village au cœur d'une zone de falaises rocheuses qui servait de refuge aux hommes des anciennes civilisations préincariques. Les roches volcaniques prennent ici des formes extrêmement diverses, et la balade au milieu de ces canyons, pénitents et lames rocheuses abritant des restes d'habitations, de tombeaux et de forteresse est envoûtante.

#### **Jour 8 MALLKU - LAGUNA VERDE - VALLE DE LA LUNA - SAN PEDRO DE ATACAMA (2400 M)**

2 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 3 h + 1 h à San Pedro.

En 4X4, poursuite de la traversée des paysages colorés du Sud-Lípez jusqu'à la laguna Verde, au pied du célèbre volcan Licancabur. Nous y repasserons plus longuement dans quelques jours. Arrivée à la frontière chilienne, changement de véhicule et descente vers San Pedro de Atacama, pittoresque village animé au creux d'une oasis. Nous irons admirer au coucher du soleil l'incroyable vallée de la Luna dans la cordillère de la Sal : une symphonie de couleurs, de reliefs lunaires, de roche, de sable et de sel. Un spectacle inoubliable ! Installation à San Pedro pour deux nuits.

#### **Jour 9 SAN PEDRO DE ATACAMA - LAGUNAS MIÑIQUES ET MISCANTI - SAN PEDRO DE ATACAMA**

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

Nous montons sur l'Altiplano en visitant le village de Socaire et ses cultures en terrasses avant les lagunas Miñiques et Miscanti : à plus de 4 000 mètres, ces fantastiques lacs aux superbes couleurs, dans leur écrin de volcans, constituent un tableau d'une exceptionnelle harmonie. Passage par le village-oasis de Toconao (construit en liparite, roche blanche volcanique) avant de redescendre à San Pedro de Atacama. Marches ponctuelles.

#### **Jour 10 GEYSERS DU TATIO - SAN PEDRO DE ATACAMA - LAGUNA VERDE (4300 M) - THERMES DE POLQUES (4200 M)**

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 6 h.

Lever à l'aube pour aller observer les geysers du Tatio. A cette heure matinale, l'air froid crée de hauts nuages de vapeur d'eau sortant des entrailles de la Terre, entre lesquels on aperçoit les lointains volcans rosis par le soleil levant : une merveille ! Retour à San Pedro de Atacama, puis nous rejoignons la frontière bolivienne. Changement de véhicules et poursuite de la route jusqu'à la laguna Verde. Exploration des rives des lacs (laguna Blanca et laguna Verde) au pied du volcan Licancabur. Continuation par passage d'un petit col qui nous permet d'arriver à l'entrée du "désert des Tartares" avec ses énormes formations de roches taillées par le vent dans un paysage fantasmagorique. La journée se termine aux thermes de Polques, possibilité de baignade. Marches ponctuelles.

#### **Jour 11 LAGUNA VERDE - LAGUNA COLORADA (4300 M)**

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h 30.

Départ pour les geysers Sol de Mañana, en fait plutôt des solfatares. A près de 5 000 mètres d'altitude, un paysage hallucinant de trous de boue bouillonnante et de jets de vapeur au milieu de terrains multicolores lunaires. Arrivée sur les rives de la laguna Colorada, célèbre pour son extraordinaire couleur rouge brique liée à la richesse en micro-organismes. Des dizaines de milliers de flamants roses y ont élu domicile. Visite du site. Marches ponctuelles.

#### **Jour 12 LAGUNA COLORADA - AGUAQUIZA (GROTTES ET NÉCROPOLE) OU SAN JUAN (3800 M)**

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 5 h 30.

Nous longeons la chaîne de volcans qui marque la frontière avec le Chili (vue sur le volcan actif Ollagüe), avec plusieurs lacs aux couleurs absolument incroyables : bleu turquoise, vert, jaune... Passage par El Árbol de piedra ("l'arbre de pierre"), de spectaculaires formations rocheuses résultant de l'érosion éolienne. Arrivée à la petite localité de Aguaquiiza. Deux visites intéressantes dans cette localité : la Gruta de las Galaxias, une grotte

#### **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

aux étranges formations rocheuses calcaires, puis une ancienne nécropole précolombienne installée dans une autre grotte, la Cueva del Diablo. Nuit à Aguazuza ou San Juan. Marches ponctuelles.

### **Jour 13 SAN JUAN - JIRIRA (3700 M)**

3 h de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h 30.

Visite de la Gruta de las Galaxias, une grotte aux étranges formations rocheuses calcaires, puis d'une ancienne nécropole pré-colombienne installée dans une autre grotte, la Cueva del Diablo. Continuation jusqu'au bord de l'extraordinaire salar d'Uyuni, immense et éblouissante surface de sel immaculée de plus de 10 000 kilomètres carrés (plus grand que la Corse !) située à 3 700 mètres d'altitude. Route sur le salar jusqu'à l'île d'Incahuasi et ses magnifiques cactus que nous explorons. Montée au sommet de l'île afin d'apprécier cette immensité blanche entourée de hauts volcans, sans aucun doute l'un des moments forts de ce voyage. Vous y verrez probablement des viscaches, sorte de lapins à longue queue vivant sans problème dans ces milieux pourtant inhospitaliers ! Poursuite de la traversée de cette immensité blanche en véhicule. Visite de l'hôtel de sel (un véritable hôtel construit entièrement en sel), puis d'une exploitation artisanale de sel. Enfin, arrivée à Jirira, village du bout du monde au bord du salar et au pied du volcan Tunupa (belles roches multicolores dans les tons jaunes, ocre et rouges). Nuit à Jirira. Faible dénivelée.

### **Jour 14 SALAR D'UYUNI : LE VOLCAN TUNUPA**

Dénivelée positive : 700 m. Dénivelée négative : 700 m. 5 à 6 h de marche.

Hébergement : bus de nuit. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h + 8 h de bus.

Lever matinal pour cette ascension, ce qui nous permettra d'admirer le lever du jour depuis les hauteurs. Nous prenons tout notre temps pour cette montée jusqu'au belvédère du volcan (vers 4600 m), d'où l'on domine le salar de près de 1 000 mètres ! On pourra également apprécier les couleurs chatoyantes des roches volcaniques du Tunupa. Puis courte traversée du salar jusqu'à Uyuni et embarquement en bus de ligne confortable (couchettes) pour le trajet de nuit jusqu'à La Paz.

### **Jour 15 LA PAZ - VALLE DE LAS ÁNIMAS**

2 à 3 h de marche.

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

Installation à l'hôtel, puis randonnée dans la valle de las Ánimas ("vallée des Esprits"), extraordinaire site tout proche de La Paz où l'érosion a sculpté d'impressionnants tuyaux d'orgues, piliers et ravines dans un conglomérat tendre. L'un des paysages érodés les plus spectaculaires de la planète ! Soirée libre.

### **Jour 16 LA PAZ...**

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

Suivant l'heure de décollage, temps libre jusqu'au transfert à l'aéroport. Embarquement et vol de retour vers la France.

### **Jour 17 ... FRANCE**

Repas libre.

Arrivée en France.

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

## **L'ÉQUIPE**

&mdash; Le guide

&bull; Un guide-accompagnateur bolivien francophone.

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

&bull; Un ou plusieurs chauffeurs ; un cuisinier.

&bull; Les excursions au Chili des J 8 à 10 s'effectuent en service regroupé avec d'autres participants de nationalités différentes pour les groupes jusqu'à 8 participants. A partir de 9 participants, les excursions s'effectueront en service privé.



### **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

## LES DÉPLACEMENTS

– Transferts sur le sol bolivien, les trajets de nuit La Paz-Uyuni et Uyuni-La Paz se font en bus de ligne : bus-couchettes confortable avec sièges inclinables permettant une position presque allongée. Pour les autres transferts : bus et véhicules 4X4 privés.

– Transferts terrestres au Chili par minibus.

– Bateau à moteur sur le lac Titicaca.

*La Bolivie est un pays pauvre. La qualité des pistes est souvent mauvaise et changeante. Les véhicules sont donc mis à rude épreuve, et les pannes ou crevaisons ne sont pas exceptionnelles, malgré un entretien soigné des véhicules.*

## L'HÉBERGEMENT

– A La Paz, Copacabana : hôtel 3 étoiles (normes locales), base chambre double.

– A San Pedro de Atacama : hôtel simple ou auberge, base chambre double. Pas de possibilité de chambre individuelle.

– A Tuní : refuge/écolodge assez confortable, chambres doubles ou triple, salle de bains privée (douches chaudes). Pas de possibilité de chambre individuelle.

– A Jirira, San Juan : hébergements simples mais propres, auberge locale ou chez l'habitant, base chambre double (éventuellement triple), salle de bains privée. Douches chaudes parfois disponibles, en général pas de chauffage. Draps et couvertures fournis. Pas de possibilité de chambre individuelle.

– Sur l'île du Soleil, à Mallku, *laguna Verde* et *laguna Colorada* : lodge ou refuge simple, petits dortoirs, couvertures sont fournies. Pas de possibilité de chambre individuelle. *Dans le Sud-Lípez, la fourniture en eau chaude, en électricité, voire en eau courante, est aléatoire, en particulier pendant les périodes de fort gel.*

## LES REPAS

– Dans les villes : repas au restaurant (repas midi et soir non compris à La Paz) ; petits déjeuners à l'hébergement.

– Les repas de midi sont pris en général sous forme de pique-nique, parfois repas chauds.

– En dehors des villes, les repas sont préparés par notre cuisinier à partir des produits locaux.

– Boissons : l'eau minérale en bouteille est fournie pendant les repas (sauf repas au restaurant) et pendant les déplacements en véhicule.

## LE TRANSPORT DES BAGAGES

Pendant les randonnées, chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger, portant seulement les affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection, etc.).

## LES DEVISES

Bolivie

La devise est le boliviano (BOB).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 8,5 BOB

Nous vous conseillons d'emporter des euros, que l'on peut changer dans les principales grandes villes (banques et bureaux de change nombreux). L'usage de la carte bancaire est encore peu répandu pour les paiements, mais vous trouverez des distributeurs automatiques de billets à La Paz, Sucre et Potosí, acceptant Visa et Master Card.



### 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

## Chili

La monnaie est le peso chilien (CLP)

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 750 CLP ; 1000 CLP = 1,33 € environ.

Nous vous conseillons d'emporter des euros, que vous pouvez changer dans les principales grandes villes. Des distributeurs automatiques de billets sont disponibles à Santiago et dans les grandes villes pour cartes Visa, Mastercard, etc.

A noter, pour les voyages qui passent à San Pedro de Atacama, il y a des distributeurs automatiques et la plupart des commerces acceptent le règlement par carte bancaire.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Dates et prix

<span style="color: red;">■</span> Promotion <span style="color: yellow;">■</span> Départs complet <span style="color: green;">■</span> Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Bolivie	Sud Lipez et Atacama	08/06/2026	23/06/2026	16 jours	4695.00 EUR
Bolivie	Sud Lipez et Atacama	17/07/2026	01/08/2026	16 jours	4895.00 EUR
Bolivie	Sud Lipez et Atacama	31/07/2026	15/08/2026	16 jours	4895.00 EUR
Bolivie	Sud Lipez et Atacama	07/09/2026	22/09/2026	16 jours	4745.00 EUR
Bolivie	Sud Lipez et Atacama	19/10/2026	02/11/2026	16 jours	4545.00 EUR
Bolivie	Sud Lipez et Atacama	16/11/2026	01/12/2026	16 jours	4545.00 EUR

## Info pays



### Bolivie

L'Amérique du Sud est la terre des records du monde : les plus hautes chutes d'eau, Salto Angel, le fleuve au débit le plus important, l'Amazone, la chaîne de montagne la plus longue, les Andes, du désert le plus aride, l'Atacama, la voie ferrée la plus élevée, la capitale la plus haute, La Paz (Bolivie), le plus haut lac commercialement navigable, le Titicaca, et la ville la plus australe, Puerto Toro.

### Formalités administratives

#### Bolivie

Formalités consulaires pour les ressortissants français, belges, suisses et luxembourgeois :

- un passeport d'une validité minimale de 6 mois
- Pour les autres nationalités, se renseigner auprès des autorités consulaires boliviennes dans votre pays.

### Conseil(s) santé

#### Bolivie

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

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

## 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 Paris - La Paz aller-retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les trajets terrestres et lacustres nécessaires au déroulement normal du voyage.
- Les nuits d'hôtel telles que décrites, base chambre double, petit déjeuner compris.
- Les nuits dans les auberges modestes et gîtes telles que décrites, hébergement partagé.
- Le matériel de camping et de cuisine collectif et individuel.
- La pension complète pendant tout le voyage, sauf les repas midi et soir à La Paz et San Pedro de Atacama (ainsi qu'à Lima si le vol international comporte une escale à Lima).
- L'assistance d'un guide accompagnateur
- L'assistance d'une équipe locale (guide local, cuisiniers, porteurs, muletiers).
- Le matériel de sécurité quand c'est nécessaire .
- Les entrées dans les musées et les sites prévus au programme.

### Le prix ne comprend pas

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

### Autres dépenses sur place

- Les visites et transferts non prévus au programme.
- Les taxes d'aéroport en Bolivie (compter 30 \$ environ pour le vol retour international, tarif pouvant être soumis à des augmentations inopinées).
- Les repas de midi et soir à La Paz et San Pedro de Atacama (de 5 à 20 eur suivant le restaurant). En principe, 6 à 7 repas non compris, soit un budget d'environ 80 à 100 eur par personne.
- 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



#### 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.
- 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 Hydrochlorazone )
  - Traitement contre l'altitude ( diamox )
  - 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 banché 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.



### 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

- 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 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.
- Pastilles pour purifier l'eau ( Micropur ou Hydrochlorazone )
- Traitement contre l'altitude ( diamox )
- Un stick pour les lèvres haute protection

### 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)

### 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.