



Grand trek dans les monts Célestes ^(AT7UF) *Kirghizstan - Asie Centrale*

20 jours (dont 18 jours : Grande Randonnée)

Prix à partir de 3195.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chez l'habitant Tente Yourte
Groupe	de 4 à 14 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Quinze jours de trek ininterrompus dans un massif très peu fréquenté.
- Les paysages à couper le souffle : steppes, hautes vallées, lacs, canyons, glaciers et sommets.
- L'accueil chaleureux des nomades kirghizes.
- L'arrivée sur les rives du magnifique lac Issyk Kul.



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

Un grand trekking de trois semaines dans les grands espaces du Kirghizstan, des steppes des Tian Shan aux hautes terres des monts Célestes.

Tian Shan, les "monts célestes", paradis du trekkeur où peu de routes viennent interrompre le rythme de la marche. Sommets élancés flirtant avec les 6 000 mètres dressés au-dessus de la steppe. Lacs étincelants, gorges colorées, parois de glace vertigineuses, steppes parsemées de yourtes en feutre. Un trek au Kirghizstan pour les amoureux des grands espaces naturels.

Jour 1 PARIS-BISHKEK

Repas libres : matin, midi, soir.

Vol pour Bishkek.

Jour 2 BISHKEK

Hébergement : maison d'hôte. Repas libre.

Accueil et installation dans notre maison d'hôtes. Repos pour nous remettre du vol et du décalage horaire. En fonction des horaires d'arrivée, visite de la capitale kirghize avec votre guide, plantée au bord de la steppe kazakhe toute proche et au pied des sommets des Tian Shan culminant à près de 5000 mètres. À faire si temps disponible : flâner le long des grandes avenues ombragées de la ville, partir à la découverte de ses monuments, musées, opéras, du palais présidentiel, faire une promenade au marché d'Och, le principal bazar et point de rencontre des commerçants du pays, endroit assez unique dans le pays.

Jour 3 BISHKEK - KYZYL OY

1 h 30 de marche.

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

Transfert : 5 h.

Départ sur Kyzyl Oy et la rivière Kekemerren. Randonnée en amont du village en fin de journée pour se dégourdir les jambes.

Jour 4 KYZYL OY - SONG KUL

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

Émeraude le matin et le soir, turquoise dans la journée, le lac Song Kul est entouré d'immenses steppes herbeuses où broutent des milliers de moutons et de chèvres, des centaines de juments et de vaches. Il règne une vie pastorale intense dans les nombreux "villages" de yourtes qui s'installent pour l'été. Les bergers kirghiz, superbes et excellents cavaliers, parcourent ces immensités pour surveiller leurs troupeaux ou tout simplement rendre visite à leurs voisins. Nous ne voyons pas le temps passer : rencontres, découverte du travail des nomades, balade à pied sur les bords du lac ou les crêtes qui le surplombent...

Jour 5 SONG KUL - VALLÉE DE NARYN (2500 M)

5 h de marche.

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

Nous profitons de ce superbe site avec une randonnée pour profiter de nombreux panoramas avant de partir en milieu de journée pour la vallée de Naryn.

Jour 6 JACK BOLOT (2840 M)

Dénivelée positive : 570 m. Dénivelée négative : 380 m. 5 h de marche.

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

Nous débutons le trek au pied de la passe de Jack Bolot. Randonnée au milieu d'une prairie multicolore, où les Edelweiss sont reines ! Campement à 2800 mètres d'altitude.

Jour 7 PASSE DE JAK BOLOT (2780 M)



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 positive : 950 m. Dénivelée négative : 1010 m. 7 h de marche.
Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Après une heure de marche sur terrain vallonné, nous commençons une ascension raide de trois heures vers la passe, dont 200 mètres dans un pierrier. Le col, situé à 3900 mètres d'altitude, offre une superbe vue sur le glacier et l'ensemble du massif... Quelques centaines de mètres de marche sur névés avant et après le col. Nous redescendons ensuite vers une longue vallée, terrain de jeu des léopards des neiges. Nous aurons peut-être la chance de découvrir leurs traces... Nous campons à 2800 mètres d'altitude.

Jour 8 LAGUNE KARAKAMAN (2930 M)

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 400 m. 7 h de marche.
Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Nous longeons la lagune, avant de traverser la rivière et de commencer notre ascension vers les falaises. La vue est magnifique. Nous traversons ensuite une vaste vallée où se cultive l'orge, puis nous rejoignons la piste qui mène à Jiluu Suu. Nous traversons la rivière éponyme et remontons vers le camp (3150 m), situé sur un superbe plateau au pied des glaciers, en amont du Djailoo.

Jour 9 LAGUNE DE KARAKAMAN - DJILUU SUU (3000 M)

Dénivelée positive : 740 m. Dénivelée négative : 670 m. 7 à 8 h de marche.
Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Nous marchons au pied des glaciers des Terskey avant d'atteindre le col (3720 m). La marche est longue, dans les tourbières. Descente en direction des lacs Techik puis Djiluu Suu, que nous dépassons. Nous établissons notre camp en contrebas des lacs, à près de 3000 m d'altitude.

Jour 10 DJILUU SUU - CABANE BOLOT (3470 M)

Dénivelée positive : 700 m. Dénivelée négative : 700 m. 3 à 4 h de marche.

Journée plus tranquille qui permet de "lever le pied" après plusieurs longues journées de randonnée. Nous profitons des sources d'eau chaude de Djiluu Suu dans la matinée. Puis transfert via la piste carrossable jusqu'à la cabane Bolot, où nous passerons la nuit. L'après-midi, repos ou ascension d'une des nombreuses buttes environnant le campement.

NB: lors de cette journée, nous prévoyons un court transfert qui vous permettra d'avancer plus rapidement dans la vallée menant vers la cabane Bolot. La piste n'est que rarement empruntée, et, surtout, dépend de l'accessibilité du col à plus de 4000m qui la lie au lac de Issyk Kul. De fait, en fonction des aléas climatiques (éboulements, neige, etc.), il se peut que le 4x4 de transport ne puisse franchir ce col pour opérer votre transfert. Cela impliquera de poursuivre la marche jusqu'au lieu de camp et ajoutera donc 3 à 4 heures de marche.

Jour 11 CABANE BOLOT - VALLÉE DE BARSKOON (2600 M)

Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 1280 m. 7 à 8 h de marche.
Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Journée de marche assez longue au pied des glaciers et de sommets dépassant facilement les 4000 mètres. Nous passons près d'un lac (terrain humide) avant de rejoindre le camp, à environ 2500 mètres d'altitude, en fond de vallée. Pour l'atteindre, traversée d'une belle forêt de conifères qui n'a rien à envier à celles des Rocheuses.

Jour 12 BARSKOON - VALLÉE DE DUNEGERETME (3000 M)

Dénivelée positive : 1200 m. Dénivelée négative : 1000 m. 7 à 8 h de marche.
Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Après un transfert de dix minutes en véhicule pour traverser la piste qui remonte vers la mine d'or de Kumtor, nous débutons une ascension de quatre heures pour atteindre le col à 3760 mètres. La première heure, rude montée, puis la pente s'adoucit. La vue sur les falaises et glaciers environnants est splendide. La vallée s'étend à perte de vue sous nos yeux une fois le col passé... Très belle descente au confluent des rivières Juku et Dunegeretme. Nous campons sur un beau plateau au pied des glaciers, dans un véritable décor de cinéma, à

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

3100 mètres d'altitude.

Jour 13 VALLÉE DE DUNEGERETME (2660 M)

Dénivelée positive : 20 m. Dénivelée négative : 400 m. 4 à 5 h de marche.

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

Nous progressons à travers la vallée, et pouvons observer les changements progressifs de paysages... De magnifiques forêts d'épicéas arborent les flancs de montagne, tachetant les falaises abruptes d'un vert argenté. La palette est complétée par les glaciers majestueux de la chaîne des Terskey. En fond de vallée, les camps de yourtes parsèment les pâturages comme de petits champignons de Paris. Nous rejoignons le camp situé à 2600 mètres d'altitude.

Jour 14 VALLÉE DE DUNEGERETME - DARAN - KITCHY KYSYL SUU (2570 M)

Dénivelée positive : 900 m. Dénivelée négative : 1000 m. 7 à 8 h de marche.

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

Nous longeons la rivière et empruntons la piste qui descend en fond de vallée. La vallée s'ouvre et vient buter sur d'étonnantes falaises de couleur ocre. Les yourtes ont laissé place aux fermes plus nombreuses. Après avoir traversé la rivière, à environ une heure de marche, nous arrivons sur un plateau avant de redescendre sur la vallée de Daran. Le paysage est époustoufflant. En aval, cette immense tache bleue, le lac Issyk Kul. À l'est et à l'ouest, ces falaises qui coupent le paysage tranchent par leurs couleurs vives. Marche le long de la forêt pour la vallée de Kitchy Kysyl Suu.

Jour 15 KITCHY KYSYL SUU - CHON KYSYL SUU

Dénivelée positive : 730 m. Dénivelée négative : 500 m. 4 à 5 h de marche.

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

Cette journée nous permet de traverser d'ouest en est les deux vallées de Kyzyl Suu. Après une montée raide, nous marchons en bordure de superbes forêts. Les falaises de couleur ocre restent notre ligne de progression. Nous campons à 2225 mètres, au bord de la rivière, et nous pourrions apprécier un bain aux sources d'eau chaude.

Jour 16 KYSYL SUU - DJETY OGUZ (2670 M)

Dénivelée positive : 1350 m. Dénivelée négative : 1220 m. 7 à 8 h de marche.

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

Une dernière grosse journée de marche pour aller admirer les plus hauts sommets de la chaîne des Terskey. Départ matinal de façon à absorber les 1400 mètres de dénivelée. Si la dénivelée est importante, la montée est progressive et agréable. Le sentier nous mène, après 3h30 de marche, au pied du col. La difficulté survient pour les 300 derniers mètres de dénivelée, beaucoup plus raides. Au sommet du col Archa Tor (3930 m), nous avons une vue imprenable sur les sommets enneigés et vertigineux Oguz Bashy (5100 m) et le pic Karakol (5200 m). Puis descente sur la vallée de Jety Oguz, avec un départ délicat dans une pente très raide (et enneigée suivant la période) sur les 200 premiers mètres. Nous mettons trois heures pour atteindre la vallée et notre camp. Le camp, en bordure de rivière, est à 2600 mètres d'altitude et fait face au pic Oguz Bashy.

Jour 17 DJETY OGUZ (2670 M)

Dénivelée positive : 60 m. Dénivelée négative : 300 m. 4 h de marche.

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

Dernière journée de trek pour atteindre la vallée de Djety Oguz. La marche se fait au c¹/₂ur de la vallée, le long de la rivière avant de retrouver la forêt. Camp en lisière de forêt.

Jour 18 DJETY OGUZ - ISSYK KUL (2290 M)

Dénivelée positive : 60 m. Dénivelée négative : 350 m. 4 h de marche.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir.

Dernière journée de trek pour atteindre le "c¹/₂ur brisé" de Djety Oguz. Ce magnifique massif de couleur ocre que

nous avons vu dans les vallées précédentes et qui se "déchire" au bas de cette vallée. La marche se fait au c/2ur de la vallée avant de retrouver la forêt. Nous prenons la route pour Issyk Kul. Sur la route, si la météo le permet, baignade dans le lac, second plus grand lac d'altitude au monde. En plein été, l'eau est à 21 degrés, et nous sommes à 1600 mètres d'altitude !

Jour 19 TRANSFERT POUR BISHKEK

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 4 h.

Arrivée en tout début d'après-midi à la capitale, et temps libre pour faire nos derniers achats.

Jour 20 VOL BISHKEK - PARIS

NB : les horaires des étapes sont donnés à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

L'ÉQUIPE

- Un guide-accompagnateur kirghiz francophone.
- Un assistant guide (en fonction de la taille du groupe).
- Un cuisinier pendant le trekking.
- Un chauffeur pour tous les transferts en véhicule.

L'équipe au Kirghizstan

Stéphane Aubrée, moniteur de ski dans les Alpes en hiver et épris de grands espaces, s'installe pour la période estivale à Bishkek. Sa *datcha*, vaste demeure qu'il a lui-même réhabilitée, constitue un très bon camp de base à l'ambiance familiale. Fondateur d'une école de guides, il forme chaque année une vingtaine de jeunes Kirghiz désireux de faire découvrir leur culture aux touristes occidentaux. Initiative intéressante dans ce pays aux structures touristiques encore peu développées. Ils vous guideront sur les chemins kirghiz : Aida Oussoupova, Elvira Tchoigaraeva, Azamat Kourmanaliev, Salamat Kerimbekov, Nourgiguit.

LES DÉPLACEMENTS

- Minibus et véhicule tout-terrain.

L'HÉBERGEMENT

- À Bishkek : hébergement en *datcha*, vaste maison rénovée par notre partenaire. Ambiance familiale, chambres de 2 à 3 personnes

NB : possibilité de chambre individuelle, suivant la disponibilité.

- Pendant le trekking, nuit sous tentes sur des matelas confortables en mousse de 6 cm d'épaisseur. Tente-mess avec table et bancs pour les repas, tente-toilettes, et tente-douche lorsque nous ne sommes pas à proximité de petites rivières. Lorsque cela est possible, nous dormons également dans les yourtes traditionnelles en feutre. En fonction de l'heure d'arrivée au camp, les tentes peuvent occasionnellement être montées par l'équipe locale.

LES REPAS

- Dans les villages traversés pendant les transferts : repas au restaurant.
- Durant le trek : les repas, à base de produits locaux, sont préparés par le cuisinier. Un complément de vivres



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

énergétiques (fruits séchés, biscuits...) achetées localement est fourni. Vous pouvez, si vous le souhaitez, apporter quelques barres de céréales complémentaires adaptées à votre goût. La cuisine est bonne, variée et copieuse, parfois un peu grasse. Les repas se composent de légumes frais (concombres, tomates, etc.), viandes (mouton, poulet, viande grillée, etc.) et laitages. Très parfumée, l'alimentation est en revanche peu épicée.

- Boisson : l'eau minérale peut s'acheter dans les villes et villages. L'eau des sources est à traiter avec des pastilles purifiantes. Le thé est servi lors des repas.

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Chaque participant se déplace dans la journée avec un sac à dos léger, portant seulement ses affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection, etc.). Le reste de l'équipement est transporté jusqu'à l'étape du soir par véhicules, exceptionnellement par animaux de bât.

Pourquoi faire du portage par véhicule, peu écologique, dans un pays où les animaux de bât abondent ?

Réponse de nos équipes locales :

Quand on arrive dans les montagnes kirghizes, nous sommes frappés par le nombre de troupeaux, chevaux, moutons, c'est vrai. Mais en Kirghizie, peu de chevaux se montent. En montagne, les bergers ont un, deux, voire trois chevaux à disposition pour surveiller leurs troupeaux. Les Kirghiz utilisent très peu les mules : dans les villages par exemple, pour aller chercher de l'eau.

Pour la logistique de nos séjours, il serait préférable d'avoir des mules, voire des chevaux. Mais, comme dit précédemment, les chevaux pour le portage sont rares. Les bergers ne laissent pas leurs chevaux pour plusieurs jours (6 à 7 jours pour un trek), car ils en ont besoin pour leur travail quotidien. Ils craignent également le vol de leurs chevaux. Malheureusement fréquent dans certaines régions.

En conséquence, nos équipes éprouvent la plus grande difficulté à trouver des chevaux ou des mules pour le portage pendant un trek. Il arrive souvent que nous demandions à l'avance des chevaux pour une période donnée. Les bergers nous répondent toujours par l'affirmative. Le jour dit, il n'y a pas de montures disponibles, ou ils ont oublié la date...

Pour ces différentes raisons, nous utilisons des véhicules 4X4, voire 6X6, pour le portage des bagages.

LES DEVISES

La devise est le som (KGS).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 77 KGS - 100 KGS = 1,29 €.

Les euros sont acceptés dans tous les lieux officiels (hôtels...). Le dollar américain est encore très prisé par les commerçants, mais ils acceptent très volontiers les euros. Dans les bureaux de change, il est facile de changer des dollars (billets émis après 2003 uniquement) ou des euros (meilleur taux avec des billets de 50 euros). Les distributeurs automatiques de billets se développent dans les grandes villes.

Dates et prix

		■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré				
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif	
Kirghizstan	Grand trek dans les monts Célestes	15/06/2025	04/07/2025	20 jours	3195.00 EUR	
Kirghizstan	Grand trek dans les monts Célestes	13/07/2025	01/08/2025	20 jours	3395.00 EUR	
Kirghizstan	Grand trek dans les monts Célestes	03/08/2025	22/08/2025	20 jours	3495.00 EUR	
Kirghizstan	Grand trek dans les monts Célestes	10/08/2025	29/08/2025	20 jours	3295.00 EUR	
Kirghizstan	Grand trek dans les monts Célestes	31/08/2025	19/09/2025	20 jours	3195.00 EUR	

Info pays



Kirghizstan

Terre de passages et d'échanges depuis des temps immémoriaux, l'Asie Centrale est un véritable carrefour des civilisations. Des oasis, au coeur des steppes, aux montagnes glaciaires, les modes de vie de ces peuples, adaptés aux divers paysages étagés, ont traversé les siècles, empreints d'une riche histoire. Deux cultures s'opposent depuis la nuit des temps et nous promettent des échanges inoubliables : d'un côté, les sédentaires des montagnes tadjikes ou des oasis ouzbeks, dont les merveilles architecturales de Samarcande, Boukhara ou Khiva témoignent de la grandeur passée. De l'autre, les nomades des steppes, kirghizes et kazakhs, pasteurs et anciens guerriers. Mais toujours hospitalité et accueil chaleureux inoubliables ! Horizons immenses et hauts sommets du Kazakhstan, déserts arides et grandeurs des villes de la soie d'Ouzbékistan, montagnes spectaculaires, hauts pâturages et lacs transparents du Kirghizstan, vallées isolées, pics imposants et cols d'altitude du Tadjikistan, l'Asie Centrale nous offre une extraordinaire diversité de paysages.

Formalités administratives

Kirghizstan

Formalités consulaires pour les ressortissants français, belges et suisses :

- un passeport en cours de validité
- un ou plusieurs visa(s), selon le voyage choisi.

Comment obtenir votre visa kirghiz

L'ambassade, située à Bruxelles, ne traite aucune demande de visa par courrier. Il faut soit s'y rendre directement, soit s'adresser à Visas Express à Bruxelles (<http://www.visaexpress.be/>).

Ambassade de la République kirghize : 47, rue de l'Abbaye, 1050 Bruxelles. Tél. : (00 32 2) 648 95 04. Fax : (00 32 2) 640 31 01.

E-mail : consulkgz@yahoo.fr. Toutes les infos sur www.kyrgyz.nl

Pièces à fournir pour obtenir votre visa kirghiz :

- Un passeport en cours de validité six mois au minimum après le retour.
- Le formulaire joint à votre facture d'inscription dûment complété.
- Une photo d'identité.
- Une photocopie de l'avis de virement des frais consulaires.

Règlement des frais consulaires par virement uniquement (coordonnées bancaires sur le site www.kyrgyz.nl).

Conseil(s) santé

Kirghizstan

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

Vaccins spécifiques : Hépatite A obligatoire, fièvre jaune recommandé
la vaccination contre la fièvre jaune est inutile (pas de fièvre jaune en Asie), mais est exigée pour tout sujet venant d'Afrique ou d'Amérique tropicales.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Les vols internationaux, au départ de Paris, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport internationales au départ d'Europe.
- Les déplacements terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage.
- La pension complète pendant tout le circuit, sauf les repas à Bishkek.
- Le logement dans une datcha à Bishkek (base chambre double), sous tente (base occupation double) pour les nuits en camping.
- Les entrées dans les monuments et musées prévus au programme.
- Le matériel de camping et de cuisine collectif et individuel.
- L'assistance d'une équipe locale (chauffeur, cuisiniers, muletiers).
- L'encadrement par un guide-accompagnateur kirghiz francophone pendant tout le voyage.

Le prix ne comprend pas

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

Autres dépenses sur place

- Les déjeuners et dîners à Bishkek (5 à 8 eur par repas).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires.

Les pourboires font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe. Ce geste de remerciement, variable selon l'itinéraire et la durée, et auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié.

Montant recommandé : 15 eur par participant et par semaine. Cette somme prenant en compte le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive 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.
- 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)

Equipement de base

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

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

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

> Vêtements de la tête aux pieds

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

Nous vous recommandons la boutique Trek Adventure 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).



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

- 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)

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
- Un duvet type sarcophage avec température de confort comprises de - 15° à - 5 ° suivant la saison
- 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.