



Les montagnes de Thé (AT7YE)

Sri Lanka - Asie du Sud

12 jours (dont 11 jours : Randonnée)

Prix à partir de 2495.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	14 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Guest House Hôtel
Groupe	de 4 à 10 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Chauffeur guide local anglophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- La pension complète incluse dans le prix.
- L'ascension du pic Adam avec un trek de cinq jours dans les montagnes.
- Le safari dans le parc national d'Uda Walawe.



TREK AVVENTURE

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 voyage culturel et sportif, avec des randonnées itinérantes dans les montagnes centrales, notamment le pic Adam, la visite des sites majeurs, un safari animalier et la plage pour terminer en beauté.

Le Sri Lanka est une île qu'il est très agréable de parcourir à son rythme. Découvrir les anciennes capitales royales sous la jungle de Polonnaruwa, grimper au sommet de la forteresse de Sigiriya, observer les éléphants sauvages, randonner à travers les plantations de thé, se détendre sur les plages paradisiaques du Sud, arpenter à la tombée de la nuit, la cité fortifiée de Galle, au bord de l'océan…les centres d'intérêt ne manquent pas !

Jour 1 COLOMBO - NEGOMBO (HÉBERGEMENT AVEC PISCINE)

Hébergement : hôtel de charme. Repas libre. Transfert : 20 minutes.

Arrivée dans la journée (horaires variables selon les compagnies aériennes). Accueil à la sortie du terminal par un chauffeur anglophone portant une pancarte "Allibert Trekking" et transfert à votre hébergement par une petite route de campagne. Installation dans votre hébergement, une ancienne maison coloniale au milieu d'un jardin tropical. Repos bien mérité après ce long voyage.

NB : les chambres sont disponibles à partir de 14h. En attendant cette heure, vous pouvez déjà profiter de la piscine et du salon-restaurant de ce charmant hébergement.

Jour 2 NEGOMBO - ROCHER DU LION DE SIGIRIYA

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

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

Après le petit-déjeuner, rencontre avec le chauffeur qui vous accompagnera jusqu'à votre arrivée sur la côte sud. Route vers Sigiriya, point de départ pour les visites des sites archéologiques majeurs du centre de l'île. Dans l'après-midi, une jolie randonnée vous est proposée pour découvrir la célèbre forteresse de Sigiriya depuis une colline qui lui fait face. Du sommet, la vue sur la plaine et le rocher de Sigiriya est admirable. Il est ensuite l'heure de vous rendre au rocher du Lion en commençant par la traversée des jardins et de la ville ancienne, où vous découvrez l'ingénieux système hydraulique. Vous entamez ensuite l'ascension du rocher qui surplombe la plaine du haut de ses 400 mètres. A mi-chemin, vous faites une halte pour admirer les célèbres Demoiselles, superbes peintures rupestres qui illustrent la beauté du lieu.

NB : pour la première randonnée, vous êtes déposés au pied du rocher et montez sans encadrement. Il n'y a qu'une seule voie pour atteindre le sommet.

Jour 3 SUR LA ROUTE DES JARDIN D'ÉPICES - KNUCKLES

1 h de visite - 2 de marche.

Hébergement : camp aménagé. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 15 de route.

Ce matin, vous prenez la direction du centre de l'île. Premier arrêt à Dambulla pour visiter le marché de gros de la ville, un lieu animé haut en couleur, où l'on peut découvrir toutes les richesses naturelles du pays : grande variété de fruits, épices, riz... Vous reprenez la route, qui traverse une zone maraîchère alimentant tout le pays. Les paysages sont variés : alternance de champs cultivés, cocotiers et petits villages animés. En fin de matinée, vous arrivez à votre étape du jour : un petit camp aménagé simplement dans la nature.

Déjeuner champêtre au camp et après-midi libre pour découvrir les environs.

En option (à demander au moment de votre inscription) : une randonnée de 2 heures avec un guide local, traversée de rizières, cultures d'épices, plantations d'arbres à caoutchouc, cacao et petits hameaux tamouls. Vous partez à pied de l'hébergement, l'itinéraire dessine une grande boucle qui se termine en bord de rivière. Retour au camp en fin d'après midi. Pour les familles, il est possible de réaliser une partie de cet itinéraire en tuk-tuk.

Jour 4 KANDY : TEMPLE DE LA DENT DE BOUDDHA - VERS LE PIC ADAM

1 de visite.

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

Petit-déjeuner au camp et départ vers Kandy pour visiter le célèbre temple de la Dent. Entouré d'un parapet 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

pierres blanches, le Dâlada Maligawa est la seule relique connue de Bouddha. Votre visite coïncide avec l'une des cérémonies quotidiennes au cours desquelles les prêtres ouvrent la chambre de la relique pour que les fidèles puissent se recueillir. Temps libre pour découvrir les abords du lac et la ville. Départ en début d'après-midi jusqu'au pied du pic Adam par une route qui domine le lac de Maskeliya.

NB : pour la visite du temple de la dent de Bouddha, épaules, bras et jambes doivent impérativement être couverts. Par ailleurs, Kandy est une ville nichée dans les montagnes, la circulation y est très dense, soyez patients.

Jour 5 ASCENSION DU PIC ADAM (2243 M) - NUWARA ELIYA (FABRIQUE DE THÉ)

Dénivelée positive : 1000 m. Dénivelée négative : 1000 m .

7 h de marche - 1 h de visite.

Hébergement : bed & breakfast. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 2h 30 de route. Départ très tôt, vers 2 heures, pour emprunter en autonomie la voie des pèlerins. Les 5 000 marches varient en largeur ou hauteur, et quelques stations religieuses sont de bons prétextes à des pauses au cours de l'ascension. Les rencontres avec les pèlerins temporisent la patiente montée. Aux premières lueurs du jour, vous voici près du temple sommital, lieu saint vénétré par de nombreux hindouistes, bouddhistes ou musulmans, qui prient ici l'empreinte divine du pied de Bouddha protégée par des tapis. Après cette expérience unique, vous découvrez alors en plein jour cet itinéraire incroyable jusqu'à votre hôtel, où vous prenez enfin le petit-déjeuner. Puis temps libre pour vous reposer. En fin de matinée vous ferez route vers la très British Nuwara Eliya jalonnée de cottages et entourée de pins. Visite d'une fabrique de thé et transfert vers le bord du lac où se trouve votre hébergement.

NB : en raison de la forte affluence des locaux les samedis, dimanches et jours de pleine lune (Poya), nous vous conseillons de réserver vos dates de voyage de façon à ce que l'ascension ne coïncide pas avec l'une de ces journées.

- De juin à novembre le sentier n'est pas éclairé car ce n'est pas la saison des pèlerinages. Le sommet est souvent pris dans la brume en raison des pluies qui arrosent la côte Ouest, et la chambre sacrée est fermée. Cette ascension sera donc remplacée par une journée de randonnée.
- L'hébergement des deux nuits suivantes (J7 et J8) n'étant pas accessible en véhicule, vous devrez prévoir un sac à dos avec des affaires de recharge pour les deux nuits. A noter que serviettes et nécessaire de toilette sont fournis par les hébergements.

Jour 6 PLANTATIONS DE THÉ ET MONTAGNES DE BAMBARAKANDA

Distance : 12 km - Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 550 m. 4 h de marche.

Hébergement : bungalow. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h de train.

Ce matin, vous quittez Nuwara Eliya en compagnie d'un guide local anglophone. Le sentier débute par les plus hauts villages tamous du pays. Les chemins empruntés aujourd'hui sillonnent de grands domaines, les plants de thé recouvrent les collines et offrent des panoramas spectaculaires. Ce sera peut-être aussi un moment de partage et d'échange avec les cueilleurs lors de votre pause déjeuner. A l'issue de cette randonnée, vous arrivez dans une gare d'où vous poursuivez en train une partie du trajet puis en véhicule jusqu'à Bambarakanda, au sud du massif des montagnes à thé, puis vous aurez deux kilomètres à parcourir à pied pour rejoindre votre hébergement pour la nuit.

NB : il n'est pas possible de réserver des places assises pour le trajet en train.

Jour 7 RANDONNÉE AU COEUR DES MONTAGNES DU THÉ

Distance : 13 km - Dénivelée positive : 1100 m. 5 h de marche.

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

Départ matinal avec votre guide. Depuis votre hébergement, vous prenez un sentier qui vous mène aux chutes de Bambarakanda, à partir de là, la randonnée se déroule essentiellement en montée à travers les plantations de thé et ce jusqu'à votre refuge de montagne qui domine la vallée. Les paysages durant cette randonnée sont nombreux et variés, vous serez au cœur des plantations de thé, loin des sentiers battus et à la rencontre cueilleurs tamous. Vous aurez aussi l'occasion de traverser quelques villages reculés desservis par de petites routes accessibles seulement en tuk-tuk.

Jour 8 CUEILLEURS DE THÉ ET CONFITURE DE FRAISE

Distance : 10 km - Dénivelée positive : 340 m. Dénivelée négative : 340 m. 4 h 30 de marche.

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

Départ à pied depuis votre hébergement, votre guide vous conduit à travers un dédale de plantations de thé. Les

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

champs s'animent dès le matin, les enfants prennent le même chemin pour se rendre à l'école et des tuk-tuks passent au loin, chargés de sacs de thé. Vous traversez plusieurs villages tamouls, cette ethnie hindouiste originaire du nord de l'île qui travaille principalement dans les champs de théiers. Pause pique-nique dans un hameau et poursuite de la marche le long de la voie ferrée avant de traverser l'une des rares forêts primaires de la région. Un monastère de moines bénédictins s'est installé à l'orée de cette forêt. Une petite visite s'impose pour acheter leur confiture de fraise, connue dans toute la région. Votre chemin se poursuit jusqu'à votre hébergement, au sommet d'une montagne qui surplombe les champs de thé.

Jour 9 TEMPS LIBRE ET CUISINE CINGHALAISE

Hébergement : maison d'hôte. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

Après un excellent petit-déjeuner à l'anglaise, face aux champs de thé qui entourent votre hébergement, vous profitez d'une matinée libre pour vous reposer ou vous promener dans les plantations alentours. Transfert en milieu de journée vers votre étape du jour : une demeure familiale qui accueille des hôtes. Temps libre dans ce lieu propice à la détente, balade dans le petit village. En fin de journée vous pourrez observer et même participer à la préparation du dîner dans la cuisine familiale.

En option : randonnée guidée sur les hauteurs du domaine de Sir Lipton

Pour ceux qui souhaitent continuer avec le guide local et faire une nouvelle journée de randonnée au cœur des plantations de thé, nous proposons en option un magnifique parcours alternant montées et descentes sur les hauteurs du célèbre et magnifique domaine de Sir Lipton dont le thé est toujours exporté dans le monde entier.

Distance : 10 km - Dénivelée positive : 340 m. Dénivelée négative : 340 m. 4 h 30 de marche.

Base 2 personnes, cette journée implique un supplément de 40 € par personne.

Cette option est à réserver avant votre départ.

Jour 10 BAIGNADES DANS DES VASQUES ET UDA WALAWE

Dénivelée positive : 300. Dénivelée négative : 600 m. 5 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 45.

Après un bon petit-déjeuner "maison", vous prenez la route avec votre guide local pour une nouvelle journée de randonnée. Par des chemins bien tracés, vous prenez la direction du sud du massif : de beaux points de vue, traversées de théiers mais aussi passages non défrichés dans la végétation authentique de la région (acacias, plantes tropicales fleuries). Après un petit passage escarpé, vous rejoignez une rivière qui dévale la montagne en formant une série de vasques de tailles et profondeurs variées. Votre pause pique-nique sera également une pause baignade et détente afin d'apprécier pleinement le site. Il faudra ensuite marcher encore un peu pour rejoindre votre véhicule. Route vers les plaines du sud et votre hébergement situé au cœur de la jungle tropicale avec un remarquable jardin d'orchidées et de cocotiers !

Jour 11 SAFARI ET ÉLÉPHANTS - BORD DE MER

2 h de safari.

Hébergement : bungalow. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 2 h 30 de route.

Après le petit-déjeuner, route pour Udawalawe puis départ pour un safari en Jeep dans le parc des éléphants.

La vue porte loin dans ce parc composé de prairies et d'arbustes. Désormais protégé, il abrite entre 400 et 500 éléphants, les mâles circulent en solitaires, et les femelles restent en troupeau avec leur progéniture. On peut également apercevoir toutes sortes d'oiseaux, crocodiles, varans, buffles sauvages et fennecs près du grand réservoir.

Poursuite vers la côte sud de l'île, plus précisément la station balnéaire de Tangalle qui abrite l'une des plus belles plages du littoral. Installation dans votre hébergement en bord de mer.

Notre suggestion : prolonger votre voyage d'une nuit ou deux dans cet hébergement, le temps de goûter pleinement aux plaisirs du bord de mer. Possibilité de se rendre en tuk-tuk à la journée dans la baie de Dickella pour s'essayer au surf, de faire une excursion à vélo ou en tuk-tuk dans l'arrière-pays, ou encore de visiter le temple de Mulkirigala.

Jour 12 VILLE FORTIFIÉE DE GALLE - COLOMBO

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 4 h de route.

Départ en direction de la ville de Galle, le long de la côte. Dans cette ville fortifiée superbement conservée, à la riche histoire marquée par les occupations portugaise, hollandaise et britannique, les lieux de visite ne manquent pas. Transfert vers l'aéroport de Colombo par l'autoroute, le départ de Galle doit s'effectuer 4 heures au minimum avant le décollage.

Notre suggestion : prolongez cette étape et passez une nuit dans la ville fortifiée de Galle. Nous proposons un

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 de charme au cœur de la ville qui vous permettra de flâner, faire les boutiques et dîner dans l'un des nombreux restaurants de cette ville au charme colonial. La balade sur les remparts au coucher du soleil est un excellent moment pour clôturer votre voyage.

NB : N'hésitez pas à nous demander un voyage personnalisé selon vos envies.

L'ÉQUIPE

- Selon la formule choisie :
 - * Un chauffeur anglophone : il vous aide depuis la sortie de l'aéroport jusqu'à la côte sud du Sri Lanka. (Ce chauffeur n'est pas un guide, il vous accompagnera devant l'entrée des sites et devant votre hôtel mais n'effectuera pas les visites avec vous et ne vous assistera pas dans les formalités d'entrée à l'hôtel.)
 - * Un chauffeur-guide francophone (avec supplément) : plus qu'un simple chauffeur, il est titulaire d'un diplôme et vous accompagne dans les différentes démarches et vous donnera des informations sur le pays. Ils ont de bonnes notions de français permettant la communication mais ils ne sont pas des guides culturels.
- Guides locaux cinghalais anglophones pour les randonnées (J 4 au J 9).

LES DÉPLACEMENTS

- En véhicule privé et climatisé :
 - * groupe de 1 à 2 clients : voiture de 4 places.
 - * groupe de 3 à 6 clients : minibus de 7 places.
- En train les J 4 et J 8. Héritage de la période coloniale britannique, le chemin de fer du Sri Lanka est un voyage dans le temps.
- A vélo pour la visite de la cité de Polonnaruwa.

L'HÉBERGEMENT

- Hôtels trois étoiles (normes locales), salle de bains privée.
- Chez l'habitant (J 3) : chambre pouvant avoir des sanitaires à partager. Accueil familiale pour découvrir la vie locale.
- Camp semi-permanent (J 5) situé au bord d'une rivière : tentes confortables hautes avec lits de camp, draps et duvets, sanitaires et douches à partager.
- Refuge de montagne (J 6) : 8 chambres équipées de 4 lits avec salle de bains attenante (eau chaude). La répartition par chambre sera faite avec 2, 3 ou 4 personnes par chambre selon le taux d'occupation du refuge. Confort simple mais compensée par la situation et un beau point de vue sur la vallée.
- Nuit dans le site du temple (J 9) : grande salle attenante au temple. Hébergement simple et sommaire sous forme de dortoir (matelas au sol avec oreiller et couvertures). Sanitaires communs.

*NB : Les prix des bases 3 et 5 sont calculés sur une base de chambre double et une chambre individuelle (uniquement dans les hôtels), pour plus de confort. Nous ne conseillons pas les chambres triples car le plus souvent, c'est un simple lit supplémentaire peu adapté aux adultes.
Indications d'hébergements sous réserve de disponibilité.*

LES REPAS

En pension complète (sauf dîner du J 12 et déjeuners des J 11, J 12 et J 13, et petit-déjeuner du J 13 selon votre horaire de vol retour).

- Dans les grandes villes, les repas sont pris dans des restaurants locaux. Nous évitons les restaurants

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

spécialisés dans le tourisme de masse.

- Certains repas sont pris chez l'habitant.

- Lors des randonnées, à midi, pique-nique avec des produits frais.

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par véhicule. Vous randonnez avec un sac léger.

Les J 6 et J 9, le véhicule n'aura pas accès jusqu'au temple où vous passez la nuit, il vous faut prévoir un petit sac pour la nuit avec affaires de rechange et petit nécessaire de toilette.

BALISAGE ET SENTIERS

Marche sur sentiers très bien entretenus ; les échanges entre villages passent par ces sentiers. Les sentiers ne sont pas balisés. Le guide local cinghalais qui est avec vous intervient en tant qu'aide au repérage;



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
-------------	-------	--------	--------	-------	-------

Sri Lanka Les montagnes de Thé 01/09/2025 30/04/2026 12 jours 2495.00 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



Sri Lanka

Sri Lanka, perle de l'océan Indien ! Paradis tropical, elle offre une large palette de paysages : collines granitiques, superbes lagunes, savane semi-sèche, sites archéologiques, faune et flore très riches. Son univers spirituel ressemble comme deux gouttes d'eau à l'Inde, sa grande soeur.

Formalités administratives

Sri Lanka

Pour les ressortissants belges et français : un passeport, valide 6 mois à partir de la date d'arrivée dans le pays, est nécessaire.

+ un visa : à demander par voie électronique via le site internet : <http://www.eta.gov.lk/slvisa> ou à demander auprès de l'ambassade/du consulat, aussi pour un séjour de plus de 30 jours.

- Pour les ressortissants des autres nationalités, merci de contrôler auprès de l'ambassade du Sri Lanka de votre pays les formalités nécessaires.

Conseil(s) santé

Sri Lanka

Aucune vaccination n'est obligatoire.

Un traitement antipaludéen est recommandé, consultez votre médecin traitant.

Nous vous recommandons d'être particulièrement à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphthérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite).

Vaccination conseillée pour les hépatites A et B.

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 pour Colombo.
- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage.
- L'hébergement tel que décrit.
- Le supplément chambre individuelle dans les hôtels pour tout groupe en nombre impair.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 12.
- Les déjeuners ou pique-niques du J 1 au J 10.
- Les dîners du J 1 au J 11.
- L'assistance d'un chauffeur anglophone ou d'un chauffeur-guide francophone, selon la formule choisie.
- L'assistance d'un guide local anglophone pendant les randonnées.
- Le descriptif détaillé de votre voyage ainsi qu'une carte pour un groupe de deux à quatre personnes

Le prix ne comprend pas

- Les frais de visa.
- Le petit-déjeuner du J 13 (selon l'heure de votre vol), les déjeuners des J 11 au J 13 et les dîners des J 12 et J 13.
- Le supplément pour la période de Noël et jour de l'an (nous consulter).
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.
- Les entrées et permis pour les visites de temples, 105 eur par personne.

Cette somme vous sera facturée lors de votre inscription afin de simplifier votre voyage, et pourra être réajustée jusqu'à 30 jours avant le départ.

Autres dépenses sur place

- Les repas non mentionnés dans le programme (prévoir de 8 à 12 eur par repas et 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 une fois par semaine en marchant (15 km environ)si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

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.

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 bâché 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).

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 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

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- De bonnes chaussures de marche confortables
- Une paire de chaussures de sport (type basket)

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