



Vélo et rando au Sri Lanka ^(AT7Z5)

Sri Lanka - Asie du Sud

11 jours (dont 10 jours : Vélo Rando)

Prix à partir de 1785.00 EUR p.p.

Niveau



Type	Liberté avec guide
Age minimum	15 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Campement Hôtel de charme
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Chauffeur guide local anglophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- L'association de balades à vélo et de randonnées pédestres pour découvrir toutes les facettes du Sri Lanka.
- Une logistique optimale, avec un guide et un véhicule avec chauffeur.
- La pension complète, hors deux repas.
- Le safari en Jeep dans le parc d'Uda Walawe.



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 circuit combinant vélo et randonnée pédestre avec guide local et véhicule d'assistance pour s'imprégner des paysages et de la culture du Sri Lanka en toute liberté.

Une immersion au cœur d'un pays très attachant, dont vous pourrez appréhender toute la diversité, à vélo, à pied, et même au cours d'un safari dans le parc d'Uda Walawe. Sites archéologiques, temples et monastères, collines à thé ondoyantes et petites criques de la côte sud baignées par les eaux translucides de l'océan Indien jalonnent ce voyage dans un pays où, partout, flottent senteurs de fleurs et d'épices. La présence d'un guide local favorisera les rencontres, et le véhicule avec chauffeur apportera confort et souplesse.

Jour 1 COLOMBO - SIGIRIYA

Hébergement : maison d'hôte. Repas inclus : soir. Repas libres : matin, midi. Transfert : 4 h.

Arrivée dans la journée à l'aéroport de Colombo. Départ directement vers Sigiriya, dans la région où se sont installés les premiers princes venus d'Inde pour construire d'in vraisemblables royaumes. Les faits et les mythes, se confondant à travers le temps, ont façonné l'histoire du pays.

Jour 2 LES ROCHERS DE SIGIRIYA

Distance : 19 km de vélo. 4 h de marche.

Hébergement : maison d'hôte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 20 min.

Matinée libre pour récupérer du décalage horaire.

Après-midi à vélo vers Sigiriya par des petites routes qui traversent la forêt luxuriante de la région. Le rocher de Pidurangala sera une première étape : ascension en autonomie par un petit chemin de ronde avec une vue incroyable sur son célèbre voisin.

Vous reprenez ensuite les vélos jusqu'à l'entrée principale des jardins du rocher du Lion. Vous les traversez avec votre chauffeur-guide qui vous en racontera l'histoire avant de monter au sommet pour le coucher de soleil. Retour à l'hôtel en véhicule à la tombée de la nuit (il est aussi possible de partir de l'hôtel en matinée et de faire le retour en vélo).

Jour 3 SIGIRIYA - LES RUINES DE RITIGALA

Distance : 38 km de vélo. 2 h de marche.

Hébergement : maison d'hôte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 45 min.

Pour atteindre les ruines recouvertes de jungle de l'ancien ensemble monastique de Ritigala, vous longerez des parcelles cultivées et un lac orné de fleurs de lotus. Vous traverserez des hameaux où vous découvrirez les activités traditionnelles, puis une partie de jungle où transitent des éléphants, avant d'atteindre l'agréable sentier forestier qui conduit au site.

Vous laisserez les vélos pour parcourir le site ombragé de Ritigala et découvrir les vestiges du monastère troglodyte dont l'histoire est liée à la mythologie hindouiste. Retour en véhicule vers votre hôtel dans l'après-midi.

Vous pourrez parachever la journée en vous relaxant avec un massage dans un centre ayurvédique (en option).

Jour 4 SIGIRIYA - MARCHÉ DE DAMBULLA - KANDY

Distance : 10 km de vélo.

Hébergement : maison d'hôte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h 30.

En route vers Kandy, halte à mi-parcours pour sillonner les rizières et cultures locales à vélo. Une jolie balade en

pleine campagne, à plat, à la fois ludique et instructive. Votre guide local anglophone prendra le temps de s'arrêter et de vous faire découvrir la vie rurale de cette région riche en culture maraîchère et épices. Déjeuner préparé par une famille et servis sous une paillote face aux champs cultivés.

Arrivée à Kandy en milieu d'après-midi. Une balade autour du lac et la visite du temple de la Dent de Bouddha complètent cette agréable journée de découverte. Enclos par un parapet de pierres blanches, le Dalada Maligawa est la seule relique connue de Bouddha. Ce temple est un haut lieu de pèlerinage. Durant la cérémonie du soir entre 18 heures et 19 heures, les prêtres ouvrent la chambre de la relique où de nombreux fidèles viennent se recueillir (épaules, bras et jambes doivent être impérativement couverts pour cette visite).

Jour 5 KANDY - HAPUTALE

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h de route et 2 h de train.

Vous quittez ce matin la cité de Kandy pour la région des montagnes à thé. Après deux heures de route, vous arrivez à Nuwara Eliya où vous pourrez faire une halte pour découvrir cette ancienne petite ville coloniale et visiter l'une des grandes fabriques de thé de la région. Puis, comme de nombreux locaux, vous poursuivez votre trajet en train. Héritage britannique de la période coloniale, le chemin de fer au Sri Lanka permet un voyage dans le temps ! Au son de la locomotive à vapeur, vous traversez collines et plateaux d'altitude, auxquels s'accrochent parfois des écharpes de brumes.

Arrivée dans l'après-midi à Haputale. Nuit dans un petit hôtel qui domine les plantations de thé.

Jour 6 HAPUTALE - ELLA

Dénivelée positive : 450 m. Dénivelée négative : 450 m. 5 h de marche.

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

Journée de randonnée dans les montagnes à thé. Votre guide anglophone vient vous chercher à l'hôtel, d'où vous partez à pied. Vous passez par le centre d'Haputale pour acheter les ingrédients du déjeuner : dans cette petite localité à forte influence tamoule, les marchands proposent tous des petits beignets et galettes typiques de l'Inde du Sud. Le sentier commence peu après la sortie de la ville. Randonnée au milieu des domaines des grands planteurs de l'île, notamment celui de Sir Lipton, pionnier dans le pays. Ces chemins, principalement utilisés par les locaux pour extraire la récolte, sont parfois pavés ou goudronnés, permettant à de petits véhicules de passer. Ils restent néanmoins peu fréquentés et très agréables à pied.

A la fin de la randonnée, un cours trajet en tuk-tuk vous emmènera à la gare, d'où vous poursuivrez en train jusqu'à Ella.

Jour 7 ELLA - BELIHUL OYA

Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négative : 950 m. 5 h de marche.

Hébergement : camp aménagé. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h 30 de route.

Après un court transfert en véhicule, vous arrivez au point de départ d'une belle randonnée, loin de la civilisation. Vous descendez dans un domaine de théiers qui fait face aux chutes de Ravana, situées sur l'autre versant. La vue dégagée offre à chaque instant un point de vue sur la vallée. Un temple bouddhiste isolé, gardé par un seul moine, marque l'entrée dans la jungle tropicale. C'est par un petit sentier qui franchit quelques cours d'eau que vous traversez cette jungle touffue et ombragée. Puis vous cheminez le long de rizières et de champs cultivés, les palmiers ayant remplacé les eucalyptus dans cette région de basse altitude. Fin du parcours sur un chemin plat bordé de quelques maisons avant de retrouver la route principale. Votre chauffeur vous attend pour vous conduire vers Belihul Oya, au sud du massif montagneux. Installation dans votre hébergement au bord du lac, dans un camp semi-permanent confortablement aménagé avec beaucoup de goût (tentes-safari, vrais lits, sanitaires modernes avec douches chaudes...). Le soir, dîner en plein air au camp.

Jour 8 BELIHUL OYA - UDA WALAWE

Distance : 60 km de vélo - Dénivelée positive : 350 m. Dénivelée négative : 850 m

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



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

Longue étape à vélo (principalement en descente) à travers la campagne sur de beaux chemins et des petites routes secondaires. Le contraste est saisissant entre la région des montagnes que vous quittez et les grandes plaines du Sud que vous découvrez. Nuit en bord de rivière à Uda Walawe, à proximité de l'entrée du parc.

Jour 9 UDA WALAWE - TANGALLE

3 h de safari.

Hébergement : maison d'hôte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h 30.

Safari matinal en Jeep dans le parc et observation des éléphants qui viennent s'abreuver dans le grand réservoir d'Uda Walawe, construit dans les années 1960 sur la rivière Walawe. Mais les éléphants ne sont pas les seuls animaux vivant dans ce parc magnifique. Attirés par son environnement de brousse, de nombreux oiseaux dont des paons sauvages, des buffles, crocodiles, varans, biches à pois, macaques, coyotes, etc., seront peut être au détour du chemin !

A la sortie du parc, petite pause pour le déjeuner avant de reprendre la route pour le bord de mer. Arrivée à Tangalle et fin de journée libre en bord de mer.

NB : la réserve d'Uda Walawe est très réputée, et par conséquent fréquentée par un nombre important de visiteurs. C'est néanmoins un incontournable de la région, notamment pour observer les éléphants du Sri Lanka.

Jour 10 TANGALLE - GALLE

Distance : 15 km de vélo.

Hébergement : maison d'hôte. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h 30 de route.

Transfert vers Galle dans la matinée, ancienne cité fortifiée au passé colonial omniprésent, savant mélange d'ambiance Sri Lankaise et européenne. L'après-midi, vous ferez une jolie balade à vélo dans les environs de Galle. Vous longerez des rizières et la lagune, et votre guide anglophone vous expliquera la bio-diversité et les cultures locales.

Nuit à Galle dans une petite maison d'hôte du fort.

Jour 11 GALLE - COLOMBO

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 3 h.

Matinée libre pour profiter de Galle, une ville vraiment plaisante et attachante. Elle se distingue par ses couleurs, ses senteurs d'épices, ses bâtiments coloniaux surannés. La balade sur les remparts et dans les petites rues tranquilles constitue une escale agréable. Vous pourrez également faire des achats dans les diverses boutiques d'artisanat et de créateurs locaux.

Le départ de Galle doit s'effectuer au minimum 5h30 avant le décollage. Transfert vers Colombo par l'autoroute, puis traversée de la capitale avant de rejoindre l'aéroport. Envol vers la France dans la journée ou la soirée selon vos horaires de vol.

Possibilité d'ajouter des nuits supplémentaires en bord de mer à Tangalle.

L'ÉQUIPE

Sur ce circuit, il n'y a pas de véritable guide, formé pour de parler de la culture, de l'histoire etc. Vous aurez avec vous un chauffeur - guide anglophone (il sera votre référent tout au long du voyage), et des accompagnateurs locaux anglophones pour les balades à vélo et les randonnées. Ces derniers sont chargés de vous indiquer les itinéraires à suivre, mais ne sont pas des guides touristiques ou culturels. Possibilité d'opter pour un chauffeur - guide francophone avec supplément.

LES DÉPLACEMENTS



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

- Voiture privée climatisée avec chauffeur-guide à disposition durant tout le voyage, pour vos trajets ou le transport de vos bagages.
- Trajets en train : J 5.
- Court trajet en tuk tuk : J 6.
- Safari en Jeep : J 9.

L'HÉBERGEMENT

- Nuits en petits hôtels, guesthouses et maisons d'hôte confortables, et une nuit en camp aménagé tout équipé, (draps, couvertures et serviettes de toilette fournis).

LES REPAS

Sont compris

- 10 petits déjeuners.
- 8 déjeuners (hors boissons) dont quatre pique-niques.
- 9 dîners (hors boissons).

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Les bagages sont transportés en véhicule et en train entre les étapes, vous randonnez et pédalez avec un sac léger.

ITINÉRAIRES

Vous randonnez sur des sentiers faciles, non escarpés, et sur des chemins pavés ou parfois goudronnés utilisés par les locaux pour accéder aux plantations de thé.
Vous pédalez sur des routes goudronnées peu fréquentées, ou des chemins en terre sans difficultés techniques.

A SAVOIR

Les baignades, possibles certains jours de ce programme, sont sous votre propre responsabilité.

NB : Il peut y avoir des suppléments sur la période des fêtes de fin d'année, et la semaine du 12 au 19 Avril 2020 (grosse affluence locale en raison du nouvel an cinghalais).

LES ACTIVITÉS

- Un mélange de randonnées à pied et de balades à vélo.
- Une demi-journée safari en Jeep à Uda Walawe.
- Les entrées dans les sites et parcs prévus au programme (Ritigala, Pidurangala, Sigiriya, Aluvihare, temple Kandy Tooth) sont incluses.

LES VÉLOS

- Vélo fourni : VTC de marque locale, avec un casque. Les vélos sont généralement récents et en bon état,



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

mais les vélos au Sri Lanka ne sont pas aussi performants que nos vélos occidentaux. Le vélo vous sera remis sur place et transporté lors de certaines étapes. N'oubliez pas de nous communiquer votre taille sur votre bulletin de réservation.

A ce jour, il n'y a pas de vélo électrique disponible sur ce circuit, mais les itinéraires à vélo sont faciles et quasiment toujours plats. Et vous avez toujours le véhicule (avec chauffeur) disponible en cas de besoin (problème mécanique ou fatigue).

VOTRE ÉQUIPEMENT

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans deux sacs : un sac à dos et un sac de voyage.

Le sac à dos

C'est le sac que vous utilisez chaque jour. Le volume de ce sac doit se situer entre 25 et 35 litres. Il contiendra : votre pique-nique de midi, votre appareil photo, vos vêtements imperméable et de rechange, vos lunettes de soleil, vos papiers...

Le sac de voyage

C'est le sac qui sera transporté d'un hébergement à l'autre en véhicule. Il contiendra les affaires que vous n'utiliserez pas pendant la journée. Vous le retrouvez à votre hébergement le soir.

Liste du matériel à ranger dans votre sac de voyage le jour du départ

Pour la tête

- Un chapeau en toile (ou casquette) pour le soleil, un bonnet ou bandeau chaud.
- Un casque de vélo (fortement conseillé).

Pour le buste

- Deux sous-vêtements synthétiques (laissant passer la transpiration et séchant rapidement).
- Un sweat-shirt.
- Une polaire chaude.
- Un coupe vent imperméable (ou cape de pluie).

Pour les jambes

- Un (ou deux) cuissard(s) de bonne qualité avec "peau de chamois"
- Un pantalon ou survêtement.
- Un short.



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

Pour les pieds

- Chaussures de type multiactivités / outdoor avec semelle adhérente ou chaussures de jogging pour le vélo.
- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram pour les randonnées.
- Des chaussettes de sport.
- Des sandales (non obligatoires, mais bien agréables pour les pauses...).

Divers

- Une paire de gants spéciale vélo.
- Un antivol.
- Une lampe frontale avec piles.
- Une trousse de toilette et serviette de bain.
- Du papier toilette et un briquet.
- Un bidon vélo, une gourde ou un camel back.
- Un couteau de poche genre Opinel (en soute !).
- Quelques sachets en plastique pour protéger vos affaires.
- Une micro-pharmacie individuelle : médicaments personnels, désinfectant, pansements, arnica, crème solaire visage et lèvres, aspirine ou Doliprane, pince à épiler, antalgique, anti-inflammatoire (comprimés et gel), antibiotique à large spectre, antispasmodique, antidiarréique, antiseptique intestinal, antivomitif, veinotonique, Biafine, collyre, répulsif contre les moustiques ; en complément : ciseaux, deux ou trois épingles de nourrice, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles.

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée
-------------	-------	--------	--------	-------



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 (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite).

Vaccination conseillée pour les hépatites A et B.

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

- L'hébergement tel que décrit, base chambre double.
- 10 petits déjeuners, 8 déjeuners dont 4 pique-niques et 9 diners.
- La présence d'un chauffeur - guide anglophone (ou francophone selon formule choisie) et d'accompagnateurs locaux anglophones pour les étapes à vélo et les randonnées pédestres.
- Voiture privée climatisée avec chauffeur-guide à disposition durant tout le voyage pour vos trajets ou le transport de vos bagages.
- Le transfert en train le J5 et en tuk tuk le J6.
- La location d'un VTC (transport et mise à disposition inclus) avec casque fourni.
- La 1/2 journée safari en jeep à Uda Walawe.
- Un "Forfait Pourboires" (pour le port des bagages dans les hébergements, les restaurants, les chaussures au temples etc), cette somme est gérée par votre chauffeur - guide.

Le prix ne comprend pas

- Les vol aller et retour depuis la France.
 - Les déjeuners et les dîners non mentionnés dans le programme.
 - Les frais de visa.
 - L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
 - Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
 - Les entrées et permis pour les visites de temples, 72 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.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les pourboires pour le chauffeur - guide et pour les accompagnateurs vélo et randonnée.
- Les boissons.

Vous préparer à partir

Préparation physique

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 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

> 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.



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

- 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.