



Cambodge à vélo en liberté ^(AT7Z7)

Cambodge - Asie du Sud Est

10 jours (dont 9 jours : Vélo Rando)

Prix à partir de 3505.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	15 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chez l'habitant Hôtel
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'équilibre idéal entre activité sportive, visites culturelles et découverte du peuple cambodgien.
- Un itinéraire à travers villages ruraux, temples, forêts et rizières.
- L'expérience unique d'une nuit chez l'habitant.
- Un guide cycliste et un véhicule d'assistance du J 2 au J 6.



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 à vélo dépayçant entre Phnom Penh et Siem Reap, d'abord avec un guide et un véhicule d'assistance, puis en totale liberté dans les temples d'Angkor.

Le Cambodge est le pays du vélo ! Le découvrir en sillonnant ses collines habillées de rizières et ses chemins de campagne, en pédalant dans le dédale de la majestueuse cité d'Angkor, le plus grand ensemble de monuments religieux au monde, ou en traversant le Mékong pour observer la vie sur le fleuve, les temples bouddhistes et la végétation luxuriante sur ses rives, permet d'en apprécier toute l'authenticité. Tout comme la générosité de son peuple.

Jour 1 ARRIVÉE À PHNOM PENH

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : de l'aéroport à l'hôtel.

A votre arrivée, vous êtes accueillis par votre chauffeur, qui vous conduit ensuite à votre hôtel. Journée libre.

Jour 2 PHNOM PENH - KAMPONG CHAM

Distance : de 40 à 90 km. De 3 à 6 h de vélo.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : de 10 à 60 km.

Terrain : principalement goudronné, avec quelques chemins de terre traversant les villages le long du Mékong.

Transports : véhicule d'assistance durant toute la journée.

Tôt le matin, vous avez rendez-vous avec le chauffeur et le guide vélo pour commencer cette aventure. Vous vous rendez ensuite sur Diamond Island et prenez le ferry pour traverser le Mékong. Puis vous pédalez quelques kilomètres pour atteindre une maison de tisserands, où vous apprenez comment les Cambodgiens produisent la soie et créent leurs fameux foulards appelés krama. Vous reprenez la route pour atteindre le point de départ de votre étape, vous enfourchez à nouveau vos vélos et roulez le long du Mékong à travers des villages locaux colorés. Grâce au véhicule d'assistance, vous choisissez la distance que vous êtes prêt à effectuer. Après le déjeuner, vous prenez un second ferry pour traverser le Mékong. Vous atteignez Kampong Cham, la destination du jour. Soirée libre avec dîner dans un restaurant local.

Jour 3 KAMPONG CHAM - KAMPONG THMA - KAMPONG THOM

Distance : de 40 à 80 km - Dénivelée positive : 100 m. De 3 à 6 h de vélo.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : de 25 à 65 km.

Terrain : principalement des petites routes goudronnées traversant villages et plantations.

Transports : véhicule d'assistance durant toute la journée.

Vous vous rendez à Wat Hanchey, une pagode du VIII^e siècle perchée en haut d'une colline où vous aurez la chance d'apprécier l'une des plus belles vues sur le Mékong et sur un magnifique ensemble de temples. Vous prenez ensuite la direction du nord-ouest en empruntant des petites routes goudronnées et en traversant différents villages. Cette région est connue pour ses plantations de manioc et de fruits et pour son mode de vie rural typique. Arrivés à Stung Chinit, un lac artificiel, vous faites une pause dans un petit "bar" local, avant de rejoindre votre hôtel.

Jour 4 KAMPONG THOM - SAMBOR PREI KUK - KAMPONG THOM

Distance : de 40 à 60 km - Dénivelée positive : 150 m. De 3 à 4 h de vélo.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : de 50 à 70 km.

Terrain : chemins de terre plats et roulants, et un peu de route goudronnée.

Transport : véhicule d'assistance durant toute la journée.

Aujourd'hui, vous faites une belle boucle autour de Kampong Thom, région où se trouve le fameux site archéologique de Sambor Prei Kuk. Ce site récemment inscrit à l'Unesco couvre 25 kilomètres carrés et abrite



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

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

un ancien centre-ville fortifié et de nombreux temples des VI^e et IX^e siècles, dont dix, octogonaux, sont uniques en Asie du Sud-Est. Pour atteindre ce site merveilleux, vous pédalez sur des chemins de terre traversant des villages ruraux, des rizières et différentes plantations, tout en pouvant vous arrêter à différentes échoppes pour goûter de délicieux fruits cambodgiens et autres gourmandises. Après le déjeuner, vous traversez une forêt assez sauvage et découvrez des temples oubliés, dans cette atmosphère unique. Dîner dans un restaurant local de la ville de Kampong Thom.

Jour 5 KAMPONG THOM - KOMPONG KDEI - BENG MEALEA

Distance : de 40 à 60 km - Dénivelée positive : 100 m. De 3 à 4 h de vélo.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : de 100 à 120 km.

Terrain : chemins de terre à travers les villages et routes goudronnées.

Transport : véhicule d'assistance durant toute la journée.

Ce matin, vous vous dirigez vers Kampong Kdei, une petite ville connue pour son pont vappelé Spean Praptos. Ce vieux pont, l'un des derniers de l'Empire khmer encore debout, reliait la ville d'Angkor au temple de Phnom Chisor. Après une courte visite de ce site, vous pédalez en direction du nord vers le temple de Beng Mealea. Vous continuez dans cette campagne relaxante, au milieu de la nature, à travers les rizières et les villages peuplés des cris et des rires des enfants jouant au bord des chemins. Vous arrivez à Beng Mealea pour l'heure du déjeuner et vous appréciez un bon repas dans un restaurant local. Beng Mealea (qui signifie étang de lotus) date du XII^e siècle et a été construit à la même période qu'Angkor Wat. C'est l'un des temples les plus impressionnants, totalement envahi par la végétation, où de nombreuses scènes de films ont tournées. Après le déjeuner, vous débutez votre visite par des temples secondaires cachés aux alentours et, à la fin de la journée, quand le soleil commence à se coucher, vous explorez le temple de Beng Mealea en toute intimité. Vous rejoignez une maison locale où vous êtes accueillis par une famille khmère qui vous servira un délicieux repas cambodgien.

Jour 6 BENG MEALEA - SIEM REAP

Distance : de 40 à 50 km - Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négative : 50 m . De 3 à 4 h de vélo.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : de 15 à 25 km.

Terrain : route de terre et de sable, goudronnée sur les six derniers kilomètres.

Transport : véhicule d'assistance durant toute la journée.

Petit déjeuner matinal, puis transfert en van (20 min) jusqu'au point de départ de la randonnée à vélo. Vous commencez l'étape sur un chemin de terre à travers des villages locaux typiques, des palmiers et des rizières. Vous faites une halte près d'un petit temple reculé et niché dans une végétation luxuriante. Après cette courte pause, vous continuez vers Siem Reap, votre destination. Une fois arrivés à l'hôtel, vous rencontrez le représentant de notre agence locale, qui vous remettra les documents nécessaires et vous expliquera le déroulement de votre aventure "en liberté" dans les temples d'Angkor.

Liste des documents remis :

1. Une feuille de route et une tablette électronique.
2. Des documents d'information.
3. Une carte de Siem Reap et du parc archéologique d'Angkor.
4. Un téléphone avec carte SIM locale.

Jour 7 ANGKOR EN LIBERTÉ À VÉLO

Distance : 27 km. 2 h de vélo.

Hébergement : hôtel. Repas libre.

Terrain : routes goudronnées et chemins en forêt.

Transport : aucun.

Première journée non guidée à la découverte du parc archéologique d'Angkor. Nous vous suggérons trois itinéraires, un pour chaque jour, afin de vous permettre de découvrir au mieux le complexe des temples d'Angkor et son héritage. Chaque jour, utilisez la carte sur la tablette qui vous a été remise. En suivant les instructions de la carte et toutes les informations listées sur les points sélectionnés, vous découvrez et explorez Siem Reap et le parc archéologique d'Angkor.

Itinéraire suggéré : le "petit tour" à vélo du complexe des temples d'Angkor.

Cet itinéraire a été conçu pour vous donner accès aux temples les plus célèbres. Vous partez de votre hôtel et

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

commencez votre journée en longeant la rivière à vélo, puis en passant à travers un village et une partie de la forêt, vous arrivez à la porte sud d'Angkor Thom. Vous commencez ici l'une des balades à vélo les plus charmantes du site. Vous allez visiter une succession de sites historiques situés au c¹/₂ur d'Angkor Thom, notamment la terrasse des Éléphants, le palais royal, Baphuon et la merveille architecturale du temple de Bayon. Vous finissez votre exploration à vélo avec la visite de l'impressionnant et magnifique Angkor Wat, le plus grand édifice religieux au monde, capitale de l'Empire khmer et aujourd'hui symbole iconique du Cambodge. Enfin, retour vers votre hôtel.

Jour 8 ANGKOR EN LIBERTÉ À VÉLO

Distance : 38 km. 3 h 30 de vélo.

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 10 km.

Terrain : routes goudronnées et chemins en forêt.

Transports : 10 km, 15 min, de Srah Srang à l'hôtel.

Itinéraire suggéré : le "grand tour" du complexe d'Angkor à vélo.

Pendant ce tour à vélo, vous découvrez certains temples célèbres mais aussi les temples reculés. Vous atteignez différents sites à vélo via des chemins étroits et peu empruntés, à travers la forêt, les temples et les villages. Vous partez tôt le matin et longez la rivière à vélo, pénétrez dans la forêt et arrivez à Banteay Kdei. Continuez vers le majestueux temple de Ta Prohm, célèbre pour être entouré d'une végétation dense qui s'est mélangée aux ruines. Vous visitez ensuite une succession de temples des XIIe et XIIIe siècles, y compris les mystérieux Preah Khan et Neak Poan, un temple situé sur une petite île. Votre visite se termine avec deux temples datant du Xe siècle, le Mebon Est et Pre Rup. Sur le chemin du retour, vous roulez à travers la campagne cambodgienne au milieu de superbes rizières avant de vous arrêter admirer le coucher du soleil à Srah Srang.

Après le coucher du soleil, un tuk-tuk vous attend pour vous ramener à votre hôtel.

Jour 9 ANGKOR EN LIBERTÉ À VÉLO

Distance : 43 km. 4 h de vélo.

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 10 km.

Terrain : chemins de terre et en forêt, et routes goudronnées.

Transport : 10 km, 20 min, de la porte sud d'Angkor Thom à l'hôtel.

Itinéraire suggéré : le Baray occidental et les temples secrets, probablement l'une belles randonnée à vélo au Cambodge. Partez de Siem Reap en direction des temples et quittez la route pour des chemins plus étroits. Ici commence une magnifique balade passant par des petits hameaux et des champs verdoyants. En route, vous explorez la campagne et observez la vie locale. Les paysages sont très divers : rizières, forêts, puis espaces plus ouverts au niveau du Baray occidental, qui est le plus large réservoir d'Angkor (7,8 km sur 2,1 km). Vous visitez ensuite une succession de petits temples secrets, où vous serez probablement seuls. Vous continuez jusqu'à la porte d'Angkor Thom et montez sur le mur d'enceinte pour une balade incroyable. Enfin, vous admirez le coucher du soleil au temple de Prasat Chrung, situé à l'un des angles du mur d'enceinte. Ensuite, un tuk-tuk vous ramène à l'hôtel.

Jour 10 FIN DU SÉJOUR À SIEM REAP

Repas libre. Transfert : de l'hôtel à l'aéroport.

Dernier jour au Cambodge. Selon vos horaires de vol, vous pouvez encore profiter de Siem Reap.

L'ÉQUIPE

- Un guide local cycliste (guide francophone optionnel) vous accompagnera sur les itinéraires à vélo du J 2 au J 6. A Angkor, vous serez en totale 'liberté'.
- Un chauffeur vous accompagnera et conduira le véhicule d'assistance du J 2 au J 6.



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 privés depuis et vers l'aéroport, à l'arrivée et au départ.
- Transferts privés en voiture du J 1 au J 6 et J 10.
- Deux traversées en ferry.
- Deux courts transferts en tuk-tuk à Angkor. Les vélos seront transportés à l'arrière du tuk-tuk pour 2 personnes. Et à partir de 3 personnes, les vélos seront transportés séparément.
- Pendant vos journées de vélo et de randonnée, une assistance logistique est prévue par notre représentant sur place : si vous rencontrez des difficultés sur le parcours, il peut intervenir à tout moment.

L'HÉBERGEMENT

- Huit nuits en hôtels 3 étoiles confortables (généralement avec piscine) et une nuit chez l'habitant (à Beng Meala).

Pour la nuit chez l'habitant, l'accueil est très chaleureux et authentique mais le confort plus rustique : vous dormez dans une pièce commune.

NB : si vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour, nous pouvons réserver pour vous une nuit supplémentaire dans l'un de nos hôtels partenaires

LES REPAS

- Les petits déjeuners, les déjeuners et les dîners du J 2 au J 6 sont compris.
- Les autres jours, les petits déjeuners, les pique-niques et les repas du soir sont à votre charge, vous trouverez de nombreuses épiceries où vous ravitailler ainsi qu'une multitude de restaurants.

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par le véhicule d'assistance entre les étapes, vous pédalez avec un sac léger.

BALISAGE ET SENTIERS

Vous roulez sur un mélange de routes goudronnées, de chemins à travers la forêt et de chemins de terre à travers les villages.

Vous pédalez les six premiers jours accompagnés par un guide et une assistance véhicule. Pour les autres jours, une tablette contenant les traces GPS de vos itinéraires à vélo vous sera remise, laquelle vous permettra de réaliser les randonnées sans difficulté.

LES VÉLOS

- Vélo fourni : de type VTT, avec casque.

Le vélo vous sera remis sur place, et une caution vous sera demandée.

NB : n'oubliez pas de nous communiquer votre taille sur votre bulletin de réservation.



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

Du J 7 au J 9, une sacoche (capacité 2,5 l) et un kit de réparation seront fournis au groupe, ainsi que un antivol par vélo.

Possibilité d'opter pour un vélo électrique (avec supplément)



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
Cambodge	Cambodge à vélo en liberté	01/01/2024	20/12/2026	10 jours	3505.00 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



Cambodge

Ce pays de plaines, au niveau ou sous le niveau de la mer, coïncé entre Thaïlande, Laos et Viêtname, est "dominé" par le lac Tonlé Sap – l’un des plus grands du monde – et le Mékong. Le courant de ce fleuve se renverse à la saison des pluies pour remplir cette véritable mer intérieure. Sous un climat tropical, s’étend un vaste écosystème de forêt inondée. Au sud, les fameuses plages de sable blanc constituent un lieu idéal pour la détente. Bouddhistes ou musulmans, les Cambodgiens vous accueillent arborant leur sourire légendaire.

Formalités administratives

Cambodge

Formalités pour tous les ressortissants (toutes nationalités confondues) :

- Un passeport d'une validité minimale de 6 mois à la date d'entrée.
- Un visa touristique obtenu en ligne.

Où obtenir votre visa Cambodgien ?

Directement à votre arrivée au Cambodge, à l'aéroport de Siem Repp ou de Phnom Penh. Prévoir dans ce cas une photo d'identité.

Coût des frais consulaires : 25 US\$ (il n'est pas possible, à ce jour, de payer en euros).

Conseil(s) santé

Cambodge

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

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

Paludisme

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

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

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Pour plus d'informations sur les précautions à prendre au niveau santé, vous pouvez consulter le site Internet de SMI (Service Médical International) : www.smi-voyage-sante.com

Infos pratiques

Votre budget

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

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

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

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

Le prix comprend

- Les vols internationaux.
- L'hébergement tel que décrit, base chambre double.
- Tous les repas du J 2 au J 6.
- Les transferts privés depuis et vers l'aéroport, à l'arrivée et au départ.
- Les transferts privés en voiture du J 1 au J 6 et J 10.
- Les deux traversées en ferry.
- Les deux transferts en tuk-tuk.
- Un guide cycliste anglophone du J 2 au J 6 et une assistance véhicule avec chauffeur.
- La location du vélo.
- Les transferts des bagages entre les hébergements.
- Les frais d'entrée à Kampong Cham et Kampong Thom.
- Une tablette tactile du J 7 au J 9 avec traces GPS préenregistrées, cartes et autres documents informatifs.
- Un téléphone avec carte SIM locale.
- Un mécanicien du J 2 au J 6 pour les groupes à partir de six personnes.

Le prix ne comprend pas

- L'éventuel supplément chambre individuelle.
- 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.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- L'Angkor pass 4 - 7 jours, incluant aussi l'entrée à Beng Mealea (72usd).
- Le visa (30usd) ou visa express à l'aéroport de Phnom Penh (35usd).
- Les repas non inclus au programme.
- Les entrées non prévues au programme.
- Les boissons.
- Les pourboires. Les pourboires font partie de la culture au Cambodge. On en donne partout, en complément d'un service payant mais également en remerciement d'un petit service gratuit (porteurs de valise, serveurs dans les restaurants, gardiens de chaussures devant les temples...). Le montant peut être variable, voire minime, mais le geste assurément incontournable. Concernant la gratification de l'équipe qui vous accompagne tout au long de votre voyage (guides, chauffeur, assistant), une cagnotte est constituée, puis remise à la fin du voyage. Il est important que le pourboire reste une gratification, nos équipes étant très correctement rémunérées par ailleurs. Nous vous invitons à ne distribuer des pourboires que si le service a répondu à vos attentes, et de réduire cette somme si les prestations n'ont pas été suffisantes, en expliquant pourquoi, afin de conforter notre travail pédagogique.

Montant recommandé par participant et par jour effectif travaillé :

3 eur pour le guide principal (1 ou 2 eur pour les guides locaux ponctuels), 2 eur pour le chauffeur. Cette somme



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

prenant en compte le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- 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 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 Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo



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

- > Matériel indispensable
 - Une trousse de toilette et une serviette de bain.
 - Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
 - Des serviettes humidifiées type lingettes.
 - Du papier toilette.
 - Un couteau de poche (en soute !).
 - Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
 - Une aiguille et du fil.
 - des bâtons de marche.
 - Couverture de survie (modèle renforcé).
 - Briquet.
 - Appareil photo.
 - Livres de voyage.
 - Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
 - 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.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Une paire de chaussures de sport (type basket)
- Le couchage est fournit 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.