



Cuba en liberté ^(T7AY1)

Cuba - Amérique Centrale

14 jours (dont 13 jours : Randonnée)

Prix à partir de 2655.00 EUR p.p.

| | |
|-------------|---|
| Niveau |  |
| Type | Autotour |
| Age minimum | 18 ans |
| Portage | Affaires pour la journée |
| Hébergement | Chez l'habitant Hôtel Refuge |
| Groupe | de 2 à 10 personnes |
| Repas | Selon programme |
| Encadrement | En liberté |



Les points forts de ce voyage

- Des sites incontournables : La Havane, la vallée de Viñales et ses mogotes, la ville coloniale de Trinidad.
- La marche dans des d'espaces protégés, avec des guides locaux.
- La détente sur les magnifiques plages caraïbes.
- Confort et tranquillité selon la formule : location de voiture, réservation des transports bus et taxis, assistance francophone de nos équipes sur place et majorité des repas inclus.



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

Une découverte de l'Ouest cubain à votre rythme, avec à la clé une immersion dans des sites préservés et propices aux rencontres.

Une découverte de l'Ouest cubain à votre rythme, avec à la clé une immersion dans des sites préservés et propices aux rencontres : le massif de El Rosario et la communauté de Mil Cumbres, la magnifique vallée de Viñales avec ses mogotes pointant au milieu des champs de tabac, le parc national de Topes de Collantes, havre de paix dans un écrin de verdure, les cayos, ces petits îlots paradisiaques au large de la "grande île"; Sans oublier la visite des villes coloniales que sont Trinidad et La Havane, véritables musées à ciel ouvert, et cette culture latino-africaine si singulière.

Jour 1 LA HAVANE

Hébergement : chez l'habitant.
Repas libres.

Important : le nombre de véhicules de location étant limité à Cuba, il est conseillé de réserver votre séjour au minimum trois mois à l'avance pour la période de haute saison (juillet, août, novembre, décembre, janvier et février).

Vol pour la Havane et prise en charge de votre véhicule de location à l'aéroport. Route jusqu'à votre premier hébergement, chez l'habitant, situé dans le centre de La Havane, proche des quartiers historiques. Dîner libre dans l'un des restaurants ou *paladares* (ces restaurants tenus par des familles dans leur propre maison).

Jour 2 LA HAVANE - MIL CUMBRES

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

Briefing matinal avec notre équipe locale, qui saura vous conseiller sur les derniers détails de votre voyage, sur l'ambiance si particulière qui règne sur l'île. Puis route plein Ouest, direction Viñales. La beauté de ses paysages, assez exceptionnels, est due à ce contraste unique entre montagnes tabulaires et champs ocres et fertiles où se cultivent le tabac et d'autres cultures. L'arrivée en voiture depuis les hauteurs offre un panorama époustouflant sur cet ensemble classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Installation chez l'habitant, dans un quartier populaire de Viñales, où la famille qui vous accueille a ouvert un *paladares* (petit restaurant privé). A Viñales, vous trouverez des dizaines de petites adresses où manger et boire un verre dans une ambiance musicale quasi permanente.



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

Jour 3 RANDONNEE DANS LA REGION DE VINALES

4 à 5 h de marche.

Hébergement : gîte.

Repas inclus : matin, midi, soir.

Journée de randonnée pour apprécier la beauté de cette vallée. Accompagné d'un guide local, vous découvrez les nombreuses richesses de ce milieu naturel et humain remarquable : des *mogotes* (collines isolées calcaires) aux champs de tabac, des cultures de café aux forêts de pins, des *casas de tabacos* aux *cuevas* (grottes), un parcours très varié. Vous pourrez appréhender le mode de vie des paysans, l'agriculture étant la principale richesse de la vallée. Autre particularité, la végétation de type subtropicale : épaisses forêts de pins des Caraïbes et palmiers royaux. En fonction des saisons, les paysages changent au gré de l'avancement des cultures. Le contraste des couleurs de la terre, tantôt rouge et tantôt ocre jaune, et les dégradés de vert des cultures crée un paysage superbe, classé patrimoine mondial de l'Unesco.

Encadrement: guide local hispanophone pour la randonnée.

Jour 4 CAYO JUTIAS

Hébergement : casa particular.

Repas inclus : matin, soir.

Repas libre : midi.

Transfert : 3h.

Journée de détente sur la magnifique plage de *cayo* Jutias. Vous y passerez la journée sous les cocotiers et les pieds dans une eau à 28 °C. Sur place, et en option, possibilité de pratiquer le *snorkeling* et la plongée. Retour à Viñales en fin de journée.

Jour 5 RANDONNEE DANS LA REGION DE VIÑALES - SOROA

3 h de marche.

Hébergement : chez l'habitant.



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

Repas inclus : matin, soir.
Repas libre : midi.
Transfert : 1h30.

Dernière randonnée à Viñales puis changement de décor et retour progressif vers La Havane avec une halte à Soroa. Fin de journée libre. Nuit à l'hôtel.

Encadrement: guide local hispanophone pour la randonnée.

Jour 6 SOROA - TRINIDAD

Hébergement : chez l'habitant.
Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.
Transfert : 5 h.

Route vers Trinidad en passant par la baie des Cochons et la ville coloniale de Cienfuegos, réputée pour son histoire et la richesse de ses constructions coloniales. Arrivée à Trinidad en milieu ou fin de journée, selon les différentes haltes sur le parcours.

Jour 7 TRINIDAD

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

Journée dédiée à la visite de Trinidad. Découverte de la ville, l'une des plus originales et des plus belles du pays : les principaux monuments, la visite de musées, un petit tour à La Canchanchara pour boire un verre et écouter de la musique, passage au marché artisanal et balade dans les rues colorées de cette petite cité coloniale, autrefois l'une des plus puissantes de l'île : des moments très agréables.



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

Jour 8 TRINIDAD - TOPES DE COLLANTES

3 h de marche.

Hébergement : camp aménagé.

Repas inclus : matin, midi, soir.

Transfert : 45 mn.

Profitez de la matinée pour flâner vers le marché lorsque les températures ne sont pas trop élevées. Départ pour le parc de Topes de Collantes, situé à une heure de Trinidad. Vous laissez votre véhicule à l'entrée du parc et débutez la randonnée en compagnie d'un guide local qui vous conduit sur les hauteurs du parc où se situe le campement. Nuit sous tente ou sur matelas sous le grand porche de l'hacienda.

Jour 9 TOPES DE COLLANTES - REMEDIOS OU CAIBARIÉN

Hébergement : chez l'habitant.

Repas inclus : matin, soir Repas libres : midi.

Petit déjeuner en pleine nature. Reprise de la randonnée pour retourner au Reloj del Sol (cadran solaire), où est resté votre véhicule. Poursuite de la route vers Santa Clara pour découvrir l'incontournable mausolée du Ché. La visite s'effectue rapidement, mais il y règne une ambiance si solennelle que l'on finit par y passer un peu de temps, juste pour apercevoir les soldats de la Révolution réaliser leur man¹/₂uvre de passation de garde. Santa Clara est une ville très vivante ; on appréciera de flâner dans ses rues et autour du fameux train blindé, monument qui rend également hommage à la Révolution. Puis le temps est venu de poursuivre la route pour Remedios ou Caibarién, petites villes proche de la côte nord, tranquilles et très populaires. Nuit chez l'habitant.
Encadrement: guide local hispanophone pour la randonnée.

Jour 10 CAIBARIÉN OU CAYO SANTA MARIA OU CAYO LAS BRUJAS

Hébergement : chez l'habitant.

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

Transfert : 2 h .

La situation géographique de Remedios ou de Caibarién est idéale pour profiter de l'une des îles paradisiaques de Cuba, comme *cayo* Las Brujas ou *cayo* Santa Maria. Cette journée est donc consacrée au *farniente*, baignade, *snorkeling*... à la plage de Caibarién ou sur l'un des *cayos*. Possibilité de rejoindre *cayo* Santa Maria



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

ou *cayo* Las Brujas et de profiter de la plage d'un des hôtels (en option, à préciser au moment de la réservation : 20 €/personne pour *cayo* Las Brujas et 60 €/personne pour *cayo* Santa Maria, dans les deux cas pour accès privé à la plage de l'hôtel et déjeuner). Retour à votre hébergement à Remedios ou Caibarién en fin de journée. Nuit chez l'habitant.

Jour 11 RETOUR À LA HAVANE

Hébergement : chez l'habitant.
Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.
Transfert : 4 h.

Retour à La Havane et restitution du véhicule de location. Visite de la vieille ville, ensemble architectural exceptionnel qui abrite des centaines de bâtiments anciens : autour de la *plaza* de Armas et de la *plaza* de la Catedral, La Habana Vieja vous invite à une flânerie dans ses rues, qui s'achèvera probablement à la terrasse d'un café pour déguster un *cuba libre* au rythme d'une salsa, d'une rumba ou d'une guajira. Nuit chez l'habitant.

Jour 12 LA HAVANE

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

Journée libre dans la capitale, l'occasion de découvrir la vieille ville de La Havane, ensemble architectural exceptionnel qui abrite des centaines d'édifices et d'hôtels particuliers datant de l'époque coloniale. Autour de la plaza de Armas et de la plaza de la Catedral, la Habana Vieja invite à une flânerie qui se termine à la terrasse d'un café pour déguster un *cuba libre* au rythme d'une salsa, d'une rumba ou d'une guajira.
Notre suggestion: la visite de la Havane en compagnie d'un guide local francophone. A moins que vous ne préféreriez finir votre séjour par un cours de salsa cubaine ?

Jour 13 LA HAVANE - VOL RETOUR

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

En fonction des horaires de votre vol retour, il vous reste encore une belle journée pour profiter de La Havane. Route pour l'aéroport et restitution de votre véhicule de location. Vol retour.

Jour 14ARRIVEE VOL RETOUR



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

NB : les temps de marche et de transfert sont donnés à titre indicatif.

L'équipe

– A votre arrivée, vous êtes systématiquement accueilli par notre représentant qui vous livrera les derniers détails de votre voyage, vous guidera dans vos premiers pas sur l'île.

– Vous disposez d'une assistance téléphonique 24 h/24 en cas de besoin avec un numéro local.

– Dans les villages et les parcs, vous randonnez avec des guides certifiés et, pour quelques-uns, francophones.

– L'option de voyage avec chauffeur : vous bénéficiez des services d'un chauffeur connaissant son île et les routes pour accéder aux principaux sites visités. Option à considérer car la signalisation est quasi inexistante, l'usage d'un GPS impossible, les cartes routières non diffusées à la population en dehors des cartes touristiques.

Les déplacements

Ils se font avec votre véhicule de location, la taille de celui-ci étant fonction du nombre de personnes. Vous récupérez ce véhicule le J 2 dans l'une des deux agences partenaires (indiquée dans vos documents de voyage).

• Conditions de location :

– Permis de conduire, passeport et carte bancaire.

– Conducteur additionnel : supplément de 30 CUC par conducteur additionnel pour la durée du séjour, à régler sur place.

– Age minimum : 21 ans.

• Divers :

– Kilométrage illimité, toutes taxes incluses.

– Le dépôt de garantie se fait par empreinte de carte bancaire (restituée en fin de location), de 200 à 250 CUC au moment du retrait du véhicule et selon la catégorie.

• Assurances de base :

Tous les véhicules sont assurés contre le vol total, partiel, choc et événements exceptionnels liés à une catastrophe naturelle et les accidents au tiers.

• Assurance de personnes :

Cette assurance est obligatoire pour circuler avec un véhicule de location à Cuba. Vous devrez donc, au moment du retrait du véhicule, vous acquitter de la somme de 15 à 20 CUC par jour de location, en plus des autres frais : caution, conducteur additionnel... La couverture "assurance de personnes" de votre carte de crédit ne vous couvre pas pour la location d'un véhicule à Cuba.

NB :

– *Carte de crédit ou de débit ?*

La législation évolue, et nous tenons à vous signaler que les loueurs exigent désormais une carte de crédit et non pas de débit. En général, cette information est spécifiée sur le recto de votre carte bancaire. Si vous avez un doute, ou si cette information ne figure pas sur votre carte, nous vous invitons à vous rapprocher de votre organisme bancaire.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

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

— Le permis international n'est pas obligatoire pour conduire à Cuba, vous pouvez conduire avec votre permis français. Cependant, nous vous recommandons de vous procurer le permis international pour plus de sécurité. Attention ! le délai pour l'obtenir est parfois supérieur à deux mois..

La couverture "assurance de personnes" de votre carte de crédit ne vous couvre pas pour la location d'un véhicule à Cuba.

L'hébergement

— Chez l'habitant à La Havane, Viñales, Trinidad, Remedios ou Caibarién: base chambre double, *twin* ou *single* avec petit déjeuner.

— A l'hôtel avec piscine à Soroa : base chambre double, *twin* ou *single* avec petit déjeuner.

— En gîte-refuge à Mil Cumbres les J 2 et J 3 : la réserve propose une structure d'hébergement gérée par la communauté, nuit en petits dortoirs. Possibilité de dormir sur la terrasse de l'hacienda, presque à la belle étoile (matelas mis à disposition, prévoir sac de couchage léger et drap-sac, il peut faire froid la nuit !). Le confort est sommaire, mais l'accueil très agréable.

— Sous tente dans le parc de Topes de Collantes le J 10 : il s'agit d'un campement fixe (tentes sous abri en dur) situé juste à côté de l'auberge où sont servis les repas. Possibilité de dormir sur la terrasse de l'auberge (matelas mis à disposition, prévoir sac de couchage léger).

Les repas

— Tous les petits déjeuners sont pris dans les hébergements.

— Les piques-niques sont inclus dans nos prestations dès lors que vous randonnez avec un guide local : en général un (ou deux) sandwich(s), des fruits et légumes de saison, une boisson sous forme de jus de fruit ; l'eau reste à votre charge. Nous vous conseillons d'apporter vos propres vivres de course, car il est difficile de se ravitailler à Cuba.




— Le J 12, si vous choisissez l'«option cayo Santa Maria», vous avez accès au restaurant de l'hôtel avec un buffet à volonté ; pour l'«option à cayo Las Brujas», vous bénéficiez du menu du jour au restaurant de l'hôtel.

— Les dîners sont inclus dans nos prestations pour les nuits en refuge, sous tente et certaines nuits chez l'habitant. Les autres dîners sont donc à votre charge.

Balisage et sentiers

Les randonnées à Cuba ne peuvent se réaliser qu'en présence d'un guide local agréé par chaque parc visité. Les randonneurs étrangers ne sont pas autorisés à randonner seul dans les parcs. Vous serez donc accompagné d'un guide local hispanophone, rarement francophone. En fonction du climat, des conditions locales et de la réglementation, les guides pourront modifier notre programme.

Dates et prix

|  Promotion |  Départs complet |  Départ assuré | | | |
|---|---|---|------------|----------|-------------|
| Destination | Thème | Départ | Retour | Durée | Tarif |
| Cuba | Cuba en liberté | 01/01/2024 | 31/12/2025 | 14 jours | 2655.00 EUR |

Info pays



Cuba

Entre le golfe du Mexique, la mer des Caraïbes et l'océan Atlantique, l'île de Cuba recèle des paysages marins d'une extrême beauté et un réseau de petits archipels sauvages et préservés. A l'intérieur des terres, le mélange subtil de chaînes montagneuses et de plaines, dont quatre sites classés patrimoine de l'humanité par l'Unesco, offre des paysages variés, pour effectuer de splendides randonnées. Un pays aux multiples facettes, très coloré, source inépuisable de découvertes !

Formalités administratives

Cuba

- Un passeport dont la validité couvre l'ensemble de votre séjour à Cuba.
- Un visa (carte de touriste) obtenu préalablement (par mail ou en personne) auprès de l'ambassade/consulat.

Si vous souscrivez une assurance auprès de nos services, vous recevrez ce document avec votre convocation. Si vous ne souscrivez pas une assurance auprès de Trek Aventure, nous vous demandons de bien vouloir faire le nécessaire auprès de votre assureur pour obtenir un certificat spécifiant que celui-ci prend en charge les frais médicaux lors de votre voyage à Cuba.

Si vous souhaitez plus de renseignements :

- site du ministère des Affaires étrangères, rubrique 'conseil aux voyageurs'

Conseil(s) santé

Cuba

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

Vaccins spécifiques : Hépatite A obligatoire.

La dengue

Maladie virale transmise par les piqûres de moustiques, dont les effets se traduisent par un état grippal (fièvre, douleurs musculaires). En cas de fièvre, il est fortement conseillé de consulter un médecin. Pour se protéger : vêtements longs le soir, produits antimoustiques... Il n'existe pas de traitement préventif contre la dengue. Notre conseil : pour vous protéger des piqûres de moustiques, nous vous conseillons d'acheter un spray répulsif.

Eau

Il est déconseillé (voir proscrit) de boire l'eau du robinet. Nous vous conseillons d'acheter de l'eau minérale en bouteille dans les supérettes et stations-service sur l'itinéraire et de prévoir des réserves d'eau dans le véhicule mis à la disposition du groupe. Vous pouvez également prévoir des pastilles Micropur pour purifier l'eau en montagne mais l'achat de bouteilles d'eau minérale reste vraiment la meilleure solution.

Pour plus d'informations sur les précautions à prendre pour votre 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

- La carte de tourisme pour entrer à Cuba.
- La location d'un véhicule de catégorie A (de type Kia Picanto ou similaire) pris et restitué à l'aéroport de la Havane.
- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits déjeuners pris dans les hébergements.
- Les pique-niques et déjeuners selon programme.
- Les dîners selon programme.
- Les entrées dans les parcs.
- L'assistance de guides locaux pour l'ensemble des randonnées prévues au programme.
- L'assistance de notre correspondant sur place.
- Les documents de voyage tels que décrits (un exemplaire pour 2 à 4 personnes)

Le prix ne comprend pas

- Le vol pour La Havane aller et retour.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les frais de traitement prioritaire du dossier pour toute inscription à moins de 15 jours du départ.
- Les transferts pour se rendre au bureau du loueur à la Havane.
- La journée à cayo Las Brujas ou cayo Santa Maria, en option, à préciser au moment de la réservation.

Autres dépenses sur place

- Les déjeuners et dîners dans les villes : environ 300 à 350 CUP par personne pour un repas complet.
- Les boissons : 30-40 CUP pour un soda, une eau minérale, une bière, 100 CUP pour un cocktail.
- Les pourboires.
- Le carburant pour votre véhicule.
- L'assurance de personne : 15 à 20 CUC par jour et par véhicule à régler auprès de l'agence de location sur place.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

Votre pharmacie individuelle



TREK AVENTURE

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

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

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

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

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).
- Briquet.



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

- 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

- 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.