SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

ÉQUATEUR : L'ALLÉE DES VOLCANS

Randonnées accompagnées avec un guide local francophone

En semi itinérance sans portage

Hébergement en hôtel, en auberge et en tente pendant le trek

Séjour 15 jours dont 10 jours de marche

Difficulté :				Saison						Départ garanti
MODERE	Hôtel et Tente	En semi itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	**M**	**J**	A partir de 4 personnes
				J	**A**	**S**	O	N	D	

L'Équateur est un petit pays au relief très diversifié. La grande variété de paysages, la richesse de sa biodiversité, son folklore singulier et la gentillesse de ses habitants font de lui, un lieu unique et particulièrement attrayant pour le randonneur curieux.

Ce trek en Terre Andine, dans ce pays de volcans de toute taille dont certains sont même encore en activité permet d'aller à la rencontre de ces populations chaleureuses et de déambuler dans une Nature encore indomptée qui offre sereinement un panel de paysages et d'espaces grandioses et saisissants.

Ce séjour diversifié est un cocktail subtilement coloré qui ne peut pas laisser insensible…

Nos points forts

- Un séjour « sur mesure » pour découvrir les trésors de ce petit pays

- Rencontre et partage avec quelques populations locales

- Un savant mélange entre randonnée, immersion culturelle et paysages fascinants.

DATES et TARIFS

DATES	DEPART PARIS
06 au 20/06/2021	**3055 €**
11 au 25/07/2021	**3515 €**
01 au 16/08/2021	**3515 €**
17 au 31/10/2021	**3055 €**

LE TARIF COMPREND :

- le vol international au départ de Paris, A/R,
- les taxes aériennes,
- le guide francophone,
- la pension complète du jour 1 au jour 13,
- toute la logistique pour le trek avec les nuits sous tente,
- les transferts en minibus,

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les prestations non-mentionnées et non prévues dans le programme,
- les boissons,
- les dépenses personnelles,
- les assurances.

RÉAJUSTEMENT TARIFAIRE :

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription ne sera validée qu'après votre acceptation.

RÉGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 50 % du prix du séjour
Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part
Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.
Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.

LES ASSURANCES :

Non obligatoires mais fortement conseillées, elles permettent le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons médicales, ou familiales, à moins de 30 jours du départ.
Elles comprennent également le volet Rapatriement et la perte des bagages !
Elles coûtent 3,80 % du prix du voyage.

Pour les étrangers :

Possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

FIDÉLITE

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3ième voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).
***4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).
(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

Déroulement du trek

Jour 1 : ARRIVÉE À QUITO *(2850 m)*

Accueil à l'aéroport par un membre de notre équipe, transfert et installation à votre hôtel.
Nuit en hôtel à Quito

Jour 2 : VISITE DU QUITO COLONIAL

Le matin, visite de **Quito** admirablement située au pied du volcan Pichincha, du centre colonial et du musée del Banco Central relatant l'histoire du pays et de ses différentes populations, il expose entres autres
des masques et ornements **incas** en or.
Ensuite transfert dans l'après-midi vers la belle région d'**Otavalo**.

Nuit en hôtel à Otavalo.

Jour 3 : MARCHÉ D'OTAVALO ET RANDONNÉE AU LAC DE CUICOCHA

Le Matin, nous irons déambuler au marché indien coloré d'**Otavalo,** le plus connu d'Equateur puis ce sera une première randonnée d'acclimatation autour du lac de **Cuicocha** à 3200 m. Continuation vers le nord vers la communauté indienne de San Clemente près d'**Ibarra** où l'accueil, la qualité de l'hébergement et la gentillesse de ses habitants ne vous laisseront pas insensibles…

Dîner et nuit dans la communauté.

Jour 4 : PARTAGE ET ACTIVITÉS AVEC LA COMMUNAUTÉ

Le matin, partage des activités en compagnie de la communauté. Dans l'après-midi, excursion à la rencontre de la communauté de **Peguche** pour assister à de belles scènes de la vie rurale de cette population d'amérindien puis balade d'environ 2h00 autour du **lac de San Pablo** *(2660 m).*

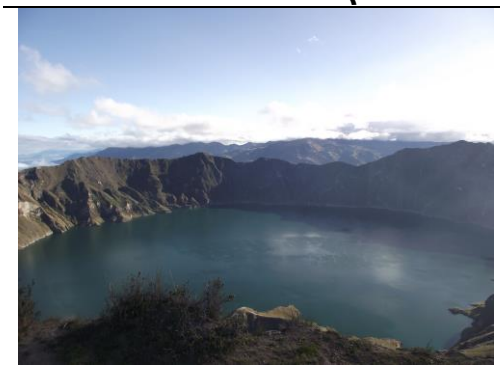
Nuit en hôtel à Otavalo

Jour 5 : ASCENSION DU VOLCAN FUYA FUYA *(4260 m)*

Après le petit déjeuner, nous partirons pour l´ascension du **volcan Fuya Fuya** avec une vue magnifique à 360° et sur les lagunas de **Mojanda**, ce sont des dépressions circulaires, résultat de l'explosion de la chambre magmatique… des **Caldeiras**
Pique-nique en cours de randonnée.
Continuation vers **Lasso**, petit village en bordure du parc national de Cotopaxi.

4h de marche pour 450m de dénivelé. Nuit en hôtel

Jour 6 : MARCHÉ DE SAQUISILI – VOLCAN ET LAC DE QUILOTOA *(3915 m)*



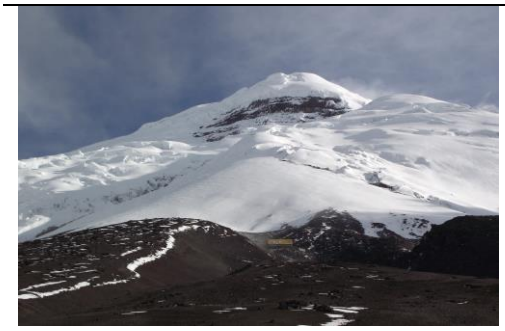
Départ matinal vers le marché aux bestiaux de **Saquisili**. Visite de la place et du marché traditionnel. Nous continuerons notre journée vers le lac et la communauté indienne de **Quilotoa**. Rencontre avec cette communauté d'agriculteurs puis descente dans le cratère du volcan jusqu'au lac. Ce volcan est encore actif et nous pourrons observer la présence de gaz carbonique sortant de l'eau, une eau riche en fer.
Possibilité de remonter à dos de mules en option (10$US/pers)
1h de marche pour 350 m en négatif. Dîner et nuit en auberge au sein de la communauté

Jour 7 : RANDONNÉE DE QUILOTOA À CHUGCHILAN

Après un bon petit déjeuner, nous quitterons **Quilotoa** (4000 m) pour rejoindre **Chugchilan.** (3200 m). Nous ferons la pause pique-nique durant la randonnée.
Transfert en véhicule privé pour **Lasso** en contournant le volcan aux deux sommets, l'**Illiniza.**

5h de marche, dénivelé positif de 500 m et négatif de 1000 m.
Dîner et nuit en auberge à Lasso.

Jour 8 : PARC NATIONAL COTOPAXI



Départ en véhicule pour le Parc National **Cotopaxi**. Le trek débutera vers **4500 m**. Nous monterons jusqu'au refuge **José Ribas,** posé sur le flanc Nord du volcan à 4800 m d'altitude, nous continuerons notre progression jusqu' au bord du glacier pour ensuite redescendre jusqu'à notre premier camp de base situé à **3800 m** d'altitude.
6 heures de marche pour 400 m de dénivelé positif et 1000 m en négatif. Dîner et nuit sous tente.

Jour 9: LAGUNA DE LIMPIOPUNGO *(3800 m)*

Après le petit déjeuner, nous partirons pour une belle randonnée en direction du lac de **Limpiopungo** en longeant les flancs du mont **Rumiñahui** qui culmine à 4640m. Nous ne manquerons pas de visiter le site pré-inca de **Salitre** (4100 m), une « Pucara » (fortification en Quechua) avant de rejoindre notre campement à 3800 mètres.

5 à 6 h de marche avec un dénivelé positif de 400 m
Dîner et nuit sous tente.

Jour 10 : PIC CENTRAL DU RUMINAHUI *(4640 m)*

Aujourd'hui, nous monterons sur le pic Central du mont **Rumiñahui** à 4640 mètres d'altitude qui offre une vue panoramique sur tout le parc national **Cotopaxi.** Après le pique-nique, nous redescendrons pour prendre la route pour la ville thermale de **Baños.**

6h de marche pour un dénivelé de 800 m en positif et négatif
Dîner et nuit dans la communauté de Pondoa.

Jour 11 : BAÑOS – CASCADE PAILON DEL DIABLO

Le matin, nous irons visiter **Baños** et ses environs. La route des cascades nous amènera jusqu'à la plus impressionnante : la cascade **Pailon del Diablo** puis nous traverserons le **rio Pastaza** en tarabita (nacelle). Ensuite ce sera l'observation du volcan actif **Tungurahua** pour terminer par une baignade dans une des piscines d'eaux thermales.

Dîner et nuit dans la communauté de Pondoa.

Jour 12 : RÉSERVE DU CHIMBORAZO

Transfert vers la réserve faunique du **Chimborazo** qui abrite le plus haut sommet de l'Équateur, le volcan éponyme qui culmine à **6310 m**. Là, en approchant le glacier, nous prendrons le temps d'observer les vigognes. Nous grimperons au **refuge Whymper** à 5000m d'altitude et si le temps le permet, nous monterons jusqu'aux aiguilles **Whymper** (5250 m). Puis, ce sera un transfert vers la ville de **Cuenca.**

De 3 à 5h de marche pour 500 à 600 m de dénivelé
Nuit en hôtel à Cuenca.

Jour 13 : CUENCA – QUITO

Visite du centre historique de Cuenca, classé patrimoine culturel de l'humanité, de la fabrique de chapeaux Homero Ortega.

En soirée, transfert à l'aéroport pour un vol retour vers Quito.

Nuitée en hôtel à Quito.

Jour 14 : QUITO – VOL RETOUR

Visite de **Quito**… la plus belle ville du pays, son centre historique … si les horaires vous le permettent.

Transfert à l'aéroport.

Jour 15 : ARRIVEE EN FRANCE

Info trek

NIVEAU : MOYEN à MODÉRÉ (DU FAIT DE L'ALTITUDE)
Pour bons marcheurs avec des étapes de 5 à 6h en moyenne sur sentiers plus ou moins marqués, terre, herbes et hautes herbes, sable volcanique, neige occasionnelle, rocaille et rocher sur les parties sommitales mais cependant aucune technique particulière ou difficulté sur le circuit. Mais comme ce séjour se déroule en haute altitude, l'effort est plus important…

IMPORTANT

MAM : (Mal Aigu des Montagnes)
Ce voyage comporte au moins une nuit à plus de 3500 mètres. L'acronyme **MAM** désigne le Mal Aigu des Montagnes dont les signes annonciateurs (céphalée, étourdissement, rétention d'eau, perte d'appétit et du sommeil…) peuvent avoir des conséquences gravissimes. Ces symptômes varient évidemment selon les personnes, mais chaque saison, certains voyageurs (randonneurs amateurs ou grands trekkeurs) souffrent de l'altitude.
Sachez qu'il existe des tests prédictifs. Le test d'effort à l'hypoxie permet de connaître la capacité de son organisme à s'adapter à ce nouvel environnement et ainsi éviter les accidents pendant l'ascension. L'acclimatation reste toutefois le meilleur moyen pour prévenir toutes complications.
Quoiqu'il en soit, votre guide saura gérer au mieux cette éventuelle problématique.
N'hésitez donc pas à l'informer rapidement si vous ressentez l'un de ces symptômes…

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	FACILE	300 à 500 m	4 à 5h
	MOYEN	**500 à 800 m**	**5 à 6h**
	MODÉRÉ	**800 à 1200 m**	**6 à 6h30**
	SOUTENU	1200 à 2000 m	6h30 à 8h

GROUPE :
4 personnes à 10 personnes

ENCADREMENT :
Par un guide local francophone qui sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le pays et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

HÉBERGEMENT :
En hôtel en ville.
En auberge chez l'habitant dans des communautés qui se sont organisées pour accueillir les randonneurs. Le groupe sera réparti dans plusieurs familles.
Sous tente pendant le trek des 3 jours.

REPAS :
Pension Complète pendant toute la durée du trek.
Repas froid ou chaud à midi (suivant l'endroit), repas chaud le soir (au restaurant, à l'hôtel ou préparé par nos hôtes lorsque nous dormons chez l'habitant).

DÉPLACEMENT :
En minibus privé pour tous les transferts.

PORTAGE :
Pas de portage, uniquement vos affaires pour la journée.

PASSEPORT ET VISA :
Le passeport doit être en cours de validité **6 mois** après la date présumée de votre retour de voyage.
Pas de visa nécessaire.
Formalités police complémentaires :
ATTENTION NOUVELLE RÉGLEMENTATION du 22/07/2018: ASSURANCE MALADIE OBLIGATOIRE pour tous les voyageurs.
Suite à l'entrée en vigueur au 22/07/2018 d'une nouvelle réglementation en Equateur, il sera demandé à tout voyageur, à compter de cette date , de présenter à son arrivée un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux.

SANTÉ & VACCINATIONS :
L'état équatorien n'exige aucune vaccination obligatoire. Les vaccins anti-typhoïdiques et contre les hépatites A et B sont conseillés.
Quelques règles essentielles d'hygiène restent la meilleure protection contre les maladies : boire de l'eau en bouteille capsulée, ne pas manger de légumes crus, ni de fruits non épluchés.
Vous pouvez remplir vos gourdes mais il est nécessaire de traiter l'eau avec des pastilles purifiantes (Micropur).

Renseignements divers

Informations générales sur le pays

Capitale : Quito
Superficie : 283 520 km²
Population : 16 498 500 d'habitants
Langue : Espagnol
Religion : catholique
Décalage horaire : Entre 5 et 7 h de moins

CLIMAT :
L'Equateur, de par sa situation géographique, situé sur la ligne équatoriale et traversé par l'imposante Cordillère des Andes, présente une infinité de climats.
Le climat est sujet à deux principaux facteurs : la circulation atmosphérique générale et les masses d'airs locales résultant du relief. Il intervient d'autres facteurs, notamment les courants océaniques.
Pour résumer, on peut dire que l'Equateur n'a pas de saisons comme nous l'entendons en Europe.

Toutes les époques de l'année sont agréables pour vous y rendre; cependant selon l'endroit où vous allez et ce que vous désirez faire, certains mois sont plus appropriés que d'autres. Tout dépend de la zone géographique naturelle qui vous intéresse particulièrement.
L'Equateur est divisé en quatre grandes zones : la côte, **les Andes**, la forêt amazonienne et les îles Galapagos.

POUR LES ANDES
Température moyenne : 14 à 18 degrés à 2800m

- ***Cordillère occidentale***, ouest et haut plateau central.

Hiver : décembre à mai, saison humide (février et mai très pluvieux, avril est le plus pluvieux).
Eté : juin à septembre, saison sèche (vent en août), courte saison sèche et fin décembre/début janvier.

- La meilleure saison : juin, juillet, septembre : moins de pluies, visibilité sur les volcans.
- ***Cordillère orientale***, versant est :

Hiver : juin à août, saison humide (pluies en fin d'après -midi, vent en juillet et août)
Eté : septembre à mai, saison sèche (climat influencé par la foret).

- La meilleure saison : octobre à février, meilleure visibilité sur les volcans

Conseils et informations pratiques

Sachez qu'un voyage en ÉQUATEUR recèle toujours un petit parfum d'aventure.
C'est une chance pour vous de visiter ce pays encore vierge de toute pollution touristique.
Mais préparez-vous matériellement et psychologiquement…

Afin de faciliter votre " prise de contact" avec la réalité équatorienne, nous vous proposons ces quelques informations et conseils pratiques.

MONNAIE :
Le **Dollar US** depuis 2000
Espèces : Il est impératif de partir avec des dollars américains vu la difficulté à changer des euros en Equateur. Le change n'est possible que dans les banques des grandes villes (horaires d'ouverture limités) et bureaux de change ("casa de cambio").
En ville, vous pourrez toutefois retirer de l'argent avec une carte VISA

EAU POTABLE :
Ne buvez pas l'eau du robinet. Eviter de consommer des jus de fruits en dehors des hôtels et restaurants utilisés. Il existe des bouteilles d'eau plate, ou gazeuse, capsulées.

LE COURANT ÉLECTRIQUE :
110V, prise au standard américain, prévoir un adaptateur universel ou spécifique aux USA

LE POURBOIRE :
Généralement bien vu mais il reste en fonction de votre satisfaction et de votre porte-monnaie!
Les porteurs des valises aux aéroports et dans les hôtels sont rémunérés par nos soins.
Le guide et le chauffeur peuvent faire l'objet de vos attentions. Un bon indice de satisfaction se situe dans une base de 2 dollars par jour et par personne pour le guide et un dollar par jour et par personne pour le chauffeur. Mais encore une fois, il s'agit d'un usage, pas d'une obligation.

LES HORAIRES :

Votre voyage a été étudié pour vous permettre de voir et de faire un certain nombre de choses en un certain temps. Pour l'avantage de tous, il est indispensable que chacun respecte au mieux les horaires indiqués par le guide, notamment lors des visites, des temps libres et des départs matinaux. Nous vous remercions de vous plier aimablement à cette petite contrainte.

GASTRONOMIE :

La cuisine équatorienne est savoureuse et très variée. Chaque région à sa cuisine particulière.
En voici quelques exemples :

Cuy : cochon d'inde cuit à la braise. Le régal et la spécialité de la cuisine équatorienne.

Le Cebiche : ce sont des morceaux de poissons, crevettes ou des coquillages macérés dans le jus de citron vert et d'oranges, avec des oignons, tomates, piments verts, coriandre et persil.

Poissons : une très grande variété de poissons frits ou grillés, fraîchement pêchés (corvina, picudo, dorado, pargo……) et des fruits de mer (coquillages, langoustes, araignées, crabes……)

Churrasco : on le trouve dans tout le pays. Morceau de bœuf, style entrecôte, servi avec un œuf frit, avocat, tomate, salade, riz.

Plantin : Banane verte préparée de diverses façons : servie en légume, soit grillée à la braise et servie avec une poudre de cacahuète (salprieta), soit frite en fines rondelles (chiffles), soit en pâte farcie de viandes ou fromage frits (bolones ou empenadas)

Pan de almidon : manioc et almidon en pain farci avec du fromage.

Corviche : sorte de gâteau salé, fait avec du plantin et fourré avec du poisson, cuit au four.

- Locros : soupes typiquement équatoriennes, préparées à base de lait, de pommes de terre, graisse d'achiote (colorant végétal naturel) soit avec du fromage, du maïs tendre, des haricots tendres, du plantin, de la couenne de porc.

Caldos : soupes à base de légumes et céréales andins.

Humitas : préparées à base de maïs tendre (chocio), œufs, fromage et beurre. Enroulées et cuites dans la feuille de l'épi de maïs.

Tamales : préparés à base de farines et pâtes diverses farcies de viandes de poulet, ou de bœuf ou de porc. Cuits à la vapeur dans la feuille de l'achira (canna – balisier) qui lui donne un goût particulier.

Empanadas : préparées à base de pâtes ou farines diverses farcies à souhait, frites ou cuites au four.

Llapingachos : tortillas (sorte de galettes) de pommes de terre, fromage et graisse d'achiote, frites servies généralement avec l'hornado.

Hornado : cochon entier grillé au four de terre sur les braises de bois.

ARTISANAT ET MARCHÉ :

L'Artisanat du pays est d'une extrême richesse. En Amérique latine vous ne trouverez nulle part un si grand choix de cotonnades.
Durant votre voyage, vous visiterez au moins un marché indien où l'on vous proposera des tissages de coton ou de laine, des broderies, des articles de vannerie, des chapeaux Panama fabriqués dans la région de Cuenca, des sujets colorés en mie de pain, des bois sculptés et des bijoux.

TOURISME ÉQUITABLE ET RESPONSABLE

Nous travaillons en étroite collaboration avec une agence locale qui s'inscrit comme nous, dans une démarche d'organisation de séjour se voulant respectueuse d'un tourisme responsable, équitable et solidaire.
Elle fait partie de l'ATOFI, une association qui regroupe des tours opérateurs francophones basés dans différents pays.
Cette association n'a aucun but lucratif ni commercial ; les agences sélectionnées par leur sérieux et le bon retour de leurs voyageurs, sont de petites structures familiales ; ces agences ont fait l'objet d'une sélection stricte afin de toujours garantir des prestations de qualité et un service personnalisé en français sur toutes les destinations proposées.
Mais les mots ne sont rien sans des actions concrètes…
Les conditions de travail des équipes locales ont été améliorées, l'hébergement sur des petites structures familiales ou au sein des communautés sont prioritaires. Nous informons et sensibilisons les populations à la protection de leur environnement.
N'oubliez donc pas ces gestes simples.
- Evitez de laisser des déchets derrière vous.
- Evitez de gaspiller l'eau.
- Utilisez des produits sanitaires biodégrables
- Respectez les habitants et leur intimité (pas de photos sans autorisation)
- Photographiez les fleurs plutôt que les cueillir
- Ne rien ramasser sur les sentiers
- etc…

Le tourisme solidaire est notre affaire à tous, il est donc nécessaire d'agir ensemble

DONS POUR LES COMMUNAUTÉS

Lors de votre passage dans les Communautés, il est possible de laisser des dons. Voici une liste de fournitures qui pourrait leur être d'une grande utilité:

- des cahiers de 30 pages (à lignes de préférence)

- des crayons ou stylos

- des marqueurs fluorescents

- Règles ou équerres en plastique

Nécessaire et Indispensable

La franchise bagages est de 20 kg par personne dans les compagnies aériennes. Nous vous conseillons l'usage d'un sac plutôt que d'une valise, afin de faciliter la manipulation des bagages.
Du fait de la grande variété des climats, il est nécessaire de prévoir un sac de voyage complet, avec des vêtements légers et chauds.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (liste non exhaustive)

- **Un grand sac de voyage pour vos affaires qui vont suivre.**
- **Vos affaires de rechange**
- **Un maillot de bain (pour les bains chauds)**
- **Serviette microfibre**
- **Une trousse de toilettes**
- **Savon de Marseille (usage multiple et non polluant)**
- **Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.**

<u>Équipement vestimentaire pour la randonnée</u>
La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. **Couche respirante**
2. **Couche isolante**
3. **Couche protectrice**

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- **Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)**
- **Veste ou sweat polaire type Polartec**
- **Gilet sans manche coupe-vent**
- **Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)**
- **Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable**
- **Un collant thermique**
- **Paires de chaussettes semi montantes ou basses**
- **Casquette**
- **Bonnet**
- **Gants légers ou sous-gants en soie.**

<u>Pour le couchage</u>

- **Un sac de couchage chaud (- 5°c)**
- **Un drap de sac**
- **Une lampe frontale**

<u>Pour la randonnée</u>

- **Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale**
- **Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)**
- **Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville**
- **Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc…**
- **Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos**
- **Protection solaire (crème et stick à lèvres)**
- **Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4**
- **Une gourde et du Micropur**
- **Couverts, couteau et gobelet**
- **Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)**
- **Papier toilette avec une petite poche *(pour ne pas le laisser dans la nature)* ou un briquet**

- **Couverture de survie**
- **Une paire de lacets de rechange.**

Une petite pharmacie personnelle

- **Vos médicaments si traitement**
- **Diamox pour l'altitude**
- **Aspirine / Paracétamol**
- **Antibiotique à spectre large**
- **Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique**
- **Motilium**
- **Collyre**
- **Pastilles maux de gorge**
- **Antiseptique**
- **Pansements et double peau type Compeed**
- **Elastoplast**

En vous souhaitant un agréable trek ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- **Appelez nous au : 05 61 97 66 04**
- Un e-mail à : **info@surleshauteurs.com**
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442