



Cimes et vallées du Toubkal

- VE07-

15 jours... 12 de marche

	Avec aérien	Sans aérien		Avec aérien	Sans aérien
29 avril au 13 mai 12	995 €	655 €	5 au 19 août 12	1 035 €	695 €
13 au 27 mai 12	935 €	655 €	2 au 16 sept 12	895 €	655 €
10 au 24 juin 12	835 €	655 €	30 sept au 14 oct 12	835 €	655 €
8 au 22 juil 12	975 €	655 €			
Sup. chambre individuelle en hôtel **** à Marrakech : 65 €					
Tente individuelle durant le trekking : 55 €					

Nous vous proposons ici un itinéraire original et peu parcouru pour réaliser l'ascension du Toubkal (4167 m), point culminant de l'Afrique du Nord. Les vallées, fortement peuplées, contrastent avec la haute montagne que seuls les troupeaux de moutons parcourent. Elles sont plus encaissées que dans le Haut Atlas Central et les terrasses irriguées remontent très haut sur les flancs. Vous serez enchantés par ces paysages où les villages aux maisons carrées en pierre sèche s'intègrent sans fausse note.

Nous en profiterons aussi pour découvrir Marrakech "La Rouge", où affluent les montagnards de tout l'Atlas, lui conférant ainsi une grande originalité et un conservatisme plus accentué que partout au Maroc. Cette métropole a non seulement donné son nom au pays tout entier mais est aussi le témoin artistique du passé avec sa Médina et ses ruelles commerçantes aux odeurs agressives, ses remparts ocre rouge, sur fond d'Atlas et de cimes enneigées, ses souks (couleurs, bruits, parfums), la place Djema El Fna et sa foule bigarrée, la mosquée de la Koutoubia...

Déroulement et itinéraire

Jour 1 - Marrakech

Vol pour Marrakech. Accueil à l'aéroport et installation à l'hôtel. Selon l'heure d'arrivée, visite libre de la ville.

Jour 2 - Imioughlad (1400 m) - Tizi n'Tacht (2000m) - Tiziane (1800 m)

Départ le matin pour la région d'Asni (1h30 environ). Nous découvrons là toute notre équipe (muletiers, cuisinier). Début de la marche après le déjeuner par la vallée Ghighaya. Nous traversons le village d'Imioughlad (1450 m) puis par un sentier muletier qui monte progressivement et qui traverse une forêt de chênes verts et genévriers rouges, nous rejoignons le tizi n'Tacht (tizi veut dire col). Belle vue sur les crêtes et sommets lointains de la région de Taroudant. Après un petit repos au col pour attendre le passage des muletiers, nous redescendons vers la vallée d'Azaden aux couleurs vertes des cultures et ocre de la terre. Nuit en gîte à Tiziane.

Temps de marche : 4h30 / M : 600 m - D : 350 m.

Jour 3 - Tizi n'Teouti (2450 m) - Tizgui n'Tikkent (2550 m)

D'abord une combe parsemée de noyers avant une montée progressive jusqu'au tizi n'Teouti où une forêt de genévriers thuriféraires nous invite à une halte. Descente ensuite vers la petite oasis d'Assaka. Un gigantesque noyer nous servira d'ombre pour le repas de midi. L'après-midi, nous traversons le fameux village de Tizgui n'Tikkent au bout de la vallée de Tizgui où nous découvrirons les moulins traditionnels à eau. Nous marchons au rythme des mules sur un sentier merveilleux et nous croisons les berbères travaillant dans les champs. Un monde berbère encore loin de toute trace de civilisation. Camp vers 2250 m.

Temps de marche : 6h00 environ / M : 1050 m - D : 250 m.

Jour 4 - Tizi n'Tougdalt (2700 m) - Azib Tamsoult

Une étape très variée par ses paysages. Nous commençons par monter sur une crête aride où de nombreux troupeaux viennent se nourrir. Du tizi n'Tougdalt, une descente longue et fatigante, mais à l'ombre de vieux genévriers thuriféraires centenaires... Nous retrouvons de l'eau après 2h00 de descente dans la vallée de l'Azaden. Nos mules devront faire le grand tour pour éviter le passage des petites gorges. Après la halte de midi, nous suivons la vallée où l'eau coule en abondance. Une dernière montée assez spectaculaire, sans sentier pour rejoindre notre camp au bord du ruisseau de Tamsoult.

Temps de marche : 6h00 environ / M : 700 m - D : 850 m.

Jour 5 - Tizi Mzik (2500 m) - Imlil (1740 m)

Une étape relativement facile où nous suivons un bon sentier, toujours à l'ombre des genévriers jusqu'au tizi n'Mzik. Superbe vue sur les sommets de la chaîne du Toubkal. Descente pour rejoindre Imlil (le "Chamonix marocain"). Temps de marche : 5h00 / M : 500 m - D : 800 m.

Jour 6 - Sidi Chamarouch (2275 m) - refuge Neltner (3200 m)

Une montée raide jusqu'au village d'Aremd (1950 m) qui devient ensuite douce et régulière jusqu'à Sidi Chamarouch et son marabout réputé... Des pèlerins de toutes les régions du Maroc y viennent se faire soigner. Au-dessus du village de nouveau une montée assez raide, puis un fond de vallée tranquille jusqu'au refuge du Toubkal. Camp à proximité du refuge.

Temps de marche : 5h00 environ / M : 1400 m.

Jour 7 - Sommet du Toubkal (4165 m)

Départ matinal vers 5h30 pour le sommet du Toubkal. Ascension sans difficulté technique qui consiste en une marche sur sentier et dans des pierriers. Il y a parfois quelques névés à traverser vers le haut. Du sommet, vue superbe sur la plaine de Marrakech et le Sahara. L'après-midi repos et sieste au camp. Temps de marche : 6h00 environ / M et D : 965 m.

Jour 8 - Tizi n'Ouanoums (3700 m) - lac d'Ifni (2400 m)

Une montée assez raide jusqu'au tizi n'Ouanoums. Là, le paysage change totalement... Une immense gorge descend sur pratiquement 1300 m jusqu'au lac d'Ifni. Paysage minéral et grandiose...

Le lac d'Ifni est le seul lac du massif et le plus profond de l'Atlas, il n'a dû sa formation qu'à un effondrement titanesque d'un pan de montagne. Son vert opalescent amène une tâche de couleur inattendue sur le versant sud du Toubkal.

Temps de marche : 6h00 environ / M : 500 m - D : 1300 m.

Jour 9 - Tissaldai - Taghbaloute (2500 m)

Une courte montée rocailleuse en balcon sur le lac d'Ifni, puis nous quittons ce monde de pierres... pour rejoindre la vallée bien irriguée et peuplée de Tifnoute, qui commence par le village d'Imhilen et se poursuit par Amsouart véritable oasis de verdure. Nous serons sans doute invités à partager avec nos amis Berbères de la vallée de Tifnoute un thé avec des noix. Pique-nique dans la vallée de Tissaldai. Camp au bout de la vallée au calme à Taghbaloute (point d'eau) face au Toubkal...

Temps de marche : 5h30 environ / M : 850 m - D : 600 m.

Jour 10 - Tizi n'Taghaloute (2900 m) - Azibs Tifni - Azibs Likemt

Une journée hors des sentiers battus, avec des paysages sauvages et variés. Nous rejoignons la crête qui nous domine pour redescendre sur la bergerie de Tifni, lieu des transhumants qui restent tout l'été pour les pâturages. Une courte remontée au tizi n'Taghaloute pour enfin descendre par la vallée de Tinzer jusqu'aux azibs n'Likemt. Superbe étape...

Temps de marche : 6h30 environ / M : 900 m - D : 800 m.

Jour 11 - Tizi n'Likemt (3600 m) - Ousarou (2300 m)

Nous sommes tout de suite dans le vif du sujet... La montée est raide, d'un seul jet jusqu'au col. Mais au sommet quelle vue ! Tous les plus beaux sommets du massif s'offrent à nous, l'Aksoual (3842 m) et le Toubkal (4167 m), l'Angour (3616 m) et l'Iguenouane (3882 m) avec au loin l'immensité de la plaine de Marrakech. Descente caillouteuse en lacets pour rejoindre notre camp à 2300 m au-dessus du village de Tachedirt. Temps de marche : 6h00 environ / M : 1100 m - D : 1200 m.

Jour 12 - Oukaimeden(2600 m) - Ousertek(2200 m)

Nous suivons la vallée d'Imnane pour descendre vers le village de Tachedirt. Montée ensuite vers le Tizi n'Ouaddi qui sépare la chaîne de l'Angour de l'Adrar n'Oukaimeden (3273 m). Découverte de gravures rupestres, avant de passer par la station de ski la plus haute de l'Afrique ... Montée ensuite au tizi n'Ousertek avant de redescendre vers le village de Gliz. Campement au Tifirte qui domine toute la vallée. Temps de marche : 5h30 environ / M : 750 m - D : 700 m.

Jour 13 - Aguersioual (1400 m)

Une courte montée pour rejoindre le col d'Amssakrou (2150 m) qui offre une très belle vue sur la vallée d'Imnan. Descente sur le beau village d'Amsakrou avant de remonter au col d'Aguersioual (2000 m). Descente jusqu'à la route d'Imlil où nous retrouvons notre minibus. Retour ensuite sur Marrakech et nuit en hôtel. Temps de marche : 5h00 environ / M : 550 m - D : 900 m.

Jour 14 - Marrakech

Journée libre à Marrakech, ville impériale et capitale du sud, où nous pourrons flâner dans les souks et sur la place Djemaa El Fna au coucher du soleil. A voir absolument : sa fameuse Médina, la Koutoubia à la mosquée d'El Mansour ou tout simplement se balader dans cette ville magique et enchantée...

Jour 15 - Marrakech

Visite libre de Marrakech, si les horaires d'avion vous le permettent ; transfert à l'aéroport et vol de retour.

Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.



- Un trek superbe et peu fréquenté.
- La convivialité du peuple berbère.
- Un itinéraire original.

L'esprit Visages

Les raisons sont diverses pour marcher : retrouver un rythme naturel, faire l'expérience de ses limites, s'évader, rencontrer l'autre... Ecole d'humilité et de sagesse, depuis 30 ans la marche à pied est notre passion, notre philosophie.

Du Queyras au Vietnam, nous vous faisons randonner là où notre parfaite connaissance du terrain nous permet de vous proposer des itinéraires de qualité et des hébergements accueillants, le plus souvent familiaux.

Des Alpes du Sud aux terres du Sud, nos expériences ont forgé une équipe de correspondants locaux, de guides et d'accompagnateurs, fiers de leurs terroirs et désireux de les partager en toute simplicité. Ils sont, pour la plupart, amis et partagent la même passion : le rapprochement des peuples et l'évasion vers une nature encore intacte.
L'Esprit Visages est né, à vous de le faire vivre !

Trekking



Étapes en moyenne de 6h00 de marche, pouvant présenter des dénivelées positives de plus de 1000 m environ et/ou avec des distances de 15 km. Vous portez vos affaires de la journée.
Votre profil : vous marchez régulièrement sur sentiers de randonnées. Vous pratiquez une activité physique régulière.

Hébergement et nourriture

- A Marrakech en hôtel 4* avec piscine en été
- Durant le trekking, sous tentes trois places pour deux personnes, isothermes avec matelas.
- Tente mess avec table et chaises, tente cuisine pour les repas et tente toilette
- Une ou deux nuits en gîte en chambres partagées avec lits ou matelas sur tapis et sanitaires et douches collectives. Hébergement au confort relativement simple ils sont agréés par le Ministère du Tourisme, ce qui garantit normalement un niveau minimum de services obligatoires, mais il peut y avoir des différences de confort d'une étape à l'autre.

Repas préparé le soir par notre cuisinier (plats typiques marocains, couscous, tagine...). Pour la halte de midi, le cuisinier nous attendra et aura préparé des salades, quelquefois des plats chauds (légumes) agrémentés de fromage et de fruits. Parfois nous prendrons un pique-nique. A la halte, le guide distribuera quelques vivres de course (amandes, cacahuètes, fruits secs...).

Extension libre à Essaouira

Hôtel Château Mogador

Situé à deux pas de l'océan et de la plage d'Essaouira, mais aussi proche de la vieille ville et de sa médina, il allie la tradition de son architecture et de sa décoration, inspiré du répertoire de l'ancien Mogador à la modernité de son équipement.

Riad Maison du Sud

Hôtel de charme situé au cœur de la médina piétonnière, dans un authentique riad souiri du XVIIIème siècle, luxueusement rénové en style maroco-andalou. Un bijou...

Hôtel	Prix par personne en B&B	
Château Mogador 2*	Chambre double	Chambre individuelle
	20 €	30 €
Riad	Chambre double standard	Chambre double supérieure
Maison du Sud	30 €	40 €

Pour vous rendre à Essaouira au départ de Marrakech

Bus régulier au départ de la gare routière de Marrakech
(5 rotations par jour). 3h00 de route environ. Tarif : de 15 € environ par personne A/R.

Transport privatif en taxi ou minibus adapté au nombre de personnes	
1 à 3 personnes	80 €
4 à 6 personnes	125 €
7 à 10 personnes	145 €

Nuits supplémentaires à Marrakech

*Hôtel Imilchil ****

Hôtel confortable situé dans le quartier calme et paisible de l'Hivernage et proche de la Medina et de la Koutoubia.

*Hôtel Tichka *****

Joyau de l'art islamique, situé au bord d'une superbe palmeraie, à 10 mn en taxi du centre ville, ce véritable palais tire son originalité et son raffinement de l'usage exclusif des matériaux marocains selon les plus pures traditions de l'art mauresque.

Riad le Petit Prince

Riad de charme situé dans la vieille ville entre la place Djema el Fnaa et la nouvelle ville de Guéliz.

Hôtel	Prix par personne en B&B	
	Chambre double	Chambre individuelle
Imilchil 3*	30 €	45 €
Tichka 4*	42 €	65 €
Riad	Chambre double standard	Chambre double supérieure
Le Petit Prince	40 €	45 €

Si vous désirez visiter la ville

Visite de la ville pendant une demi-journée ou une journée avec un guide touristique agréé.

Monuments visités et tarifs

- une demi-journée, 30 € : tombeaux saadiens, palais Bahia, médersa Ben Youssef, souks ;
- une journée, 45 € : tombeaux saadiens, palais Bahia, médersa Ben Youssef, jardins Majorelle, souks.

Aux tarifs donnés ci-dessus, il convient d'ajouter

- les taxis pour se rendre de l'hôtel au premier site puis d'un endroit à un autre : prévoir un budget de 50 dirhams par taxi (5 €), à partager entre le nombre de personnes et à régler sur place ;
- les entrées dans les monuments et jardins, à régler sur place : compter environ 70 dirhams (7 €) par personne pour la demi-journée et 100 dirhams (10 €) par personne pour la journée.

Circuit en calèche

En règle générale, 150 dirhams (15 €) l'heure

(par calèche, à partager), à régler sur place. Circuit classique : tour des remparts, place Djemaa el-Fna, Guéliz, avenue Mohamed-V, 2h30 pour 350 dirhams (35 €).

Encadrement

Un guide berbère francophone de Visages pour 4 à 15 participants. Quand le groupe est constitué de 4 participants seulement, le guide prépare la cuisine.

Transferts locaux et portage

- Minibus privé pour les transports
- Vos bagages sont acheminés par mules. Avec vous uniquement vos affaires de la journée.

Aérien

Tous nos vols sont prévus au départ de Paris sur vol régulier ou affrété selon les cas (Royal Air Maroc, Air France, Easy jet, Ryanair, Transavia, Aigle Azur...).

Départ de province

Départ possible de toutes les grandes villes de province. Supplément à partir de 50 € par personne pour frais de dossier.

• **Départ avancé ou retour différé.** Supplément à partir de 50 € par personne.

- Départ avancé : rendez-vous au premier hébergement (coordonnées sur convocation).
- Retour différé : dispersion à la fin de la dernière prestation du circuit.

Dans les deux cas le transfert aéroport est à votre charge.

Départ de Marseille

L'aéroport Marseille-Provence, gestionnaire des parkings, propose un très intéressant système de "Chèque Parking". Consulter le site : chequeparking.com. Nous pouvons, si vous le souhaitez, vous le réserver à l'inscription.

Convocation pour le départ

Avec aérien

A l'aéroport. Les lieux et heures exacts vous seront précisés quelques jours avant le départ.

Sans aérien

Vous êtes accueillis à votre arrivée à l'aéroport de Marrakech. Il est impératif de nous communiquer **votre heure d'arrivée et votre n° de vol au plus tard une semaine avant votre départ.**

Formalités et santé

Passeport en cours de validité valable encore 3 mois après votre date de retour.

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Argent et pourboires

- La monnaie est le Dhiram : MAD - 1 € = 11 Dhirams.
- Nous vous conseillons de changer de l'argent à l'aéroport ou d'en retirer directement avec votre CB (nombreux distributeurs à Marrakech).

Le pourboire est une véritable tradition au Maroc et les Marocains eux-mêmes y ont recours entre eux. Néanmoins, il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'une gratification que l'on donne lorsque l'on estime que le service pour lequel on a payé a été bien rendu et nos équipes savent qu'il ne s'agit pas d'un dû. Nous vous indiquons ici une somme de base, correspondant à un service considéré comme "normal".

Suivant le service rendu, l'importance du groupe et le niveau que vous voulez donner au remerciement, vous pouvez bien sûr aller au delà de cette somme.

	Somme de base en Dirhams, pour l'ensemble du groupe
Cuisinier	700 Dhs
Chaque muletier	400 Dhs
Guide Visages marocain	A votre convenance
Vous pouvez donner aussi l'équivalent en € sans problème, au contraire	

Il est nécessaire qu'une personne du groupe se charge de récolter les pourboires sur cette base et les remette elle-même à l'équipe.

Pour les autres "pourboires occasionnels" des personnels d'hôtels, chauffeur transfert, serveur..., nous vous conseillons de prévoir quelques Dirhams en monnaie (une pièce de 5 ou de 10 Dhs pour la personne qui dépose votre sac dans votre chambre).

Selon l'heure d'arrivée de votre vol, il est préférable de changer de l'argent à l'aéroport en arrivant.

Informations diverses

Lorsque vous traversez les villages, les enfants vous réclament souvent des stylos ou des bonbons. Il est préférable de donner ces derniers au maître d'école afin de ne pas développer une mauvaise habitude de mendicité de la part des enfants.

Si à la fin du trek vous pouvez donner des vêtements aux muletiers, le geste sera apprécié. Si vous faites des achats au souk, le troc (de tee-shirts, chaussures, montres,...) est très répandu.

Le prix

Il comprend

- Le vol Paris - Marrakech aller/retour sur vol régulier ou affrété,
- Les taxes aériennes,
- Tous les transports nécessaires au déroulement du circuit,
- L'hébergement en hôtel 4* en B&B à Marrakech avec piscine en été,
- L'hébergement sous tente 3 places pour deux personnes durant le trekking,
- Le matériel de cuisine (tente mess + tente cuisine + tente toilette).
- La pension complète durant le trekking,
- 1 ou 2 nuits en gîte en chambres collectives durant le trekking,
- La pension complète durant le trekking,
- L'encadrement par un guide marocain de Visages, un cuisinier, des muletiers.
- La fourniture d'un guide sur Marrakech

Il ne comprend pas

- Les repas à Marrakech (8 à 10 € environ par repas),
- Les boissons et dépenses d'ordre personnel, les pourboires,
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 20 € par dossier (offerts sur Internet),
- L'assurance assistance/rapatriement (1 %),
- L'assurance annulation, vol et perte de bagages, interruption de séjour (2,5 %)

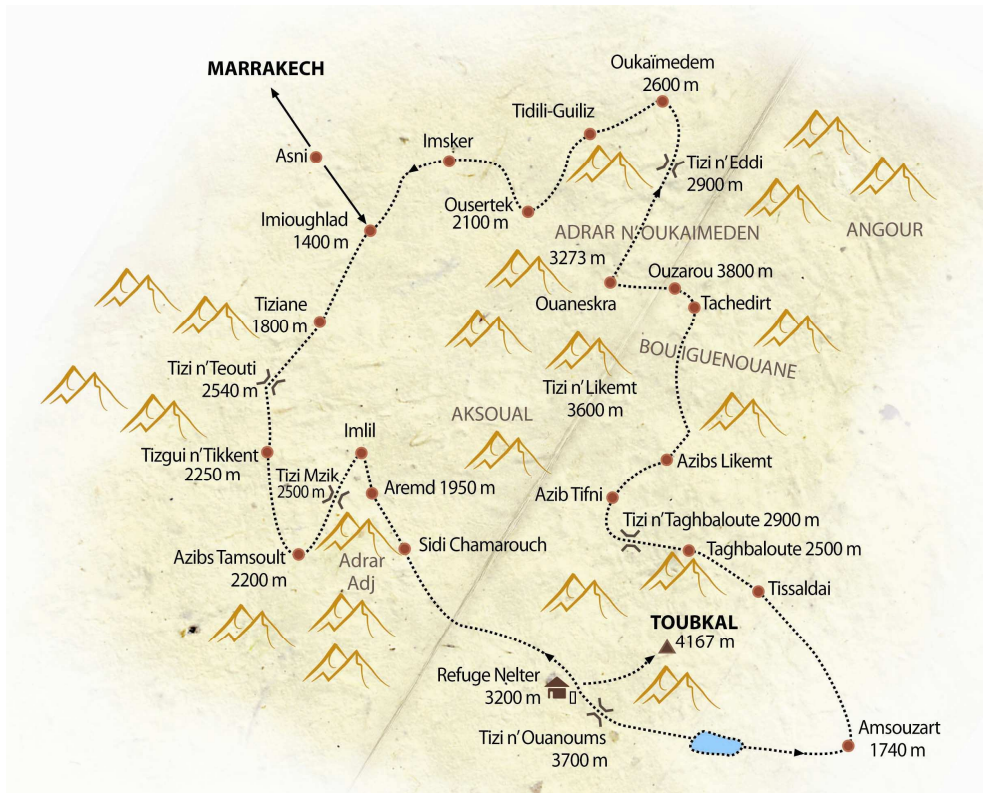
Guide et bibliographie

- GEOGUIDE - Maroc - Guides GEO.
- Guide Gallimard Maroc - Bibliothèque du voyageur - Gallimard.
- Guide bleu Maroc - Guides Bleus - Hachette Tourisme.
- Histoire du Maroc - Editions Perrin - Bernard Lugan.

Climat

Le Moyen-Atlas et le Haut-Atlas forment une chaîne de montagne, véritable barrière entre le Maroc méditerranéen et le Maroc désertique. Le climat est montagnard dans la partie centrale de la chaîne, il subit des influences océaniques et méditerranéennes sur le versant nord exposé aux dépressions venues de l'Atlantique, quant au versant sud abrité, il subit les influences sahariennes.

Il reste agréable en été en montagne grâce à la sécheresse de l'air et l'altitude qui apporte la fraîcheur. La côte atlantique balayée par les alizés offre une température idéale.



Inscription

Sur visages-trekking.com ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou joint, à la fiche technique ou à télécharger sur le site, accompagné d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- Vous versez un acompte réduit de 10%.
- **Vous bénéficiez de 3 % de réduction.**

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.

Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit. Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

Assurance

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation au prix de 2,5 %. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

.....

Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés.

Garder la tête froide ou chaude !

- Chapeau ou casquette indispensable !
- De très bonnes lunettes de soleil.

La règle des 3 couches

- Tee-shirts manches courtes ou longues, légers et respirant pour permettre l'évacuation de la transpiration. Ces vêtements sont aujourd'hui appelés des secondes peaux.
- Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent comme de la pluie.

Les pantalons de saison

- Pantalon épais pour une protection suffisante, à la fois respirant et déperlant, selon la saison et/ou en cas de mauvais temps.
- Pantalon léger vous protégeant de la végétation ou du soleil tout en conservant une aisance de marche.
- Short en tissu léger, séchant rapidement.
- Collant chaud pour la nuit.
- Maillot de bain.
- Sous-vêtements de rechange.

Les pieds et les mains

- Chaussures adaptées à l'activité, de préférence montante pour préserver la cheville des torsions, avec une membrane Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins. Pour les circuits trekking, il est vivement conseillé d'avoir des semelles semi-rigides.

Notre conseil : Ne découvrez pas la qualité de vos chaussures le premier jour d'un trek ! Il est indispensable de les essayer à plusieurs reprises et d'en être satisfait avant de partir.

- Des chaussures de détente : sandales ou baskets, pour les visites culturelles ou la fin de journée, elles doivent être adaptées à la marche tout en étant légères et agréables.
- Chaussettes de marche en laine ou en coton avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.
- Une paire de gants légers

Le sac

- Votre sac de voyage (pas de valise) ne doit pas dépasser 15 Kg. Ce sac sera transporté dans la journée par véhicules ou mules selon les cas et vous le retrouverez au gîte ou campement le soir.
- Votre sac à dos (**sac de cabine durant le vol**) doit être suffisamment grand pour contenir vos affaires de la journée (gourde, appareil photo, coupe-vent, tee-shirt de rechange...) : le format de 35 litres est un bon compromis entre encombrement, poids et volume disponibles.

Les indispensables

- Sac de couchage de bonne qualité (température de confort -5°/-10°) + drap cousu.
- Couteau de poche*.
- Stylo, briquet, épingles de sûreté*.
- Lingettes humides pour la toilette.
- Du savon liquide sans rinçage.
- 2 gourdes d'un litre (isothermes de préférence).
- Petit nécessaire de couture* + nécessaire de toilette + 1 paire de lacets de rechange.
- De la crème solaire.
- Des pastilles purifiantes pour l'eau.
- Lampe de poche, frontale de préférence.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Quelques sacs plastique pour protéger vos affaires en cas de pluie ou un sur-sac étanche.
- Un petit sac pour vos détritrus.
- Du papier toilette.
- Une paire de bâtons télescopiques (conseillé)
- Des jumelles et un appareil photo (facultatifs).
- Des boules Quiès... (Facultatif).

* à mettre dans les bagages de soute durant le vol.

Une pharmacie personnelle

- Vos médicaments personnels habituels.
- Vitamine C.
- Médicament contre la douleur.
- Anti-diarrhéique.
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale).
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux.
- Bande adhésive élastique type Elastoplast.
- Petits pansements adhésifs.
- Compresses désinfectantes.
- Double peau (ampoules).
- Traitement pour rhume et maux de gorge.
- Un anti-moustique puissant.
- Un tube de Biafine.
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule).

Cette liste de matériel est à adapter suivant la saison.

Il est préférable d'avoir sur vous en permanence dans une pochette étanche :

- Votre passeport.
- De l'argent liquide + CB.
- Votre contrat d'assistance (assurance Visages ou autres).

Nos partenaires équipement



Votre retour en quelques mots ... Votre opinion est essentielle !

L'équipe de Visages met tout en œuvre pour que votre trekking soit une réussite, c'est pourquoi vos commentaires nous sont très précieux : ils nous permettent d'améliorer la prestation de nos partenaires et le déroulement de nos circuits.

Désormais la fiche d'appréciation est disponible en ligne, dans votre espace client, rubrique :

"Votre retour en quelques mots". Ne manquez pas de la remplir !

Vous avez envie de partager vos photos avec d'autres randonneurs ?

N'hésitez pas à nous envoyer un cd de vos plus beaux clichés !

Nous vous ferons un avoir de 30 € sur votre prochain voyage par photo publiée dans nos brochures.