



## Des tours du Sarhro aux dunes du Drâa - VH05 - 15 jours... 9 ½ de marche

	Avec aérien	Sans aérien		Avec aérien	Sans aérien
9 au 23 oct 11	995 €	795 €	19 fév au 4 mars 12	1 095 €	795 €
23 oct au 6 nov 11	1 175 €	795 €	26 fév au 11 mars 12	1 055 €	795 €
20 nov au 4 déc 11	975 €	825 €	18 mars au 1 <sup>er</sup> avril 12	1 035 €	795 €
19 déc 11 au 2 janv 12	1 195 €	795 €	8 au 22 avril 12	1 145 €	795 €
22 janv au 5 fév 12	975 €	795 €	15 au 29 avril 12	1 195 €	795 €
12 au 26 fév 12	1 055 €	795 €	22 avril au 6 mai 12	1 145 €	795 €
Sup. chambre individuelle à Marrakech : 75 € Tente individuelle durant la randonnée : 60 €					

D'abord le Sarhro appelé "le Petit Hoggar" à cause de sa géologie très étrange et de ses paysages déchiquetés (hautes falaises, gorges profondes, terrains volcaniques, pics, pitons de basalte où nous découvrirons de rares hameaux nichés au pied de falaises surprenantes, mais aussi la tribu des Aït Atta derniers transhumants de l'Atlas.

Une randonnée chamelière dans le Sahara marocain ensuite, parcouru par quelques dizaines de milliers de nomades et qui offre des paysages très variés entre dunes majestueuses, plateaux arides, oasis verdoyants, palmeraies et villages aux superbes casbahs.

### La randonnée chamelière

La rando s'effectue à pied et les chameaux nous accompagnent pour transporter les bagages et le matériel collectif. Néanmoins, il sera toujours possible de monter sur un chameau en cas de grosse fatigue. Le rythme de la caravane est ici le meilleur moyen de découvrir ces régions et les nomades qui les habitent.

### Déroulement et itinéraire

#### Jour 1 - Marrakech

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

#### Jour 2 - Ouarzazate - Kelaa M'Gouna - Tagdilt (1600 m)

Départ tôt le matin vers 8h00 par le tizi n'Tichka (2260 m). Ce col qui nous conduit vers Ouarzazate est la véritable porte du Sud. Après Ouarzazate, nous découvrirons les vallées des 1000 Casbahs, des Roses et du Dadès. Après Boulmane du Dadès, 20 km de piste par un plateau désertique, nous emmèment au village de Tagdilt où nous passerons notre première nuit sous tente. 350 km de route mais quel paysage...

### **Jour 3 - Almou N'ouarg (2300 m)**

Après avoir fait connaissance avec notre équipe de muletiers, nous partons en direction du Tislit n'Ouzarzam (2390 m). Un long plateau puis une petite gorge nous mène sous le tizi N'Ouzarzam. Nous redescendons sur l'autre versant. Les sommets enneigés du massif du M'Goun se détachent au loin, dominant la vallée du Dadès. Près du campement, nous découvrirons le peuple des Aït Atta (familles de nomades vivant dans le massif du djebel Sarhro) et derniers transhumants de l'Atlas.  
Temps de marche : 6h00 environ. / M : 600 m.

### **Jour 4 - Kouaouch (2600 m) - Tassegdilt - Igli (1700 m)**

Certainement la plus belle et surprenante journée. Elle débute par une montée jusqu'à 2600 m pour atteindre le point culminant du massif : le Kouaouch (2600 m), belvédère entre sommets enneigés et désert... Surprenant... Puis une longue descente nous emmène jusqu'à Tassegdilt. Entre parois vertigineuses, plateaux arides et tours rocheuses, le paysage change à chaque détour du chemin. Les tours de Bab n'Ali apparaissent dans le lointain tel un phare. Campement à proximité d'Igli, petit village au pied des montagnes de Tassegdilt au relief déchiqueté.

Temps de marche : 5h30 environ. / M : 300 m - D : 900 m.

### **Jour 5 - Gorges d'Afourar - Bab N'Ali - plateau de Taggourt**

Une petite montée pour rejoindre la vallée d'Afourar et le sommet des gorges. Nous y retrouvons maisons de terre cuite et cultures... Entre le vert des champs, la terre rouge des maisons et déjà la pureté du ciel bleu saharien. A la fin les gorges se rétrécissent offrant vasques et piscines naturelles. Après le petit oasis de Bab n'Ali, montée vers la porte Ali Baba (deux majestueux pitons rocheux légèrement éloignés l'un de l'autre), puis descente vers le plateau de Tagourt où nous installons notre campement.

Temps de marche : 6h30 environ. / M : 180 m - D : 200 m.

### **Jour 6 - Irhazoun n'Imlas - vallée de Igue - Hanedour**

Un petit col pour redescendre dans la vallée d'Irhazoun n'Imlas, grand village berbère avant de franchir le col de Tifdassine. Nous prenons alors la direction de la vallée d'Igue et par le village de Tiguiza, puis plusieurs superbes villages en pisé, nous arrivons à une grande palmeraie puis au village d'Hanedour accroché sur une falaise. Nuit en gîte ou chez l'habitant.

Temps de marche : 6h00 environ. / D : 150 m.

### **Jour 7 - Zagora - plateau de la Faija**

Transfert pour rejoindre "le Grand Sud". Nous retrouvons Nekob, puis la vallée du Draâ avec ses milliers de "palmiers dattiers" qui nous mène jusqu'à Zagora. Nous laisserons là notre minibus pour prendre un véhicule plus adapté à la piste... Afin de traverser le plateau de la Faija. Superbe plateau désertique au pied du djebel Bani, avec déjà des petites dunes. Nuit en campement.

### **Jour 8 - Col de Oum Laachar Guattara - djebel Abbas**

Après avoir bâti nos chameaux, nous commençons notre marche sur un plateau caillouteux qui nous permet de rejoindre le col de Oum Laachar Guattara qui s'ouvre sur un paysage désertique de montagnes noires. Puis, nous longeons l'oued El Mahassr, véritable havre de fraîcheur, bordé de palmiers et de lauriers roses... Camp près d'une petite source au pied du djebel Abbas.

Temps de marche : 6h30 environ. / M : 120 m - D : 150 m.

### **Jour 9 - Dunes de Chegaga**

Longeant toujours l'oued El Mahassr, puis traversant un "reg", véritable désert de pierres, où seules se nichent quelques tentes berbères, nous parvenons au pied des dunes de Chegaga. Nous installons notre campement à côté du puits où les nomades viennent chercher l'eau et faire boire les troupeaux.

Temps de marche : 6h30 environ.

### **Jour 10 - Dunes de Chegaga - dunes Bougarn**

D'abord une multitude de petites dunes sur la fin de Chegaga. Les chameaux évitent les passages où le sable est très fin car ils risqueraient de s'enfoncer, même s'ils sont chargés en conséquence. Après un déjeuner sous les tamaris... nous continuons vers les dunes de Bougarn. Ce soir, au camp, nous pourrons faire du feu et monter à la Grande Dune...

Temps de marche : 7h00 environ.

### **Jour 11 - Oued Naam**

Dunes et reg pour rejoindre par un grand plateau le puits de l'oued Naam où les caravanes nomades viennent se ravitailler en eau.

Temps de marche : 6h00 environ.

### **Jour 12 - Dunes de Mhamid**

Après un lever de soleil sur les dunes, nous reprenons notre marche, toujours au milieu des dunes, des tamaris et de ces petits arbustes du désert que sont les acacias. Nous installons notre campement près du village magnifique près d'un puits entouré de nomades.

Temps de marche : 6h00 environ.

### **Jour 13 - Dunes de Mhamid - Marrakech**

Lever matinal et petite marche dans les dernières dunes pour retrouver notre minibus. Transfert retour sur Marrakech et installation à l'hôtel.

Temps de marche : 1h00 environ.

### **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 et la mosquée d'El Mansour ou tout simplement se balader dans cette ville magique et enchantée...

### **Jour 15 - Vol retour**

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

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



- Un voyage tout en contraste entre dunes et tours de grès.
- L'hébergement en hôtel 4\* à Marrakech.
- La rencontre avec les nomades Aït Atta.

### **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



Etape de 6h00 en moyenne, pouvant présenter des dénivelées positives de 600 m environ la première semaine et/ou avec des distances de 15 à 18 km. Le rythme de la marche est lent et régulier, adapté à tout le monde, l'aspect découverte étant privilégié par rapport à l'aspect sportif. Votre profil : vous êtes sportif endurant et marchez très régulièrement sur sentiers ou hors sentiers.

## Hébergement

- A Marrakech en hôtel\*\*\* en B&B
- A Ouarzazate (selon les cas) en hôtel 4\* en B&B
- Durant la randonnée, sous tentes trois places isothermes pour deux personnes avec matelas épais.
- Tente mess avec table et chaises, tente cuisine pour les repas et tente toilette
- Une nuit chez l'habitant. Hébergement simple. Ce sont souvent des salons mis à notre disposition pour dormir ; la famille se regroupe dans les autres pièces. Toilettes souvent sommaires, douches non garanties. Partager la maison ne veut pas dire "tout partager" : la famille vit de son côté, nous nous installons dans la partie qui nous est réservée.
- Une nuit en camping aménagé

Vous serez accompagnés d'un cuisinier qui s'occupe de l'intendance et de la préparation des repas (le soir, plats marocains typiques servis sous notre tente mess). 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. A la fin du repas, pas de café mais un thé à la menthe avant de repartir. Parfois nous prendrons un pique-nique. A la halte, le guide distribuera quelques vivres de course (amandes, cacahuètes, fruits secs...).

## Possibilité d'extension 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 €

**Nous pouvons aussi vous réserver un hôtel dans d'autres villes du Maroc ou vous proposer un circuit à la carte. N'hésitez pas à nous consulter.**

## Extension libre à Marrakech ou à Ouarzazate

### 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 ***	30 €	45 €
Tichka ****	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 €).

### Ouarzazate

#### *Hôtel le Zat \*\*\*\**

Franchir la porte de l'hôtel le Zat c'est entrer dans le monde traditionnel du sud : l'architecture, la décoration orientale, l'hospitalité témoignent du mélange subtil des coutumes, allié à l'aménagement d'un établissement simple mais confortable et situé dans un beau parc de 4 hectares avec piscine.

Prix par personne en B&B	
Chambre double	25 €
Chambre individuelle	35 €

## Encadrement

Un guide berbère francophone de Visages pour 4 à 15 participants, un cuisinier, des muletiers et des chameliers. 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 chameaux et mules. Avec vous uniquement vos affaires de la journée.

## Aérien

### *Départs de Paris*

Les vols sont prévus au départ de Paris sur vol régulier, affrété ou Low Cost selon les cas (Royal Air Maroc, Ryanair, Easyjet, Air Méditerranée, Aigle Azur...)

### *Départs de province*

Il existe actuellement des vols sur Marrakech ou Ouarzazate au départ de toutes les grandes villes de Province. Un supplément à partir de 50 € par personne pour surcoût et frais de dossier vous sera demandé ainsi que pour les départs avancés ou les retours différés.

*Dans les cas de départ avancé ou de retour différé, le transfert aéroport reste à votre charge. Nombreux taxis devant l'aéroport. Compter 10 € environ par taxi par trajet.*

### *Départ de Marseille*

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

### *Arrivée Ouarzazate*

Vous avez la possibilité d'arriver directement sur Ouarzazate. Vous serez accueillis à l'aéroport par notre correspondant. Le lendemain, vers midi, votre guide vous retrouvera à l'hôtel, avec vos compagnons de voyage. Si vous choisissez cette formule, vous dormirez la dernière nuit de votre circuit à Ouarzazate. Nous consulter pour le supplément aérien.

## Convocation pour le départ

### *Avec aérien*

À 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 ou de Ouarzazate selon les cas. Il est impératif de nous communiquer **votre heure d'arrivée et votre n° de vol au plus tard une semaine avant votre départ.**

## 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 leur part.

Si à la fin du trek vous pouvez donner des vêtements aux chameliers et aux muletiers, le geste sera apprécié.

## 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 Dhirs.
- Nous vous conseillons de changer de l'argent à l'aéroport ou d'en retirer directement avec votre CB (nombreux distributeurs à Marrakech).

Très peu de dépenses annexes. Un coca ou un thé en traversant un village... Cinq repas environ à Marrakech ou Ouarzazate plus éventuellement les pourboires... De toute façon si vous désirez rapporter un objet cher (tapis) il est toujours possible de payer en carte bleue ou de retirer de l'argent dans une banque à Marrakech ou Ouarzazate.

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 <b>de base</b> en Dirhams, pour l'ensemble du groupe	
Cuisinier	700 Dhs
Chaque chamelier	250 Dhs
Chaque muletier	250 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).

## Le prix

### *Il comprend*

- Le vol Paris - Marrakech/Ouarzazate aller/retour sur vol régulier, affrété ou Low cost
- Les taxes aériennes
- Tous les transports nécessaires au déroulement du circuit
- L'hébergement en hôtel 4\* en B&B à Marrakech ou à Ouarzazate
- La pension complète durant la randonnée
- L'encadrement par un guide berbère francophone de Visages, un cuisinier, des chameliers
- Le matériel de cuisine (tente mess + tente cuisine)
- Le matériel de camping (tentes 3 places isothermes pour 2 personnes + matelas mousse + tables et chaises pour les repas + tente toilette)
- Une nuit chez l'habitant
- Une nuit en camping aménagé

## ***Il ne comprend pas***

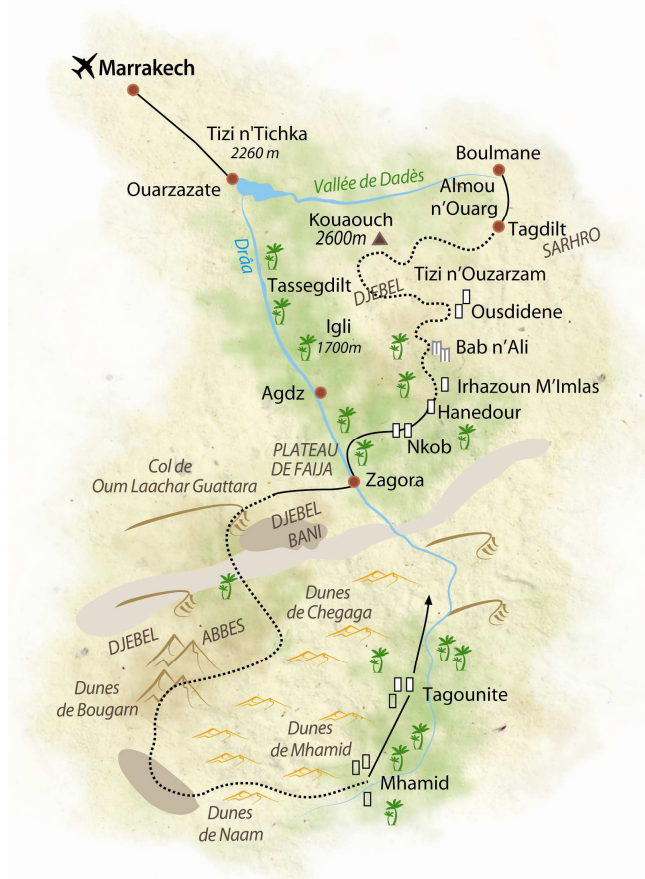
- Tous les repas à Marrakech et Ouarzazate (8 à 10 € environ par repas)
- Les boissons et dépenses d'ordre personnel, les pourboires
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 20 € (offerts si inscription sur Internet)
- L'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- L'assurance annulation, vol et perte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

## **Guide et bibliographie**

- Marrakech et le sud Marocain - Guides Bleus évasion - Hachette tourisme
- Guide Gallimard Maroc - Bibliothèque du voyageur - Gallimard
- Guide bleu Maroc - Guides Bleus - Hachette Tourisme
- Histoire du Maroc - Editions Perrin - Bernard Lugan

## **Climat**

Dans le Sud, en hiver le climat est tempéré la journée et froid la nuit. Au cœur de l'hiver (janvier), les températures varient entre 5° le matin et 16° dans la journée. A partir de février le soleil devient de plus en plus chaud. Les moyennes de température passent alors de 23° en mars à 30° en mai.



## **Inscription**

Sur [visages-trekking.com](http://visages-trekking.com) ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou joint, à la fiche descriptive 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.

## Visages

Licence n° IM005110001  
Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :  
RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

.....

**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.

### **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 chameaux selon les cas et vous le retrouverez au camp 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.
- Des jumelles et un appareil photo (facultatifs).
- Des boules Quiès... (facultatif)
- Une paire de bâtons télescopiques

\* 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.