



Berbères des Bougmez
- VH27 -
8 jours... 5 de marche
Ou
6 jours...6 de marche et découverte
Programme spécial Noël et jour de l'An *

	Avec aérien	Sans aérien		Avec aérien	Sans aérien
9 au 16 oct 11	875 €	625 €	19 au 26 fév 12	995 €	625 €
26 oct au 2 nov 11	995 €	625 €	26 fév au 4 mars 12	995 €	625 €
27 nov au 4 déc 11	795 €	625 €	18 au 25 mars 12	895 €	625 €
22 au 27 déc 11*	895 €	645 €	15 au 22 avril 12	1 075 €	625 €
28 déc 11 au 2 janv 12*	995 €	745 €	22 au 29 avril 12	1 075 €	625 €
29 janv au 5 fév 12	795 €	625 €	6 au 13 mai 12	955 €	625 €

Véritable coin de paradis, la vallée des Aït Bougmez dite "Vallée Heureuse", reste le témoin d'un Maroc traditionnel et authentique. Au départ de notre maison d'hôtes tout confort et familiale construite dans le style propre à la vallée, nous découvrirons une "Terre du Sud" qui vit de l'essentiel au cœur d'une communauté restée solidaire.

Déroulement et itinéraire

Jour 1 - Marrakech

Vol pour Marrakech ou Ouarzazate selon les cas. Accueil à l'aéroport et installation en riad au cœur de la ville. Selon l'heure d'arrivée, visite libre de la ville.

Jour 2 - Vallée des Bougmez

Les larges plaines qui entourent Marrakech s'éloignent alors que vous prenez la direction d'Azilal. La route s'amuse à courir d'un vallon à l'autre jusqu'au cœur du Haut-Atlas, où le paysage est plus rude : ici, c'est la montagne. Votre muletier vous attend au col de *tizi n'Tirghsit* (2629 m) pour le pique-nique. Par un chemin de bergers à flanc du djebel Azourki, vous rejoignez Touda, maison d'hôtes juste au-dessus du village de Zawyat Oulmzi (2100 m). Pendant la marche, le tajine du soir mijote doucement. Bienvenue dans la vallée heureuse ! Arrivée à l'écologie Touda, où vous êtes accueilli avec un thé de bienvenue.

Temps de marche : 1h30 environ - D : 480 m.

Jour 3 - Randonnée et bien-être

La haute vallée égrène des villages aux maisons de terre et pierres sèches surmontant une mosaïque de parcelles cultivées. Les canaux d'irrigation arrosant les cultures témoignent d'une organisation millénaire. Beaucoup de petites écoles - les enfants sont nombreux - d'improbables boutiques aux discrètes enseignes... ici, on vend l'indispensable et l'inutile. Vous rejoignez la rive gauche de la vallée, où vous êtes accueilli par une famille berbère pour le déjeuner : tapis épais, coussins colorés, excellent tajine... Rencontre avec les enfants de la famille et les voisins.

Comment ils étudient, ce qu'ils étudient, quels sont leurs jeux, comment la maman prépare le pain, comment le papa prépare le thé ? Tant de choses à découvrir... Retour à la maison Touda pour un hammam traditionnel. Le hammam de Touda est en *taddelakt*, matériau typique.

Temps de marche : 2h00 environ

Jour 4 - Sortie avec un berger

Le berger et ses enfants vous montreront comment ils vivent, comment ils s'occupent de leurs troupeaux, comment ils mettent en valeur ces terres de montagne. Une belle leçon de vie et de partage. Repas de midi dans la montagne ou à la maison du berger.

Temps de marche : 2h00 environ

Jour 5 - Trekking vers le lac d'Izourar

Depuis la maison, le chemin part directement vers la montagne et serpente entre genévriers rouges et euphorbes grasses. Puis le paysage devient plus minéral. En apparence, ces pentes caillouteuses sont bien pauvres ; pourtant, toutes ou presque sont cultivées. Enfin, voici le lac d'Izourar, vaste étendue qui recouvre le fond de l'ancienne vallée glaciaire. Compte tenu de sa faible profondeur, il peut disparaître totalement après les hivers peu enneigés. Pendant la transhumance, les nomades Aït Atta installent leur campement sur les rives du lac d'Izourar. De loin, on remarque leur tente noire sur le maigre alpage.

Temps de marche : 4h00 environ - M et D : 325 m.

Jour 6 - Zawyat Oulmzi - Aït Ourit (2920 m) - Zawyat Oulmzi (2150 m)

Journée consacrée à l'exploration du massif de l'Aït Ourit. Vous contournez le flanc ouest de l'Azourki et montez dans la forêt de chênes verts tapissant le flanc sud du val de Tisedwan jusqu'à l'arête conduisant au sommet de l'Aït Ourit (2920 m). La descente s'effectue par le *tizi n'Tirghist* (2629 m), dont les vallons vous ramènent à la maison d'hôte.

Temps de marche : 5h00 environ - M et D : 850 m.

Jour 7 - Marrakech

Il est temps de rejoindre Marrakech après ces quelques jours hors du temps. Arrivée en début d'après-midi et installation à l'hébergement. Dîner et soirée libres.

Jour 8 - Départ

Dernière visite de Marrakech, si les horaires d'avion le permettent, transfert à l'aéroport et vol de retour vers la France.

Départ de Noël

Jours 3 et 4 - Haute vallée des Bougmez

Balades, rencontre avec les enfants du village et découverte du mode de vie berbère, cours de cuisine (faire le pain, préparer le thé...), hammam, sortie avec un berger qui emmène son troupeau de bêtes pour la journée, jeux de société autour de la cheminée, contes berbères...

• Randonnée et bien-être

La haute vallée égrène des villages aux maisons de terre et pierres sèches surmontant une mosaïque de parcelles cultivées. Les canaux d'irrigation arrosant les cultures témoignent d'une organisation millénaire. Beaucoup de petites écoles - les enfants sont nombreux - d'improbables boutiques aux discrètes enseignes... ici, on vend l'indispensable et l'inutile. Vous rejoignez la rive gauche de la vallée, où vous êtes accueilli par une famille berbère pour le déjeuner : tapis épais, coussins colorés, excellent tajine... Rencontre avec les enfants de la famille et les voisins. Comment ils étudient, ce qu'ils étudient, quels sont leurs jeux, comment la maman prépare le pain, comment le papa prépare le thé ? Tant de choses à découvrir... Temps de marche : 2h00 environ

Retour à la maison Touda pour un hammam traditionnel. Le hammam de Touda est en *taddelakt*, matériau typique.

● **Sortie avec un berger**

Depuis la maison, le chemin part directement vers la montagne et serpente entre genévriers rouges et euphorbes grasses. Puis le paysage devient plus minéral. En apparence, ces pentes caillouteuses sont bien pauvres ; pourtant, toutes ou presque sont cultivées. Le berger et ses enfants vous montreront comment ils vivent, comment ils s'occupent de leurs troupeaux, comment ils mettent en valeur ces terres de montagne. Une belle leçon de vie et de partage. Repas de midi dans la montagne ou à la maison du berger.

Temps de marche : 2h00 environ

Le **soir du 24 décembre**, contes berbères autour de la cheminée, chants berbères et français. Des cadeaux aussi, des chocolats, comme à la maison... Et aussi un sapin (genévrier) de Noël. Un grand moment de fête partagée !

Pour les parents qui le souhaitent : trekking vers le lac d'Izourar, VTT et découverte de la vallée, et pourquoi pas, l'ascension de l'Azourki (voir détails ci-dessous) ?

Départ du nouvel an

Parmi les activités :

● **Trekking vers le lac d'Izourar**

Depuis la maison, le chemin part directement vers la montagne et serpente entre genévriers rouges et euphorbes grasses. Puis le paysage devient plus minéral. En apparence, ces pentes caillouteuses sont bien pauvres ; pourtant, toutes ou presque sont cultivées. Enfin, voici le lac d'Izourar, vaste étendue qui recouvre le fond de l'ancienne vallée glaciaire. Compte tenu de sa faible profondeur, il peut disparaître totalement après les hivers peu enneigés. Pendant la transhumance, les nomades Aït Atta installent leur campement sur les rives du lac d'Izourar. De loin, on remarque leur tente noire sur le maigre alpage.

Temps de marche : 4h00 environ - M et D : 325 m.

● **VTT et découverte**

Découverte à VTT de la vallée des Bougmez, de village en village, par une alternance de pistes larges et de petits sentiers sinueux. Dans cette région aux grandes richesses culturelles et architecturales, le quotidien est rythmé par la vie des champs : parcelles bien entretenues, cris du conducteur d'araire, femmes ramassant la luzerne pour le bétail... Après le pique-nique, vous abandonnez les vélos pour gravir la colline où se dresse le grenier collectif de Sidi Moussa (visite). Retour en fin de journée à la maison d'hôte par les transports locaux

3 h de vélo. 1 h de marche - D : 350 m.

● **Marché de Tabant**

Tabant, centre économique de la vallée, se trouve à 20 kilomètres de l'écolodge Touda. Le dimanche est jour de souk, un rendez-vous important pour les habitants de la vallée, qui affluent à pied, à dos de mule ou en taxi collectif. Après le déjeuner, vous remontez la vallée en direction du village d'Iwaliwen et ses célèbres traces de dinosaures. Arrivée au village de Rbat, connu pour ses sources d'eau inépuisables. Un chemin serpente au milieu des genévriers ; depuis la crête du djebel Adazen, la vue sur les sommets du Haut-Atlas est magnifique. Descente jusqu'au village d'Ifrane avant de rejoindre l'écolodge Touda en fin de journée.

Temps de marche : 6h00 environ.

● **Zawyat Oulmzi - Aït Ourit (2920 m) - Zawyat Oulmzi (2150 m)**

Journée consacrée à l'exploration du massif de l'Aït Ourit. Vous contournez le flanc ouest de l'Azourki et montez dans la forêt de chênes verts tapissant le flanc sud du val de Tisedwan jusqu'à l'arête conduisant au sommet de l'Aït Ourit (2920 m). La descente s'effectue par le tizi n'Tirghist (2629 m), dont les vallons vous ramènent à la maison d'hôtes.

Temps de marche : 5h00 environ. M et D : 850 m.

● Randonnée et bien-être

La haute vallée égrène des villages aux maisons de terre et pierres sèches surmontant une mosaïque de parcelles cultivées. Les canaux d'irrigation arrosant les cultures témoignent d'une organisation millénaire. Beaucoup de petites écoles - les enfants sont nombreux - d'improbables boutiques aux discrètes enseignes... ici, on vend l'indispensable et l'inutile. Vous rejoignez la rive gauche de la vallée, où vous êtes accueilli par une famille berbère pour le déjeuner : tapis épais, coussins colorés, excellent tajine... Retour à la maison Touda pour un hammam traditionnel alliant relaxation et "purification". Au Maroc, le hammam est une coutume respectée, à la fois lieu d'hygiène et de rencontre. Le hammam de Touda est en *taddelakt*, matériau typique.

Temps de marche : 2h00 environ.

● Ascension du djebel Azourki (3677 m)

Azourki est le sommet sacré de l'Atlas central. Perché au-dessus du lac d'Izourar, il veille sur les nomades Aït Atta pendant la transhumance estivale. Le chemin traverse une forêt de chênes verts avant de disparaître ; il faut alors continuer hors sentier jusqu'au sommet. L'ascension ne présente aucune difficulté technique, il suffit d'être en bonne forme physique. Au sommet, la vue sur la chaîne du M'Goun, la plaine de Tadla et le Moyen Atlas est imprenable.

Temps de marche : 8h00 environ. M et D : 1527 m.

Le **soir du 31 décembre**, fête de réveillon dans le grand salon autour de la cheminée ! Musique, danses, chants berbères et français, quelques bonnes bouteilles "d'apéritif berbère" et de vin des coteaux du Siroua ou des hauteurs de Fès.

Jour 5 - Marrakech

Il est temps de rejoindre Marrakech après ces quelques jours hors du temps. Arrivée en début d'après-midi et installation à l'hébergement. Dîner et soirée libres.

Jour 6 - Départ

Dernière visite de Marrakech, si les horaires d'avion le permettent, transfert à l'aéroport et vol de retour vers la France.

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



- La lumière et les paysages grandioses de la vallée heureuse.
- La qualité de votre hébergement.
- La découverte de la culture et des traditions berbères.

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 !

Randonnée



Étape de 2 à 5h00 en moyenne et/ou de 12 à 15 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 pratiquez la marche de temps à autres sur chemins ou sentiers.

Hébergement et nourriture

- A Marrakech en riad standard base chambre double.
- Vallée des Aït Bougmez, maison d'hôte Touda.

Construite dans la haute vallée des Aït Bougmez, à 2100 mètres d'altitude, dans le style propre à la vallée, la maison d'hôtes de charme Touda réunit authenticité et modernité. A l'intérieur, un agencement digne des *ryads* les plus confortables. Sobriété des volumes, grande pièce centrale, confort des chambres... Sa gestion familiale vous garantit un accueil dans la tradition hospitalière berbère. Vos hôtes, francophones, sauront partager leurs connaissances des coutumes et traditions.

Les chambres : sept chambres avec salle de bains privative, ce qui permet d'accueillir une quinzaine de personnes et préserver ainsi une ambiance de maison d'hôte à la taille du village.

Chauffage : la maison dispose d'une cheminée et d'un chauffage d'appoint au gaz.

Douche : dans une démarche écologique et responsable, l'eau est chauffée grâce à l'énergie solaire.

Boissons : les boissons ne sont pas comprises dans le prix. Touda n'a pas de licence pour la vente d'alcool, et aucune boisson alcoolisée n'est vendue dans la vallée. Il est possible d'apporter votre propre alcool de France ou de Marrakech ; vous devrez rapporter les bouteilles vides avec vous à Marrakech.

Linge : linge de toilette et literie complète (draps, taies d'oreiller, couettes).

Eau : nous vous conseillons de boire uniquement de l'eau minérale en bouteille.

Electricité : 220 volts.

Laverie : possibilité de faire laver vos effets personnels.

Hamman : les séances doivent être prévues le matin pour la fin d'après-midi, dans la mesure où les temps de chauffe sont importants. Le tarif est de 10 € par personne avec un minimum de 30 € par séance (durant votre séjour, une séance de hamman vous est offerte).

Repas préparé le soir à l'hébergement 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 ou Marrakech 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 €

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 €).

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.

Encadrement

Un guide berbère francophone de Visages pour 4 à 15 participants.

Transferts locaux et portage

- Minibus privé pour les transports

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 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. 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.**

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 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... Trois repas environ à Marrakech 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.

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	
Chaque Chauffeur	150 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 aller/retour sur vol régulier, affrété ou Low cost
- Les taxes aériennes
- Tous les transports nécessaires au déroulement du circuit
- L'hébergement en riad standard en B&B à Marrakech
- La pension complète à la maison d'hôte de Touda
- L'encadrement par un guide berbère francophone de Visages, un cuisinier, des muletiers

Il ne comprend pas

- Tous 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 € (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

Climat montagnard de type semi-continentale où la neige peut tomber jusqu'à basse altitude entre novembre et avril. Les températures peuvent varier très sensiblement en fonction de l'altitude. Les journées sont chaudes, et fraîches et agréables en soirée d'avril à octobre.



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 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

- 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 oeuvre 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.