Pérou

TREKS AU NORD PÉROU : CORDILLÈRES BLANCHE ET HUAYHUASH AVEC JOSE LUIS

Code voyage : **UPCBWAOU**

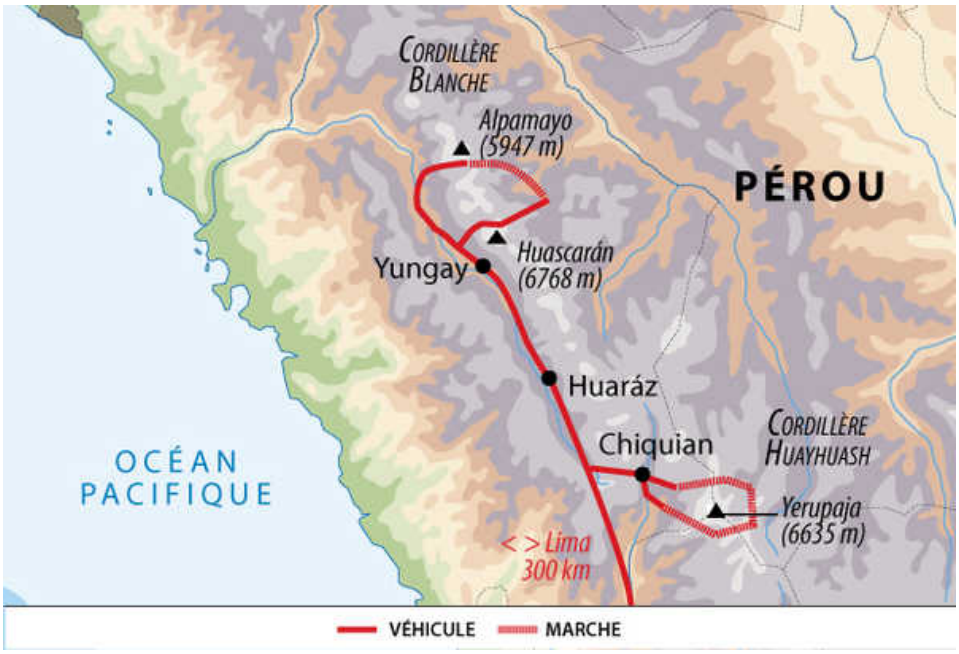
TREK

Prochain départ confirmé le **01/06/2024**

A partir de **3 550 €**

Voyage en petit groupe Niveau : **4/5** **21 jours** **Vol inclus**

La Cordillère Blanche, qui doit son nom à la neige et la couleur de sa roche, fait partie des chaines de montagnes tropicales des plus hautes du monde. À l'ombre de ces montagnes se trouvent des hameaux de bergers isolés dont le mode de vie donne un aperçu des traditions andines ancestrales. Nos randonnées se font au cœur du parc Huascaran, offrant un panorama sur des sommets à plus de 6000 m, d'imposants glaciers et de lacs étincelants.
Huayhuash, une cordillère encore méconnue et pourtant grandiose qui ne demande qu'à être explorée ! A elle seule, elle réunit six sommets du Pérou à plus de 6000 mètres aux formes spectaculaires et une vingtaine de lagunes glacières aux couleurs saisissantes. Après une acclimatation en Cordillère Blanche, vous pénétrez au cœur du massif et découvrez les secrets et merveilles du Sanctuaire Huayhuash. Un voyage à couper le souffle pour les amoureux de trekking, des grands espaces et de haute montagne !



POINTS FORTS

- Un trek exceptionnel et exclusif au pied des géants enneigés guidé par Jose Luis
- Les sentiers peu fréquentés de la cordillère sauvage de Huayhuash
- Les cordillères Blanche et Huyahuash, les plus hautes du Pérou avec leurs glaciers et lacs d'altitude
- 11 jours et 4 demi-journées de marche et 11 nuits en bivouac au cœur des Andes

Jour par jour

JOUR 1

VOL POUR LIMA

Vol pour Lima. Bienvenue au Pérou ! Accueil à l'aéroport de Lima puis transfert pour notre hôtel situé dans le quartier de Miraflores.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

LIMA - HUARAZ

Nous partons le matin pour un trajet jusqu'à la ville de Huaraz en bus de Ligne (il n'y a plus de vol Lima-Huaraz depuis 2018). La route longe la côte Pacifique et traverse de grandes zones désertiques. Il est fréquent de traverser d'épaisses nappes de brouillard. Puis vous montez vers le col Conococha qui culmine à plus de 4000 m. De là haut, vous découvrez la cordillère de Huayhuash. Arrivée à Huaraz et installation à l'hôtel.

DÉTAIL

Transport : Bus de ligne (8h)
Hébergement : Hôtel
Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 3

LAGUNA LANGANUCO (3900 M) - LAGUNA 69 (4500 M)

Nous commençons notre acclimatation par une des plus belles randonnées en cordillère Blanche. Montée en minibus jusqu'aux lacs Langanuco (3900 m). De là, trek jusqu'au magnifique lac 69 qui se trouve au pied du Chacraraju (6112 m). Retour à Huaraz pour la nuit.

DÉTAIL

Transport : Minibus
Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 600 m
Dénivelé négatif : 600 m
Altitude max : 4500 m
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 4

HUARAZ – CASHAPAMPA (2900 M) - LLAMACORRAL (3800 M)

Nous partons pour 3h de route jusqu'à Caraz (2250 m d'altitude), puis nous continuons durant environ 1h30 par une piste jusqu'au hameau de Cashapampa (2900 m). Nous y retrouvons notre équipe des muletiers puis débutons notre marche dans la cordillère en direction du Llamacorral. Le trekking commence par la remontée d'une gorge étroite marquant l'entrée de la "Quebrada" de Santa Cruz. Vers 3800 m, la vallée commence à s'élargir et les montagnes laissent entrevoir notre campement.

DÉTAIL

Transport : Minibus (4h30)
Marche : 4h
Altitude max : 3800 m
Hébergement : Bivouac sous tente

JOUR 5

LLAMACORRAL – LAC ICHICCOCHA – JATUNCOCHA - TAULLIPAMPA (4100 M)

Nous reprenons notre marche dans la vallée et montons jusqu'au petit lac de Ichicocha puis la lagune de Jatuncocha situés à 3850m. Les eaux turquoises et vertes rendent le panorama absolument superbe. Tout au long de cette journée, nous croisons des cascades et des petits lacs. Le soir, nous établissons notre bivouac à Taullipampa au milieu d'une superbe prairie.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 490 m
Altitude max : 4100 m
Hébergement : Bivouac sous tente

JOUR 6

TAULLIPAMPA - PUNTA UNION (4750 M) - QUEBRADA PARIA (3800 M)

Montée au col Punta Union de Santa Cruz (4750 m) situé au pied des impressionnants piliers granitiques du Taulliraju. Descente sur la Quebrada Huaripampa, campement à la confluence de la Quebrada Paria (3800 m). Il est possible de voir quelques condors planer au dessus de cette vallée sauvage.

DÉTAIL

Marche : 7h-8h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 1000 m
Altitude max : 4750 m
Hébergement : Bivouac sous tente

JOUR 7

QUEBRADA PARIA – COLCABAMBA - VAQUERIA – PORTACHUELO (4800M) - HUARAZ

Descente facile pour le vallée de Huaripampa en direction du le village de Colcabamba. Nous pouvons apprécier le travaille des Comuneros (cultures). Nous traversons la rivière pour arriver à Vaqueria où notre transport nous conduira vers le col du Portachuelo de Llanganuco (4800 m). En suivant la nouvelle piste Yungay - Yanama, nous arrivons à Portachuelo de Llanganuco et son surprenant panorama (face sud de Huandoy, Chopicalqui, Huascarán nord ...). Un sentier assez raide nous conduit droit aux lacs verts de Llanganuco situés à 3840 m d'altitude. Transfert vers la ville de Huaraz. Nuit à l'Hôtel.

DÉTAIL

Marche : 3h-4h
Dénivelé positif : 917 m
Dénivelé négatif : 820 m
Altitude max : 4800 m
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 8

HUARAZ – MATACANCHA (QUARTELHUAIN) (4100M)

Départ en bus jusqu'au col de Conococha où nous bifurquons vers les villages de Chiquian et de Ilamac. Par beau temps, très belle vue sur la cordillère Blanche et la cordillère Huayhuash. Campement à Quartelhuain.

DÉTAIL

Transport : Minibus (5h)
Hébergement : Bivouac sous tente

JOUR 9

MATACANCHA – LAGUNA MITUCOCHA (4230M)

Nous commençons notre randonnée avec une petite étape et un premier col (Cacanan Punta) à 4685 m d´altitude. Puis, descente au lac Mitucocha où nous camperons devant les 6094m du Nevado Jirishanca.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 547 m
Dénivelé négatif : 520 m
Altitude max : 4685 m
Hébergement : Bivouac sous tente

JOUR 10

LAGUNA MITUCOCHA – LAGUNA CARHUACOCHA (4138M)

Aujourd'hui nous passons le col Alcay à 4750m d´altitude et descendons ensuite jusqu'au lac Carhuacancha, sous les 6634 mètres du majestueux Yerupaja (deuxième plus haut Nevado du Pérou après le Huascaran). Si nous avons de la chance, dégustation de délicieuses truites.

DÉTAIL

Marche : 4h-6h
Dénivelé positif : 420 m
Dénivelé négatif : 512 m
Altitude max : 4750 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 11

LAGUNA CARHUACOCHA - HUAYHUASH (4330M)

Le moment est venu de vous approcher des glaciers de cette magnifique cordillère et découvrir quelques lagunes aux couleurs surprenantes ! Nous passons un col à 4 800 mètres d´altitude. Nous campons au lieu-dit Huayhuash.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 662 m
Dénivelé négatif : 470 m
Altitude max : 4800 m
Hébergement : Bivouac sous tente

JOUR 12

HUAYHUASH – PORTACHUELO (4750 M) – LAGUNA VICONGA (4365 M)

Notre chemin remonte la vallée, passant par plusieurs lacs avant d'atteindre le col. Beau panorama sur la Cordillera Raura, une chaîne qui culmine à 5806 mètres d'altitude. Après une descente facile, nous arrivons à la laguna Viconga où nous aurons l`occasion d'apercevoir des troupeaux d'alpagas, mais aussi et surtout de nous baigner dans l'eau chaude d'une source volcanique.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 420 m
Dénivelé négatif : 320 m
Altitude max : 4750 m
Hébergement : Bivouac sous tente

JOUR 13

VICONGA – COL CUYOC (5000 M) – YANAPAMPA (4450 M)

Nous passons aujourd'hui le 5ème col de ce circuit : Punta Cuyoc culminant à 5 000 mètres. Vue impressionnante sur la cordillère Huayhuash et Raura. Nous descendons jusqu'à notre campement au pied du col San Antonio dans le valle Huanacpatay.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 570 m
Dénivelé négatif : 500 m
Altitude max : 5000 m
Hébergement : Bivouac sous tente

JOUR 14

YANAPAMPA - COL SAN ANTONIO (5050 M) - CUTATAMBO (4200 M)

Après notre petit-déjeuner, nous traversons la Pampapour et commençons à monter, sur un chemin peu fréquenté, vers le col de San Antonio à 5 050 mètres d'altitude. Nous profitons d'un spectaculaire panorama sur différents sommets : Jurau, Siula Grande, Yerupaja, Sacra, Rasac et les lagunes Jurau et Sarapo, Puis descente vers notre campement à Cutatambo.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 570 m
Dénivelé négatif : 800 m
Altitude max : 5050 m
Hébergement : Bivouac sous tente

JOUR 15

CUTATAMBO - LAGUNA JURAU ET SARAPO - CUTATAMBO

Ce jour est dédié à la découverte des lacs de Jurau et Sarapo d'où nous apprécierons la vue sur les sommets (Siula Grande et Sarapo). Retour au campement.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 150 m
Dénivelé négatif : 150 m
Hébergement : Bivouac sous tente

JOUR 16

CUTATAMBO - HUAYLLAPA (3600 M) - HUATIAQ (4300 M)

Nous continuons notre trek dans la vallée en direction de Huayllapa. En chemin nous verrons une impressionnante cascade (300m) avant d'entrer dans la large vallée de Huayllapa que l'on suit jusqu'au village du même nom. Puis nous montons pour arriver à notre campement.

DÉTAIL

Marche : 7h
Dénivelé positif : 750 m
Dénivelé négatif : 400 m
Altitude max : 4300 m
Hébergement : Bivouac sous tente

JOUR 17

HUATIAQ - COL TAPUSH (4770 M) - COL YAUCHA (4850 M) – LAC JAHUACOCHA (4050 M)

Courte montée vers le col Tapush. Marche vers le pied de la mystérieuse montagne Diablo Mudo (5223 m). Les locaux redoutent les esprits de cette montagne balayée par les vents. Descente sur les rives de la laguna Susucocha avant une seconde montée vers le col Yaucha (4850 m). Vue exceptionnelle sur la parti nord de la cordillère Huyahuash avec, en toile de fond, les sommets enneiges de la cordillère Blanche. Nous arrivons sur le superbe site de la laguna Jahuacocha.

DÉTAIL

Marche : 7h
Dénivelé positif : 964 m
Dénivelé négatif : 1151 m
Altitude max : 4850 m
Hébergement : Bivouac sous tente

JOUR 18

JAHUACOCHA - RONDOY (4750 M) - CHIQUIAN

Nous passons notre dernier col avec cette superbe randonnée de Sambunya (4750 m) près du nevado. Nous profitons d'une des plus belles vues du circuit. Ensuite, route vers le village de Chiquian. Passage aux villages de Pocpa et Llamac. Arrivée à Chiquian et nuit à l'hôtel.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 684 m
Dénivelé négatif : 670 m
Altitude max : 4750 m
Hébergement : Hôtel simple
Dîner : libre

JOUR 19

CHIQUIAN - LIMA

Départ en bus de ligne vers Lima. Fin de journée libre à Lima.

DÉTAIL

Transport : Bus de ligne (8h)
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOURS 20 À 21

LIMA ET VOL RETOUR

Journée libre pour les derniers achats ou la visite d'un musée. Selon l'heure du départ, transfert à l'aéroport et envol pour la France.
Arrivée en France le jour 21.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 13/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
SAM. 01/06/24	VEN. 21/06/24	**3 895 €**	DÉPART CONFIRMÉ 2 PLACES RESTANTES
SAM. 31/05/25	VEN. 20/06/25	**3 550 €**	DÉPART CONFIRMÉ

Le prix comprend

- Les vols internationaux aller/retour y compris les taxes aériennes
- L'encadrement par un guide francophone durant le trek
- Le cuisinier et les muletiers péruviens durant le trek, en fonction du nombre de participants
- Les transports terrestres
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme "libre" dans le fil des jours
- L'équipement collectif de trek et montagne (tentes double avec matelas mousse, tentes mess, cuisine et "wc", matériel de campement et sécurité, mules pour le portage)
- Les entrées des parcs nationaux de Huascaran et Huayhuash

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de dossier.
- L'assurance voyage
- Les frais d'inscription
- Les frais de transferts aéroport en cas de vol différent de celui du groupe
- La contribution à la neutralité carbone : 10 € par personne.

À payer sur place

- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour y compris durant les repas (cf rubrique « Alimentation/Eau »).
- Les repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours. Comptez 10 à 15 USD environ par repas, par personne.
- Les pourboires aux équipes locales. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique "Pourboires".

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Départs de province

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter.

Détail du voyage

NIVEAU

Les étapes se déroulent à une altitude moyenne entre 4000 et 5000 m. Le dénivelé positif maximum est de 965 mètres par jour.
Ce long trek requiert une capacité d'adaptation à l'altitude et au confort rustique, ainsi qu'un esprit d'équipe. L'isolement en fait un trek engagé.
Ce circuit est réalisable par toute personne habituée à la randonnée en montagne avec une pratique régulière.
Ce trek demande une très bonne forme physique.

INFORMATION SUR LA SÉCURITÉ DURANT VOTRE VOYAGE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES

Informations sur le Mal Aigu des Montagnes (MAM)
Durant votre voyage vous allez être amenés à évoluer plusieurs jours à plus de 3500 mètres. Le Mal Aigu des Montagnes est le signe d'une acclimatation incomplète à l'altitude et il apparaît le plus souvent à partir de 3500m. A partir de cette altitude 50% des personnes sont atteintes du MAM bénin. Maux de tête, insomnies, perte d'appétit et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces effets disparaissent souvent après quelques jours passés en altitude. Le MAM est causé par une une diminution de la pression atmosphérique entraînant une raréfaction de l'oxygène. La meilleure et la seule prévention est l'acclimatation : ne pas monter trop vite, éviter les efforts intenses en début de séjour et boire en abondance.

Organisation locale
Nos itinéraires respectent au mieux les paliers d'acclimatation en fonction des contraintes géographiques et/ou de la durée du voyage. Nos équipes sont également régulièrement formées à la sécurité en altitude. Nos guides savent au mieux organiser cette acclimatation. Un caisson hyperbare est également présent sur ce voyage pour une intervention immédiate en cas de mal aigu des montagnes (MAM).

Assistance médicale 24h/24 et 7j/7
En cas de besoin, et avec l'aide de votre guide, un médecin de notre plateau d'assistance médicale (Mutuaide) spécialisé dans les pathologies liées au froid et à l'altitude peut être contacté par téléphone pendant votre voyage, 24H/24 et 7j/7, pour vous aider en cas de problème (l'accès à ce service est possible que si une communication GSM où satellite peut être établie).

Prévention
N'hésitez pas à consulter votre médecin qui saura vous conseiller, et le cas échéant, vous prescrire un traitement spécifique (Diamox notamment).

IMPORTANT : rappel concernant l'assurance rapatriement

Nous vous recommandons vivement une assurance rapatriement ou multirisques Atalante. Cette assurance prend notamment en charge financièrement les frais de recherche et de secours en milieu isolé. Les assurances liées à l'usage des cartes bancaires offrent des plafonds et des couvertures moindres que nos assurances qui sont spécialement étudiées pour nos voyages et les activités qui y sont pratiquées.

ENCADREMENT

Ce trek est guidé par José Luis, originaire de la région.
Il sera secondés par une équipes de l'équipe locale comme indiquée ci-dessous.

- Guide local francophone
- Equipe logistique pendant le trek: cuisinier et assistant cuisinier (assistant à partir de 8 personnes).
- Mules et muletiers pour le portage de l'équipement (un cheval "d'urgence" est prévu)
- Chauffeurs hispanophones.

ALIMENTATION

Durant les randonnées à la journée, les déjeuners sont pris sous forme de pique-nique composés de produits locaux. Les repas sont préparés par un cuisinier durant les trekkings. Nous mangeons dans des restaurants des villes et villages lors des journées de visites.

Le petit-déjeuner est en général léger. Le repas le plus copieux est le déjeuner, idéal pour apprécier les délicieuses variétés régionales. Sur la côte, vous apprécierez les marinades de poissons, crevettes, ou fruits de mer, appelées ceviche, elles sont à base de citron vert, de piments et d'oignons. Les viandes rôties, surtout le cochon d'Inde (cuy), souvent épicées, servies avec des patates douces, ont la faveur des montagnards, tandis que le lomo saltado, viande tranchée, frite avec des oignons, des tomates et des pommes de terre

(papas), accompagné de riz ou de maïs, fait l'unanimité dans tout le pays. Pour un repas simple et délicieux, le palta rellena est là : c'est un avocat farci de poulet émietté, pommes de terre et mayonnaise.

Pendant le trekking, de l'eau bouillie est à disposition chaque jour pour remplir vos gourdes. Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les hébergements. Il est préférable de la traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d'hydrochlonazone). Evitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler.
Si vous devez acheter de l'eau en bouteille, nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de 5 litres pour remplir vos gourdes au fur et à mesure. Si vous souhaitez acheter ces bouteilles, vous pouvez en avertir votre guide en début de circuit afin de prévoir une halte au supermarché.

HÉBERGEMENT

- Hôtels de standard en chambre double avec sanitaires privés.

Nous veillons à ce que les hôtels dans les villes soient bien situés pour vous permettre de vous promener facilement pendant vos temps libres.

- Bivouac sous tente pendant le trek : vous dormez en tentes igloo 3 places pour 2 personnes. Il y a une tente sanitaires et une tente mess pour prendre les repas. Les cuisiniers préparent les repas dans la tente cuisine prévue à cet effet. Vous disposez d'une bassine d'eau chaude pour faire votre toilette.

DÉPLACEMENT

TRANSPORT INTERNATIONAL

Au Pérou nous utilisons des vols réguliers au départ de Paris. Vous volerez principalement avec les compagnies Iberia, Air France/KLM. A l'aller ce sont, pour la plupart, des vols de jour arrivant en fin de journée avec une escale. Au retour, les vols sont de nuit avec une arrivée le lendemain en France. Seul Iberia et LAN peuvent nous proposer des vols de nuit à l'aller, avec une arrivée le jour 2 au matin. Quant à Air France, leurs vols sont directs de Paris à Lima, sans escale.
IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes et horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci-dessus.

DÉPLACEMENTS DANS LE PAYS

- Minibus privé
- Bus de ligne pour l'aller Lima-Huaraz et Chiquian-Lima

PORTAGE

Lors du trek, vous ne portez que vos affaires à la journée. Le reste de vos affaires sont portées par des mules et vous les retrouvez le soir à votre campement. Vous pouvez également laisser des affaires à l'hôtel et les récupérer à la fin de votre trek.
Se référer à la rubrique "bagages"

BUDGET & CHANGE

La devise péruvienne est le Nuevo Sol (PEN).

Pour connaitre le taux de change en temps réel, nous vous conseillons de vous rendre sur le site www.xe.com

Pour vos achats courants (ex : boissons, souvenirs, ...), nous vous recommandons de payer en Soles. Vous pourrez vous en procurer sur place à votre arrivée à l'aéroport, auprès des bureaux de change ou dans des distributeurs automatiques (Visa/MasterCard) que vous trouverez dans les principales villes du pays. Renseignez-vous auprès de votre banque concernant les commissions.
Si le dollar américain reste une monnaie de référence, les euros sont aujourd'hui faciles à changer (à condition de ne pas avoir de petites déchirures sur les billets), il n'est donc plus indispensable de se munir de dollars avant de partir.
Pour faire du change, préférez toujours les "casas de cambio" aux changeurs, pas toujours honnêtes mais toutefois utiles en dehors des horaires d'ouvertures.

POURBOIRES

Le pourboire n'est pas une obligation et doit être laissé à l'appréciation de chacun. Néanmoins, au Pérou il est de coutume d'en laisser un quand vous êtes satisfait du service rendu. Son montant dépend de l'appréciation de celui-ci et doit tenir compte de l'économie locale. Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Bien que très peu répandue en France, sa pratique l'est dans le monde entier.

Pour calculer les montants généralement pratiqués, il s'agit de multiplier le montant journalier donné à chaque poste, ci-dessous, par le nombre de jours de voyage passé avec eux et diviser ce montant par le nombre de voyageurs.

Montant journalier par poste :

- 25 $ / guide de montagne durant les ascensions
- 20 $ / accompagnateur francophone
- 15 $ / assistant guide
- 10 $ / chauffeur
- 7 $ / cuisinier - muletier - chef muletier

Exemple pour un accompagnateur (20$*13 jours=260$ à diviser par le nombre de participants).

Des petits cadeaux comme vêtements, chaussures (en bon état) et autres sont appréciés. Si vous avez chez vous des vêtements et chaussures dont vous ne vous servez plus et en bon état, emmenez-les pour les donner à votre équipe. Parlez-en toujours au préalable avec votre guide qui vous indiquera la façon la plus judicieuse de faire.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Matériel de bivouac fourni

- Tentes 3 places pour 2 personnes.
- Matelas mousse.
- 1 grande tente mess.
- 1 grande tente cuisine.
- 1 tente WC
- Un caisson hyperbare et bouteille d'oxygène pour tout problème de mal d'altitude lors du trek

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Casquette ou chapeau pour le soleil.
- Un foulard pour protéger le cou.
- 1 ou 2 sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes ou longues).
- T-shirts (manches courtes et longues), de préférence en matière technique à séchage rapide.
- 1 veste polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable respirante à capuche de type Gore-Tex.
- 1 veste en duvet type doudoune pour le soir.
- 1 cape de pluie (facultatif)
- 1 ou 2 shorts longs.
- 1 pantalon de marche confortable (idéalement avec jambes détachables).
- 1 pantalon de rechange.
- 1 collant ou équivalent pour les nuits.
- 1 paire de chaussures de "trekking" imperméables, confortables, avec une tige montante et semelle adhérente (type Vibram).

Pour le trek, la tige est impérativement haute et renforcée, et l'imperméabilité toujours associée à la respirabilité. La semelle est résistante à l'abrasion et suffisamment crantée pour négocier les passages difficiles.

- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir.
- 1 paire de sandales (facultatif).
- Paires de chaussettes de marche.
- Bonnet et gants.

Les nuits peuvent être très froides de juin à août et il est important d'être bien équipé.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un sac de couchage chaud (température de confort -10°C)
- Drap de sac (en polaire) pour plus de confort.
- Nécessaire de toilette (lingettes pour remplacer l'eau..). Autant que possible, privilégiez les produits biodégradables (savon de Marseille et shampoing, important pour les nuits chez l'habitant notamment).
- Maillot de bain.
- Serviette à séchage rapide.
- Affaires de rechange pour le soir.
- 1 gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides).

- Thermos (facultatif)
- Une paire de lunettes de soleil, indice de protection élevé.
- Lampe frontale, piles de rechange.
- Un couteau suisse ou équivalent (en soute !!).
- Une paire de bâtons de randonnée télescopiques (recommandé).
- Papier toilette

BAGAGES

Le sac en soute ne doit pas dépasser le poids maximum de 20 Kg !

- Sac de voyage 80/100 litres (ouverture frontale ou sac à dos). Pas de valide rigide.
- Sac à dos de 30/40 litres pour la journée.

Durant le trekking, votre bagage principal sera transporté par des mules ou des lamas (13 kg / personne maxi).

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Toutefois, nous vous recommandons d'apporter vos médicaments :

- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre pour les yeux
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Double peau pour les ampoules

Recommandations sanitaires :
Avant votre départ, nous vous conseillons de consulter votre médecin, qui seul pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, et qui fera un point sur vos vaccinations habituelles ainsi que sur les vaccinations recommandées pour votre destination.
Vous trouverez des conseils à suivre avant votre départ sur le site de l'Institut Pasteur: www.pasteur.fr/fr/map
La majorité des hôpitaux ont un service pour les maladies infectieuses et tropicales. Pour plus d'informations, veuillez consulter celui le plus proche de chez vous.
La responsabilité d'ATALANTE ne saurait être engagée dans le cas où vous devriez rentrer en France à cause du non respect de ces obligations personnelles de santé.

ALTITUDE :
Le Mal aigu des montagnes (MAM) est le principal souci de santé auquel pourra être confronté le randonneur. Il est dû au manque d'oxygène qui diminue au fur et à mesure que l'on s'élève en altitude. Cette adaptation demande un certain temps et maux de tête peuvent survenir. Il est conseillé de boire beaucoup (eau, thé, mate de coca), manger léger, de ne pas boire d'alcool et de marcher lentement, une seule prise de paracétamol suffit en général à calmer la migraine.

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour. Dès votre inscription, merci de nous transmettre votre scan de passeport soit par courrier, soit via votre espace voyages. Nous en avons besoin pour réserver vos vols intérieurs ou faire les demandes pour les entrées dans certains sites.
Pour les Dames, le nom de jeune fille l'emporte sur le nom marital ou le nom d'usage.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs