Canaries

TENERIFE, LA GOMERA, EL HIERRO

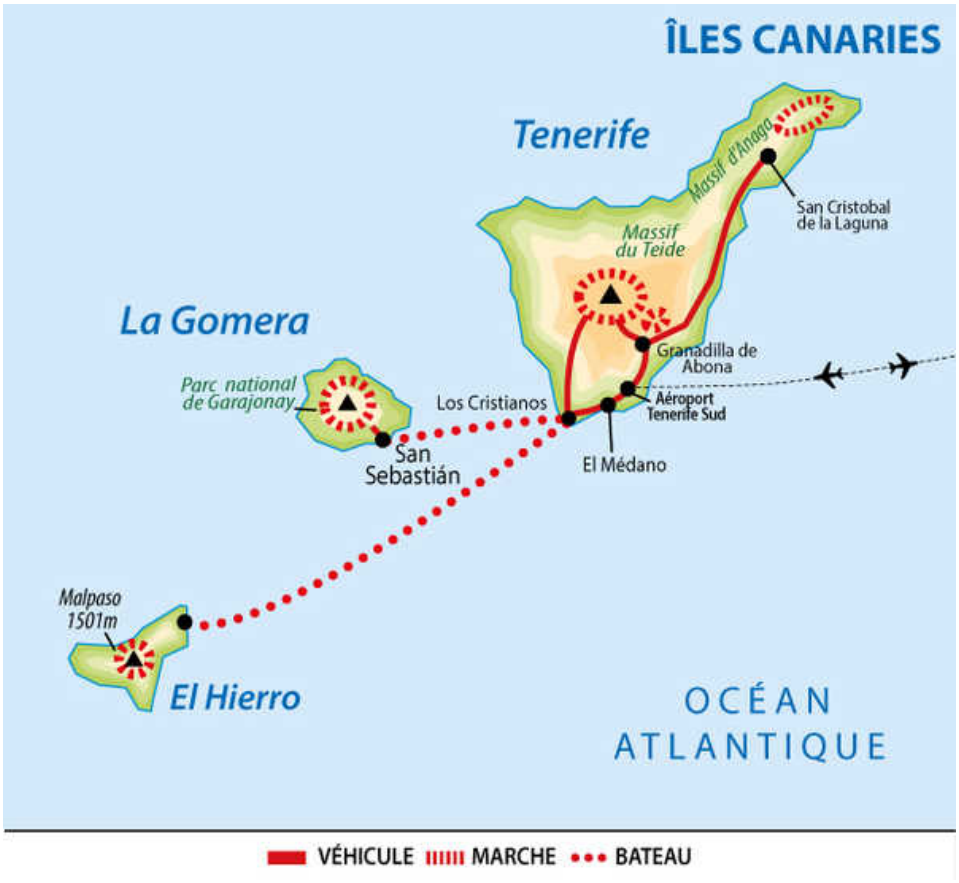
Code voyage : **BCATGEH**

RANDONNÉE

A partir de **2 855 €**

Voyage en petit groupe Niveau : **3/5** **15 jours**

Le meilleur de la Gomera et toute l'île de Tenerife avec la découverte du Parc National du Teide et de la forêt d'Anaga. Un programme qui marie les randonnées les plus belles aux plus accessibles. El Hierro est sans doute la moins connue des 7 îles de l'archipel, mais elle mérite amplement le détour. À seulement 2 h 30 de bateau de Tenerife, on bascule dans un autre monde, dans une île totalement préservée et qui a misé sur un mode de vie écologique et respectueux. Puis, traversée pour El Hierro. Nous nous installons pour cinq nuits à la Frontera, puis partons à la découverte du mirador de Jinama et des œuvres de Manrique. Nous partons pour une randonnée au cœur de la Laurisilva jusqu'au mirador de Los Bascos avec ses fameux arbres penchés. Nous explorons les volcans de l'extrême sud de l'île et la baie de Restinga, suivi d'une ascension du Malpaso (1 501 m), sommet le plus élevé de l'île. Après avoir admiré l'arbre de Garoe, nous retournons sur Tenerife. Nous passons une dernière nuit sur la côte sud avant le vol retour. Ce séjour est aussi une belle opportunité de découvrir tous les aspects de la culture locale tout en marchant. Claudio, notre guide dédié, vous transmettra sa passion et son amour inconditionnel pour ces îles surprenantes. Laissez-vous guider par son accent chantant !



POINTS FORTS

- 3 îles, avec les sites UNESCO de Tenerife et la Gomera, et el Hierro, île la plus sauvage
- Randonnées aux paysages contrastés dans les parcs nationaux du Teide et de Garajona
- Ascension du Malpaso, 1501 m. d'altitude, point culminant d'el Hierro
- Transport sur mesure : réservez en option les vols que vous souhaitez !

Jour par jour

JOUR 1

TENERIFE SUD

Arrivée individuelle à l'aéroport de Tenerife Sud. Transfert* libre et installation dans votre hébergement à El Médano, petite station balnéaire du sud connue pour ses plages et ses commerces (compter env 30min de trajet). Repas libres.
*Transfert inclus si vous avez réservé les vols avec nous

DÉTAIL

Transport : Minibus. (0h30)
Hébergement : Hôtel
Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

LE PARC NATIONAL DU TEIDE, PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

Après le petit déjeuner, nous rencontrons notre guide pour la présentation du séjour. Aujourd'hui au programme : le Parc National du Teide. Nous visitons d'abord le centre de visiteur dédié au Parc National. Face au splendide volcan du Teide (3718 m), nous traversons plaines et dunes volcaniques. Au cours de cette randonnée, nous pouvons apprécier les grandes nuances de couleur et formes des roches volcaniques du parc national. Un paysage unique nous attend.

DÉTAIL

Transport : Minibus privatisé (1h10)
Marche : 2h-3h
Dénivelé positif : 200 m
Dénivelé négatif : 200 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 3

LE PARC RURAL DU MASSIF D'ANAGA ET LA LAGUNA

En minibus, nous partons pour l'extrême nord de l'île, vers le massif d'Anaga. Parc rural depuis 1994, Réserve de la Biosphère par l'UNESCO depuis 2015, c'est une surprenante journée qui vous attend : petits villages oubliés aux maisons installées au cœur même de la roche, canaux serpentant et élevages traditionnels dans les grottes autrefois habitées par les guanches (premiers habitants de Tenerife). Nous reprenons ensuite le minibus et faisons une halte à San Cristobal de La Laguna, ville classée au patrimoine mondiale de l'UNESCO). Nous disposons de temps libre pour visiter la ville.

DÉTAIL

Transport : Minibus privatisé (1h10)
Marche : 3h
Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 300 m
Altitude max : 800 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 4

LAS VEGAS - FERRY VERS LA GOMERA

Notre randonnée ce matin nous emmène sur les hauteurs de Granadilla de Abona dans un magnifique paysage forestier constitué de pins canariens, de grottes et de cavernes. Les conditions géologiques de cette zone du sud-est de Tenerife facilitent la construction d'habitations troglodytes. Elles font donc partie de la culture traditionnelle de l'habitat du sud de Tenerife. Nous nous rendons ensuite jusqu'au port de Los Cristianos pour prendre le ferry en direction de La Gomera (environ 1h de traversée), afin de nous installer dans notre nouvel hébergement pour 3 nuits.

DÉTAIL

Transport : Minibus privatisé, Ferry (2h)
Marche : 3h
Dénivelé positif : 350 m
Dénivelé négatif : 350 m
Hébergement : Appartement

JOUR 5

LA MONTAGNE ROUGE ET AGULO

Nous nous rendons au centre de visiteur du Parc National.
Après la visite, nous descendons à Agulo, en passant par la montagne rouge où nous pique-niquons. Nous suivons un "camino real", un chemin empierré utilisé autrefois par les habitants pour se déplacer et transporter les marchandises jusqu'en bord de mer où celles-ci étaient chargées sur des bateaux en direction de l'Angleterre notamment.
À Agulo, nous disposons de temps libre pour arpenter les ruelles de cette jolie petite ville coloniale.

DÉTAIL

Transport : Minibus privatisé (0h30)
Marche : 2h-3h
Dénivelé positif : 100 m
Dénivelé négatif : 550 m
Altitude max : 750 m
Hébergement : Appartement

JOUR 6

PARC NATIONAL DE GARAJONAY, PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

Le sentier nous conduit au pied de la cascade d'El Cedro, la plus haute de l'île et se poursuit dans la forêt primaire du parc national de plus de 4 000 hectares et abritant plus de 400 espèces végétales. Nous effectuons une halte à la petite chapelle de Lourdes avant de s'enfoncer dans les lauriers et bruyères arborescentes.
À la fin de la randonnée, nous nous rendons à San Sebastian, capitale de La Gomera. Possibilité de visiter la ville ou de s'offrir un bain à la plage.

DÉTAIL

Transport : Minibus privatisé (0h25)
Marche : 3h
Dénivelé positif : 550 m
Dénivelé négatif : 100 m
Altitude max : 950 m
Hébergement : Appartement

JOUR 7

LA CALETA ET LE PARC DE MAJONA - TENERIFE SUD

Depuis les hauteurs de la vallée d'Hermigua, nous suivons une piste à travers les anciennes terrasses, les hameaux isolés et les zones de pâturages. Par temps dégagé, nous profitons d'un magnifique point de vue sur l'île de Tenerife. La randonnée nous conduit en bord de mer, où nous pouvons profiter d'un bon bain, quand les conditions maritimes le permettent. Nous rejoignons le port de San Sebastian pour prendre le ferry pour Tenerife (environ 1h de traversée). Sur Tenerife, nous nous installons en appartement au sud de l'île. Dîner libre.

DÉTAIL

Transport : Minibus privatisé, Ferry (1h30)
Marche : 3h
Dénivelé positif : 300 m
Dénivelé négatif : 300 m
Altitude max : 350 m
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 8

TENERIFE

Journée sur Tenerife.

DÉTAIL

Hébergement : Appartement
Dîner : libre

JOUR 9

LA ROUTE DES VOLCANS

Au pied du dernier volcan de Tenerife (1909), El Chinyero nous attend et nous réserve un spectacle de toute beauté. Randonnée au cœur d'un paysage volcanique récent, contrastant avec le vert tendre des pins canariens. Ferry pour l'île d'El Hierro (env 2h30). Arrivée à la Restinga puis transfert pour La Frontera au centre de l'île (env1h) . Nous nous installons dans nos petits appartements pour 5 nuits.

DÉTAIL

Transport : Taxi, Ferry (4h20)
Marche : 4h30
Dénivelé positif : 473 m
Dénivelé négatif : 473 m
Hébergement : Appartement

JOUR 10

LE MIRADOR DE JINAMA

Aujourd'hui, nous allons être surpris par les paysages uniques d'El Hierro. Nous gravissons la falaise de Jinama, en suivant un chemin empierré, nous offrant des vues époustouflantes sur la baie d'El Golfo. Nous rejoignons les plateaux, où le décor change complètement, petits murets de pierre, vaches et chevaux nous y attendent ! Nous suivons la ligne de crête et arrivons au splendide Mirador de la Peña, œuvre de Cesar Manrique, où nous pourrons savourer une boisson fraiche bien méritée. Au retour, pourquoi ne pas profiter d'une bonne baignade aux piscines naturelles de la Maceta ? Une soirée spéciale nous attend avec dégustation de vins locaux et tapas du terroir.

DÉTAIL

Transport : Taxi (0h40)
Marche : 4h30
Dénivelé positif : 960 m
Dénivelé négatif : 580 m
Hébergement : Appartement

JOUR 11

LES GENÉVRIERS CENTENAIRES D'EL SABINAR

Depuis le hameau de Sabinosa, nous randonnons le long d'un chemin qui nous conduit au travers d'une végétation aride et qui rapidement se transforme en végétation plus humide et verdoyante, la fameuse Laurisilva. Une forêt primaire composée principalement de lauriers et bruyères arborescentes. Cette courte et intense montée est largement récompensée par le paysage qui nous attend. Après une halte à la chapelle de Los Reyes, nous rejoignons le mirador de Los Bascos avec ces superbes genévriers couchés par le vent, nous offrant un spectacle digne d'un tableau de Dali !

DÉTAIL

Transport : Taxi (1h40)
Marche : 5h30
Dénivelé positif : 955 m
Dénivelé négatif : 955 m
Hébergement : Appartement

JOUR 12

LES VOLCANS DE L'EXTRÊME SUD DE L'ÎLE

Aujourd'hui, nous allons découvrir l'autre côté de l'île, le sud désertique et volcanique. Après avoir visité le centre de visiteur dans le hameau Del Pinar, dédié à la vulcanologie et plus particulièrement à la dernière éruption volcanique qui s'est produite en 2012 au sud de l'île, nous rejoignons à pied la baie de la Restinga, où nous pourrons nous offrir un bon bain et profiter de la paix régnant dans ce village de pêcheurs et attirant les plongeurs du monde entier.

DÉTAIL

Transport : Taxi (1h45)
Marche : 3h
Dénivelé négatif : 830 m
Hébergement : Appartement

JOUR 13

MALPASO (1 501 M) LE SOMMET DE L'ÎLE

Notre randonnée commencera depuis Sabinosa, cette fois en direction du sommet de l'île d'El Hierro qui culmine à 1501 m. Une montée sportive par moment qui nous permet d'atteindre les crêtes volcaniques et nous offrir de magnifiques points de vue à 360 degrés.

DÉTAIL

Transport : Taxi (0h55)
Marche : 6h
Dénivelé positif : 1300 m
Dénivelé négatif : 220 m
Hébergement : Appartement

JOUR 14

LA ROUTE DE L'EAU : LA LÉGENDE DU GAROE

Une pause incontournable et légendaire s'impose pour cette dernière journée sur l'île d'El Hierro. Nous nous baladons et découvrons le fameux arbre de "Garoe" dans une ambiance féerique et généralement brumeuse qui nous révélera le plus grand des secrets de l'histoire des Bimbanches (premiers habitants de l'île). Ensuite, nous nous rendons en taxi jusqu'au port où nous embarquons à 13 h (départ du ferry à 14 h) pour rentrer sur l'île de Tenerife où nous attend un taxi qui nous conduira au sud de l'île. Dîner libre.

DÉTAIL

Transport : Taxi, Ferry (4h)
Marche : 1h
Hébergement : Appart-hôtel
Dîner : libre

JOUR 15

TENERIFE SUD (FIN DU SEJOUR)

Fin du séjour après le petit déjeuner libre. *Transfert libre vers l'aéroport selon votre horaire de vol.
*Transfert hôtel-aéroport de Tenerife sud inclus si vous avez pris les vols avec nous.

DÉTAIL

Transport : Minibus. (0h20)
Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

Le programme est susceptible d'être modifié pour des raisons de sécurité ou d'aléas sur le terrain, sur décision du guide.
Ce voyage est combiné avec deux voyages de 8 jours, il est donc tout à fait possible sur certains départs que vous retrouviez des participants effectuant seulement la première semaine ou la seconde semaine.
Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est aussi proposé par Atalante, le spécialiste du trek.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 09/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
SAM. 21/09/24	SAM. 05/10/24	**2 895 €**	DÉPART INITIÉ
SAM. 19/10/24	SAM. 02/11/24	**2 895 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 16/11/24	SAM. 30/11/24	**2 895 €**	DÉPART INITIÉ
SAM. 21/12/24	SAM. 04/01/25	**2 895 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 28/12/24	SAM. 11/01/25	**2 895 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 22/02/25	SAM. 08/03/25	**2 985 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 08/03/25	SAM. 22/03/25	**2 855 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 12/04/25	SAM. 26/04/25	**2 925 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 03/05/25	SAM. 17/05/25	**2 925 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 14/06/25	SAM. 28/06/25	**2 925 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 12/07/25	SAM. 26/07/25	**2 925 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 16/08/25	SAM. 30/08/25	**2 925 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 20/09/25	SAM. 04/10/25	**2 925 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 18/10/25	SAM. 01/11/25	**2 925 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 29/11/25	SAM. 13/12/25	**2 925 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 20/12/25	SAM. 03/01/26	**2 925 €**	DÈS 4 INSCRITS

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

Le prix comprend

- Les transferts nécessaires au bon déroulement du séjour.
- L'hébergement.
- Tous les repas sauf indiqués.
- L'encadrement par un guide accompagnateur francophone.

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les vols internationaux Paris / Tenerife sud A/R
- Les taxes aériennes
- Les transferts aéroports - hôtel a/r (si vous n'avez pas pris les vols avec nous)
- Les transferts aéroports (120 € par personne) en cas d'atterrissage / décollage de Ténérife Nord , solution que nous ne privilégions pas.
- La contribution à la neutralité carbone pour votre voyage aux Canaries (si vous prenez le vol avec nous) : 5 € par personne

À payer sur place

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les repas libres (~15€)
- Les éventuelles entrées personnelles dans les sites et musées non prévu au programme
- Les pourboires aux équipes locales (à votre discrétion), consultez la rubrique spécifique des renseignements complémentaires pour de plus amples informations.

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.

Aérien

Nos prix sont calculés sans acheminement à destination. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver votre acheminement pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ).
- La transparence sur le prix du billet.
- Les frais de gestion et de modification de vol inclus en cas d'incident.
- Les transferts aéroport / hôtel inclus à votre arrivée et départ (quand applicable).
- Le tout pour un forfait fixe de 80 € / personne.

Options

- Le supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) = 980 euros.
- Le supplément transfert de l'aéroport Ténérife Nord vers l'hôtel d'El Médano du Jour 1. Prix par trajet (de 1 à 8 personnes) : 150 euros.
- Nuit supplémentaire à El Medano, vers Ténérife Sud, en bord de mer, en chambre double sans petit-déjeuner (sous réserve d disponibilité) : à partir de 50 euros (prix par personne).
- Nuit supplémentaire à El Medano, vers Ténérife Sud, en bord de mer, en chambre individuelle sans petit-déjeuner (sous réserve d disponibilité) : à partir de 85 euros.

- Les frais de réservation aérienne et transferts aéroport/ hôtel A/R = 80 euros par personne.

Détail du voyage

ENCADREMENT

Installée depuis de nombreuses années sur Tenerife, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

Accompagnateur local francophone.

ALIMENTATION

Nous prévenir de votre régime alimentaire afin de l'adapter sur place autant que possible.

Les repas sont préparés à partir de produits du terroir par notre équipe canarienne ou bien dans des restaurants canariens variés. La cuisine canarienne est très saine (soupes très variées, viande et poissons grillés, salades mixtes, fromages de chèvre fumés ou frais très doux, fruits du pays selon la saison : ananas, banane, mangue, papaye, goyave). Les pique-niques sont préparés par votre équipe locale. Ils sont complets, équilibrés et variés, composés de salades ou de sandwichs avec des produits canariens.
Ne pas hésiter à signaler allergies ou intolérances alimentaires afin que notre équipe locale puisse en tenir compte dans la préparation des repas.

Il est toujours sympathique et convivial de goûter les spécialités locales de chacun autour de l'apéritif du soir.

Attention l'eau sur Tenerife n'est pas potable partout. Il faut donc prévoir des pastilles pour traiter l'eau ou d'acheter de l'eau sur place (environ 1€ pour 5L).

HÉBERGEMENT

- Pour la première partie du séjour sur Ténérife, du jour 01 au jour 03 et lors de la dernière nuit, nous dormons à l'hôtel Ventus, situé dans la petite ville du Médano, en bord de mer. Il s'agit d'une petite station balnéaire, proche de toutes commodités et connue pour ses plages, ses commerces et la pratique de sports nautiques (surf, Kite).
- A la Gomera, nous logeons dans le nord de l'île, à une altitude moyenne de 350m, lieu idéal pour les randonnées ; selon disponibilité soit dans une petite résidence composée de plusieurs appartements avec 1 chambre, cuisine et salle de bain privatives, soit dans un hôtel en chambre double ou triple de bon confort avec sanitaire privé.
- Sur El Hierro 5 nuits en appartement à la Frontera. Les *appartements-hôtels* sont fréquemment utilisés aux Canaries, ils sont en général constitués d'une chambre et d'une pièce de vie comprenant un coin cuisine et un coin salon / salle à manger. Le confort est en général simple mais c'est toujours propre et fonctionnel.

NB : L'été étant la pleine saison estivale aux Canaries pour les vacanciers comme les locaux, il peut y avoir un peu d'animation en soirée (et donc de bruit...) notamment a proximité des plages.

Les noms sont donné à titre indicatif, sous réserve de disponibilité.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à l'hébergement 1ere nuit au sud de Tenerife (compter 30-45min depuis l'aéroport Tenerife sud). RDV avec le guide à 8h00 à la réception de l'hôtel le J2.
*Transfert aéroport-hôtel inclus si vous avez pris les vols avec nous.

DISPERSION

Fin du séjour au matin du dernier jour, après le petit déjeuner, transfert* libre vers l'aéroport de Tenerife sud.
*Transfert hôtel-aéroport inclus si vous avez pris les vols avec nous.

DÉPLACEMENT

Randonnées en boucles, traversées et transferts en véhicules (et ferry pour el Hierro). Nombreuses baignades possibles toute l'année (température de l'eau mini : 19°C), en mer ou dans les piscines naturelles.
N'oubliez pas un sac de randonnée de bonne contenance où vous pourrez ranger les objets dont vous aurez besoin pendant la journée (minimum 35l). Tous les jours, vous devez y ajouter le pique-nique du midi.

BUDGET & CHANGE

L'unité monétaire est L'Euro. Pensez au petit budget dont vous aurez besoin pour les boissons et quelques repas libres.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.
En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- chaussures de marche à tige haute de préférence, de bonnes semelles sculptées (type Vibram), respirantes et imperméables (type Gore-tex). Les terrains de la Gomera sont volcaniques et donc abrasifs et caillouteux par moments, à prendre en compte lors du choix de vos chaussures. Il est préférable de prendre des chaussures avec une pointure de plus que votre pointure habituelle afin de limiter les frottements et les ampoules.
- chaussures légères (tennis) ou sandales à enfiler à enfiler après la randonnée
- blouson léger - Coupe vent
- veste de pluie
- chapeau, casquette
- bonnet ou bandeau chaud (surtout en hiver, pour le jour 3, en attitude les températures peuvent être très fraîches, il peut même y avoir de la neige !)
- une paire de gants
- un foulard ou écharpe
- short ou bermuda.
- chaussettes de marche (anti-ampoules), choisissez-les de préférence pas trop chaudes
- Veste ou pull polaire
- pantalon de randonnée (indispensable pour les randonnées en altitude comme le J4, les températures pouvant être basses)
- tee-shirts
- sous vêtements confortables et adaptés à l'activité de randonnée (favoriser le coton, plus respirant et moins irritant)
- Maillot de bain, sandales pour aller se baigner (galets ou zones glissantes)
- (masque et tuba pour ceux qui le souhaite)
- petit sac pour mettre vos affaires utiles en fin de randonnée et en temps libre

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Bloc-notes, tenir un journal est une grande activité des trekkers.
Vous pourrez aussi voyager avec votre fiche technique où nous avons accordé une place spéciale pour vos coups de coeur, récits de voyage ou anecdotes

- Pour minimiser l'impact de plastiques dans l'environnement il est obligatoire d'amener une gourde , un récipient hermétique de type tupperware, des couverts et un gobelet.
- bâtons de marche télescopiques, (Leki par exemple), se pliant en 3 brins (plus pratiques à mettre dans la valise), optionnels mais vivement conseillés car les terrains sont souvent caillouteux ou pentus.
- serviette de bain / drap de bain (les serviettes de toilettes sont fournies)
- couteau de poche (attention, à mettre dans le bagage en soute).
- Lunettes de soleil
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Sac à dos de randonnée minimum 30-35l
- Sandales, type méduses, pour aller se baigner (recommandées)

)

- Lampe frontale (peut être utile le soir pour rentrer au logement ou lorsque l'on partage la chambre avec un autre participant)

BAGAGES

Les véhicules utilisés aux Canaries ont des coffres assez réduits afin de pouvoir transporter tous les bagages merci d'éviter les sacs rigides et les valises. Préférez un sac de voyage souple avec fermeture latérale ou un sac à dos sans armature. Limitez le poids au

maximum.
N'oubliez pas un sac de randonnée de bonne contenance où vous pourrez ranger les objets dont vous aurez besoin pendant la journée (minimum 35L). Tous les jours, vous devez y ajouter le pique-nique du midi.

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

Nos guides accompagnateurs disposent d'une pharmacie de premier secours comprenant : Antiseptique local, pansements, compresses, pansements double peau, bandes élastoplast.

Nous vous conseillons de prévoir une petite trousse à pharmacie à emporter chaque jour avec vous pour les "petits bobos" de tous les jours, et une deuxième trousse plus complète à laisser dans le bagage principal.

Petite trousse du quotidien :

Crème de protection solaire visage et lèvres
Gel assainissant mains ou lingettes désinfectantes
Antiseptique local non alcoolisé
Lavage oculaire ou antiseptique oculaire en dosettes
Sérum physiologique en dosettes
Boîte de pansements adhésifs de différentes tailles
Boîte de pansements hydro colloïdes pour les ampoules (compeed)
Boîte de compresses stériles
Rouleau de sparadrap
Bandes extensibles
Bande cohésive de contention (entorses, maintien)
Spray anti-moustiques pour la peau
Pommade anti-démangeaisons
Pommade ou spray contre les brûlures superficielles et/ou coups de soleil
Pommade contre les coups et les bleus et/ou un tube homéopathique Arnica 9CH
Pastilles purifiantes pour l'eau (Micropur forte ou Aquatabs)

Trousse à garder dans le sac principal :
Antidouleur et antipyrétique (contre la fièvre) type paracétamol
Antihistaminique (contre les allergies)
Médicament contre la digestion difficile
Antispasmodique (en cas de douleurs abdominales)
Anti-nauséeux (contre le mal de transport)
Antiseptique intestinal
Anti diarrhéique
Soluté de réhydratation orale, en cas de diarrhées importantes
Antiémétique (contre les nausées et les vomissements)
Gel anti-inflammatoire
Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale)
Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)

Les accessoires :

- Thermomètre médical
- Paire de ciseaux
- Pince à épiler ou à écharde.

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui en cours de validité.

En plus de votre passeport ou de votre CNI, nous vous conseillons de voyager avec une photocopie en permanence sur vous (la double page où figure la photo), qui vous dépannera en cas de perte ou de vol de l'original.

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

Oui en cours de validité.
À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.
http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI

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