Pérou

TREK EN CORDILLÈRE BLANCHE

Code voyage : **UPCB**

RANDONNÉE — TREK

Prochain départ confirmé le **22/06/2024**

A partir de **2 995 €**

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

Un trekking sauvage et exaltant se rendant au camp de base de l'Alpamayo dans l'une des plus belles cordillères andines !
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. Galvanisés par l'ambiance unique de ce voyage et de notre équipe de muletiers, nous passons par le camp de base de l'Alpamayo, où chaque jour dévoile une autre facette de la faune et de la flore du Pérou.

POINTS FORTS

- Superbe trek rythmé passant par le camp de base de l'Alpamayo.
- Diversité des paysages : lacs multicolores, glaciers, sommets enneigés.
- Notre guide local francophone spécialiste de la zone.

Jour par jour

JOUR 1

PARIS - LIMA

Vol de Paris à destination de Lima. Suivant les horaires de vols, arrivée le soir : transfert à l'hôtel ou arrivée le lendemain matin J2.

Dîner libre.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

JOUR 2

LIMA - HUARAZ (3100 M)

Le matin, nous prenons le bus de ligne pour Huaraz. Nous longeons la côte Pacifique avant de monter progressivement en direction de la cordillère Blanche. Nous arrivons ainsi au pied des Andes à Huaraz (3090 m). Installation à l'hôtel. Nous disposons du reste de la journée pour découvrir les lieux et nous acclimater en douceur.

Repas libres.

DÉTAIL

Transport : 7h
Hébergement : Hôtel

JOUR 3

HUARAZ - LAC CHURUP - HUARAZ (3100 M)

Nous partons de bonne heure pour faire un trek d'acclimatation dans le parc national du Huascaran. L'objectif est d'atteindre le lac Churup situé 4550 m. C'est un superbe lac glaciaire entouré de montagnes. Les couleurs sont magnifiques : le bleu translucide des eaux tranche avec le gris des rochers. Nous prenons un pique-nique en cours de trek. Nous redescendons dans l'après-midi.

Dîner libre.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 650 m
Dénivelé négatif : 650 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 4

HUARAZ - CASHAPAMPA - LLAMACORRAL (3760 M)

Aujourd'hui, nous débutons le grand trek en itinérance. Trajet en véhicule jusqu'à Caraz à 2250 m d'altitude, puis nous continuons par une piste jusqu'au hameau de Cashapampa. Notre équipe de muletiers nous attend pour commencer notre marche dans la cordillère. Nous prenons la direction de Llamacorral. Le trek commence par la remontée d'une gorge étroite marquant l'entrée de la "quebrada" de Santa Cruz. Atteignant les 3800 m, la vallée commence à s'élargir, les montagnes laissent entrevoir notre campement. Cette journée se caractérise par la transition entre un environnement semi-tropicale et un environnement andin.

DÉTAIL

Transport : 4h-5h
Marche : 5h
Dénivelé positif : 860 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 5

LLAMACORRAL - LAC ICHICCOCHA - TAULLIPAMPA (4180 M)

Nous reprenons la marche dans la vallée et montons jusqu'au petit lac de Ichicocha, maintenant asséché suite à des mouvements de terrains, puis enchaînons avec la lagune de Jatuncocha situés à 3950 m. Les eaux devenues opaques et vertes par les sédiments rendent le panorama absolument superbe. Tout au long de cette journée, nous croisons des cascades et des petits lacs. Le soir, nous établissons le campement à Taullipampa (4250 m) au milieu d'une superbe prairie.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 490 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 6

TAULLIPAMPA - CAMP BASE ALPAMAYO (4350 M)

Après le petit déjeuner, nous prenons le chemin qui mène au camp de base de l'Alpamayo situé à 4350 m d'altitude. Nous quittons le sentier principal et suivons la Quebrada Arhuaycocha jusqu'au glacier du même nom. Nous profitons des magnifiques vues sur des sommets de plus de 6000 m : le Quitaraju, l'Alpamayo et le Pucahirca encadrent notre marche. Nous rentrons au camp de base de Taullipampa pour profiter de la fin d'après-midi en toute liberté.

DÉTAIL

Marche : 3h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 500 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 7

TAULLIPAMPA - PUNTA UNION - QUEBRADA PARIA (3800 M)

L'étape d'aujourd'hui nous emmène au col de Punta Union de Santa Cruz situé à 4750 m d'altitude. Nous montons jusqu'au pied des impressionnants piliers granitiques du Taulliraju. Nous descendons sur la Quebrada Huaripampa et établissons un campement à proximité de la Quebrada Paria à 3800 m d'altitude. La vallée est sauvage et avec un peu de chance nous voyons les condors qui planent très haut dans le ciel.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 1000 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 8

QUEBRADA PARIA - PORTACHUELO - CEBOLLAPAMPA (3840 M)

Nous descendons assez facilement en direction du village de Colcabamba. En chemin, nous passons par les cultures des paysans Comuneros. Nous traversons la rivière pour arriver à Vaqueria où notre transport nous conduit vers le col du Portachuelo de Llanganuco à 4800 m d'altitude. En suivant la nouvelle piste Yungay-Yanama, nous arrivons à Portachuelo de Llanganuco et découvrons son surprenant panorama : face sud de Huandoy, Chopicalqui, Huascarán nord... Un sentier assez raide nous conduit droit au lac vert de Llanganuco situé à 3840 m d'altitude.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 920 m
Dénivelé négatif : 820 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 9

CEBOLLAPAMPA - LAGUNE 69 - CEBOLLAPAMPA (3840 M)

Nous explorons tranquillement les environs en rejoignant le camp de base du Chacraraju. Nous marchons dans un magnifique panorama parsemé de lacs aux couleurs incroyables, parmi lesquels la Lagune 69. Cette dernière est réputée pour sa couleur bleu qui contraste fortement avec les glaciers qui l'entourent. Nous rentrons à notre campement de Cebollapampa.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 800 m
Dénivelé négatif : 750 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 10

CEBOLLAPAMPA - MOLINO - NIDO DE CONDOR (4300 M)

Après le petit déjeuner, transfert en véhicule privé pour passer le col du Portachuelo. Nous arrivons à Pampa Machay et continuons vers la vallée Morococha. Une fois arrivés à la vallée Keshu vers Molino, nous montons à pied en direction du Nido del Condor à 4300 m où se dresse le campement. Le panorama est sublime avec notamment une très belle vue sur le glacier Contrahierbas.

DÉTAIL

Transport : 4h
Marche : 3h-4h
Dénivelé positif : 1250 m
Dénivelé négatif : 820 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 11

NIDO DE CONDOR - YANAYACU (4850 M)

Aujourd'hui, nous traversons notre dernier col, le Punta Yanayacu qui culmine à 4850 m. Nous profitons d'une des plus belles vues de l'itinéraire, nous contemplons de nombreux sommets à plus de 6000 m : le Huascarán, le Perouet et le Chopicalqui. Nous descendons vers le lac Yanayacu pour la Quebrada Cancahua, avant d'arriver à la vallée Ulta.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 900 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 12

YANAYACU - HUARAZ (3100 M)

Nous terminons paisiblement notre trek en continuant notre descente vers l'entrée de la vallée jusqu'à Puente Ulta. Une fois là bas, nous rentrons en véhicule vers la ville de Huaraz où nous profitons de l'après-midi libre pour flâner dans la ville.

Dîner libre.

DÉTAIL

Transport : 1h
Marche : 1h
Dénivelé négatif : 300 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 13

HUARAZ - LIMA

Nous partons pour Lima en bus et profitons du reste de temps libre pour découvrir la capitale péruvienne. Repas libres.

DÉTAIL

Transport : Bus de ligne (7h)
Hébergement : Hôtel

JOUR 14

LIMA - PARIS

Nous sommes conduits à l'aéroport pour prendre notre vol vers Paris.

Déjeuner libre.

DÉTAIL

Hébergement : Avion

JOUR 15

ARRIVEE A PARIS

Fin de notre séjour

DÉTAIL

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 08/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
SAM. 22/06/24	SAM. 06/07/24	**2 995 €**	DÉPART CONFIRMÉ
SAM. 03/08/24	SAM. 17/08/24	**3 895 €**	DÉPART INITIÉ
SAM. 24/08/24	SAM. 07/09/24	**2 995 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 14/09/24	SAM. 28/09/24	**2 995 €**	DÈS 4 INSCRITS

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

Le prix comprend

- Les vols internationaux aller/retour et les taxes aériennes
- L'encadrement par un guide-accompagnateur francophone
- Les transports terrestres
- Le bus de ligne Lima - Huaraz aller/retour
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours
- Les tentes et matériel de cuisine
- Un caisson hyperbare et bouteille d'oxygène en cas de problème de mal d'altitude
- L'entrée dans le parc Huascaran

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- 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.

Options

- La nuit supplémentaire en B&B à Lima (50 € en chambre double, 95 € en chambre individuelle)
- Le transfert entre l'aéroport de Lima et votre hôtel si arrivée ou départ différé du groupe (à partir de 15 € par personne)
- Location sac de couchage (45 € par personne)

Détail du voyage

NIVEAU

9 jours consécutifs de trek du J4 au J12.
Le trek se déroule à une altitude moyenne de 4000 m. Le dénivelé positif maximum est de 860 mètres excepté les J8 et J10..
Randonnée itinérante en altitude avec des dénivelés parfois importants et quelques descentes abruptes.
Une expérience de trek en itinérance est souhaitable, sinon une pratique sportive régulière.
Nous vous recommandons de pratiquer une activité d'endurance (marche ou vélo) 2 à 3 fois par semaine 2 mois avant le départ.

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
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).

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. 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

Atalante a fait le choix de maintenir le même guide tout au long du séjour.
C´est un avantage certain car cela garantit l´homogénéité de votre voyage, permet une meilleure cohésion et ambiance dans le groupe avec l´équipe locale.

- Guide-accompagnateur Atalante local francophone.
- Equipe logistique pendant le trek : 1 cuisinier et 1 assistant cuisinier (à partir de 8 personnes). Mules et muletiers pour le portage de l'équipement.
- 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 3 étoiles locales, confortables, 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.

Notez que certains hébergements ne sont pas toujours chauffés, dans certains des chauffages peuvent être mis à votre disposition sur demande.

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.
Nos départs se font le samedi de France.

Nous pré achetons un stock de vols au départ de Paris (allotements) sur les dates de l'été principalement afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et la meilleure disponibilité. Les départs de certaines villes de province sont possibles.
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 équipé d'une bouteille d'oxygène
- Bus de ligne Lima-Huaraz aller/retour les J2 et J13. Nous utilisons habituellement des bus de jour. Pour divers impondérables, nous pourrions être amené à faire ce trajet de nuit. Pas d'inquiétudes cependant, les bus sont tout à fait confortables et prévus pour couvrir de (très) longues distances.

Les trajets en bus entre Lima et la Cordillère Blanche ne sont pas accompagnés. Vous retrouvez votre accompagnateur à votre arrivée.

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.
Les trajets en bus entre Lima et la Cordillère Blanche ne sont pas accompagnés. Vous retrouvez votre accompagnateur à votre arrivée.

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 polaire légère ou équivalent.
- 1 polaire chaude ou équivalent.
- 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.
- 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)
Il est possible de louer un sac de couchage à partir de Huaraz pour 5€/jour.
- 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 et ampoules de rechange.
- Un couteau suisse ou équivalent (en soute !!).
- Une paire de bâtons de randonnée télescopiques (recommandé).
- Papier toilette + briquet pour brûler celui-ci après usage.

BAGAGES

Le sac en soute ne doit pas dépasser le poids maximum de 18 Kg !

- Sac de voyage 80/100 litres (ouverture frontale ou sac à dos). Pas de valise 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
- Un répulsif anti-moustique
- 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