

# Malaisie

TREKKING DANS LA JUNGLE À BORNÉO

Code voyage : **A MALTREK**



DÉCOUVERTE

A partir de **4 195 €**



**Voyage en petit groupe**



Niveau : **4/5**

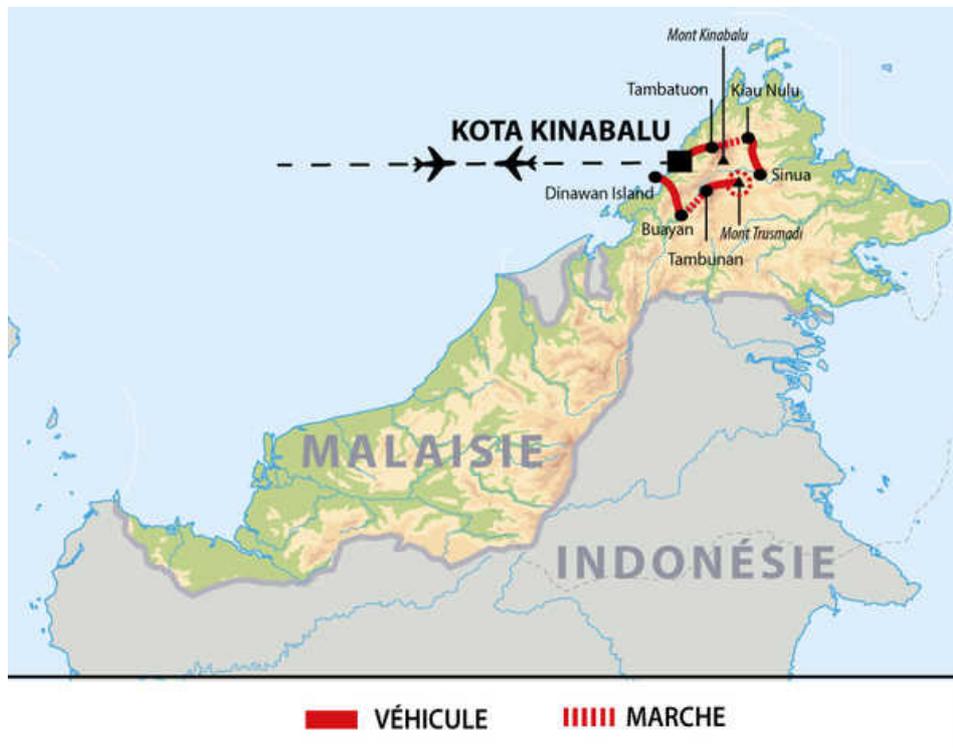


**15 jours**



**Vol inclus**

Votre aventure commence à Kota Kinabalu, bordée par la mer de Chine. Empruntez la pittoresque "British Road" pour entamer un trek d'initiation inoubliable à travers plantations et jungle secrète vous menant au pied du majestueux Mont Kinabalu. Rejoignez par la piste, le sentier traverse une luxuriante forêt subtropicale et des montagnes menant au sommet du méconnu Mont Trusmadi. Une expérience hors du commun où l'observation de plantes urnes géantes et rares restera gravée dans votre mémoire. En poursuivant votre périple, plongez au cœur de la jungle lors d'un trek de trois jours et deux nuits, une immersion totale où vous empruntez les sentiers encore utilisés par les communautés locales pour vendre au marché les produits de la jungle récoltés. Vivez des instants authentiques au sein de ces différents écosystèmes préservés, découvrant la richesse culturelle et naturelle de la région. Votre aventure atteint sa plénitude sur une île de la mer de Chine du Sud-Est, où vous résiderez en bord de mer dans un confort simple et raffiné. Offrez-vous le plaisir de vous détendre tout en savourant les plaisirs de la mer à travers une palette d'activités nautiques. Une parenthèse de bien-être où aventure, nature et relaxation se conjuguent pour créer des souvenirs inoubliables.



#### POINTS FORTS

- L'ascension aventureuse du Mont Trusmadi
- Randonnées immersives historiques, culturelles et hors de sentiers battus
- La rencontre avec les locaux et la communauté Montagnarde des Dusun
- Relaxation sur un île en mer de Chine du Sud-est

# Jour par jour

JOUR 1

## PARIS - VOL AVEC ESCALE POUR KOTA KINABALU

Vol avec escale pour Kota Kinabalu.

DÉTAIL

**Hébergement** : Avion  
**Petit-déjeuner** : libre  
**Déjeuner** : libre  
**Dîner** : libre

JOUR 2

## ARRIVÉE À KOTA KINABALU

À votre arrivée à l'aéroport de Kota Kinabalu, un transfert immédiat vers votre hôtel, situé en plein cœur de la ville, sera organisé. Ensuite, nous avons le reste de la journée libre pour explorer cette ville en pleine croissance, en bordure de la mer.

DÉTAIL

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

JOUR 3

## TREK SUR LA "BRITISH ROAD"

Tôt le matin, vers 7 heures, vous prenez la route en direction du village de Tambatuon (environ 2 heures de route) pour débiter la marche sur « THE BRITISH ROUTE ». Cette piste était empruntée par les officiers britanniques à l'époque coloniale pour atteindre le mont Kinabalu. La première journée de randonnée nous conduit à travers des plantations, des rizières et de petites habitations agricoles jusqu'au village de Kpg Lobong Dua, ce qui nécessite environ 4 à 5 heures de marche. À notre arrivée au village, nous nous installons dans un homestay ou dans une salle communautaire. Le reste de la journée sera libre.

DÉTAIL

**Transport** : 10 km  
**Marche** : 4h-5h  
**Dénivelé positif** : 500 m  
**Dénivelé négatif** : 200 m  
**Hébergement** : Salle communale ou chez l'habitant

JOUR 4

## TREK SUR LA "BRITISH ROAD"

Après avoir dégusté notre petit-déjeuner local, nous reprenons le sentier en direction du camp de Mik situé au pied du Mont Kinabalu au cœur de sa jungle de montagne. Cette randonnée nous fait traverser plusieurs petites collines, des plantations de caoutchouc et d'ananas, ainsi que des parties de jungle secondaire. À mesure que nous gagnons en altitude, nous avons l'opportunité de profiter de vues spectaculaires sur le mont Kinabalu (sous réserve de conditions météorologiques favorables).

DÉTAIL

**Transport** : 8 km  
**Marche** : 4h-6h  
**Dénivelé positif** : 800 m  
**Dénivelé négatif** : 100 m  
**Hébergement** : Tente

À notre arrivée au camp, situé au cœur de la forêt primaire au pied du mont Kinabalu, installons-nous dans notre tente et dégustons un déjeuner simple et local. Pendant le repas, notre guide local partagera des informations sur les activités à venir, notamment l'apprentissage des techniques de survie en jungle, telles que la fabrication de pièges, la recherche d'eau, le démarrage d'un feu et la construction d'un abri, tout en explorant la jungle.

De retour au camp avant le dîner, nous pourrions nous reposer, rester près du feu ou même nous baigner dans la source d'eau environnante. Après le dîner, nous participons à une fascinante marche nocturne pour observer la vie sauvage et découvrir les créatures nocturnes telles que les reptiles, les amphibiens, les insectes, les champignons phosphorescents.

## TREK DANS LA JUNGLE - CAMP DE BASE DU MONT TRUSMADI

Reveil tôt pour le petit-déjeuner à 6h, et à 7h, nous partons pour une marche à l'intérieur de la forêt primaire du mont Kinabalu sur environ 7 km. Nous aurons l'opportunité de voir des arbres gigantesques, une nature dense et d'entendre la vie grouiller tout autour de nous. À notre retour au village Dusun de Nuluh, prenons un moment pour nous relaxer, nous changer et prendre un déjeuner revigorant.

Ensuite, nous reprenons la route pour le village de Sinua (environ 4 heures de route), en passant à côté du plus haut sommet d'Asie du Sud-Est, le mont Kinabalu, et en pénétrant dans le plateau de Tambunan, au cœur des Crocker Ranges. À notre arrivée à notre camp de base, installation puis, si le temps le permet, nous participons à de plus amples activités de la ferme. Le reste de notre soirée est libre.

**Transport** : 7 km

**Marche** : 3h-4h

**Dénivelé positif** :  
300 m

**Dénivelé négatif** :  
300 m

**Hébergement** : Camp

## ASCENSION DU MONT TRUSMADI

Ce matin, après notre petit-déjeuner, équipés pour 1 nuits en montagne ( nous préparons notre sac de couchage pour des températures entre 5 et 10 degrés, notre lampe frontale, des vêtements imperméables et chauds car les nuits sont fraîches et humides), puis nous partons pour une ascension de 8 km jusqu'au camp 2 en empruntant le sentier de Wayaan Mannan. Pendant cette partie de l'ascension, nous pénétrons dans une forêt humide de montagne où des lichens aux multiples nuances de vert et de marron se sont installés sur les pierres et les arbres. Le sentier est étroit et peut être, à certains passages, assez raide et glissant.

À notre arrivée au camp 2, nous nous installons, puis nous avons le reste de l'après-midi libre pour nous reposer de cette partie de l'ascension. Si nous sommes amateurs d'observation d'oiseaux, ouvrons grand nos yeux, car de nombreux oiseaux peuvent montrer le bout de leur bec. Le reste de notre soirée sera libre.

**Transport** : 8 km

**Marche** : 4h-6h

**Dénivelé positif** :  
400 m

**Dénivelé négatif** :  
200 m

**Hébergement** : Camp

## SOMMET DU MONT TRUSMADI - CAMP DE BASE DU MONT TRUSMADI

Très tôt ce matin, aux alentours de 2h30, après avoir savouré une délicieuse tasse de café fumant, nous entamons l'ascension du sentier de Mayaan Mannan en direction du sommet du Mont Trusmadi. Munis de lampes frontales, nous progressons à travers une forêt sub-tropicale, une véritable rainforest de type pygmée, recouverte de mousse. Notre objectif est d'atteindre le sommet jusqu'au lever du soleil, offrant ainsi une vue époustouflante sur le Mont Kinabalu, ainsi que sur les montagnes et vallées environnantes, si la météo est de notre côté.

Pendant la descente par un autre sentier, nous aurons l'occasion d'admirer des spécimens rares de plantes Urnes (Nepenthes), des orchidées et des rhododendrons. À notre arrivée au camp de base de Kaingaran, une pause bien méritée nous permettra de récupérer avant de nous diriger vers notre camp Glamping. Le reste de la journée et de la soirée s'offre à nous, libre de toute contrainte.

**Transport** : 11 km

**Marche** : 9h

**Dénivelé positif** :  
600 m

**Dénivelé négatif** :  
1800 m

**Hébergement** :  
Glamping

## GLAMPING AU CROKER RANGES

Après notre petit-déjeuner, nous aurons la journée libre pour nous reposer après ces 6 premiers jours de treks et nous préparer pour les 4 prochains jours. Le reste de la journée nous appartient. Venez profiter de ce moment de détente !

**Hébergement** :  
Glamping

## DÉPART POUR LE CHEMIN DE SEL

Ce matin, après avoir pris notre petit-déjeuner, nous prenons la route en direction du point de départ du Salt Trail, situé au Malungung Control Post. Une longue journée de randonnée nous attend jusqu'à l'église abandonnée, nichée dans la chaîne Crocker, le long de jungles profondes, à environ une heure de route de Kota Kinabalu. Le sentier commence par la traversée d'une petite rivière, nous conduisant au cœur de la jungle, puis monte jusqu'à la crête principale qui sépare la côte ouest des plaines intérieures. Nous parcourons environ 13,5 km à travers une forêt secondaire, ce qui prendra environ 7 heures. En fin de journée, nous atteignons le camp de Kionop, établi sur les pentes d'une petite colline perdue dans les Crocker Range.

Une fois là-bas, nous profitons du reste de votre journée libre pour se reposer.

**Marche** : 6h-8h

**Dénivelé positif** :  
800 m

**Dénivelé négatif** :  
500 m

**Hébergement** : Camp

## VILLAGE DE KIONOP ET DE BUAYAN

Plus tard ce matin, après un réveil revigorant causé par l'humidité matinale, nous prenons le temps de déguster un petit déjeuner local simple et d'organiser nos affaires avant de reprendre le sentier. Nous nous engageons dans une courte randonnée de 5 km le long de la rivière, la traversant à plusieurs reprises. Après environ 3 à 4 heures de marche, nous atteignons le village de plaine de Buayan. Une fois installés, nous profitons du reste de la journée en toute liberté pour explorer le village par nous-mêmes, rencontrer ses habitants et vivre une expérience authentique en partageant des moments de vie avec cette communauté locale. Nous nous immergeons dans la culture locale et apprécions la simplicité de la vie quotidienne dans ce charmant village.

**Transport** : 4 km

**Marche** : 3h

**Dénivelé positif** :  
100 m

**Dénivelé négatif** :  
100 m

**Hébergement** : Salle communale

## BUAYAN - TERIAN

Après avoir pris notre petit déjeuner, nous préparons nos sacs et partons à la découverte des nombreuses vallées verdoyantes, gravissant les crêtes des montagnes pour rejoindre le village de Montagne de Terian. Notre randonnée d'aujourd'hui comprend plusieurs traversées de rivières, certaines munies de ponts. Avec un peu de chance, nous pourrions rencontrer des villageois rentrant du marché en chemin. Cette session de trek commence par des sentiers relativement faciles, mais progresse ensuite le long d'une crête escarpée du village, avant d'atteindre le village de Kampong Terian dans la vallée au-delà. Cependant, nous prévoyons d'arriver assez tôt pour explorer le village et peut-être même participer à des activités agricoles s'il nous reste un peu d'énergie. La distance de cette étape est d'environ 6 km, ce qui devrait prendre environ 4 heures.

**Transport** : 6 km

**Marche** : 4h-5h

**Dénivelé positif** :  
400 m

**Dénivelé négatif** :  
300 m

**Hébergement** : Salle communale ou chez l'habitant

JOUR 12

## TERIAN - DINAWAN ISLAND

Ce matin, après avoir savouré notre petit déjeuner local, nous reprenons le sentier en direction de la destination finale de ce magnifique trek du patrimoine et de la culture, l'« Inobon Substation », qui se trouve à l'extrémité la plus à l'ouest des Crocker Ranges, non loin de Kota Kinabalu.

Cette journée de trek nous conduit à la pointe ouest de la chaîne Crocker, débutant par une ascension depuis la vallée terrestre de Kampong jusqu'au mont Kembambangan (sommet à 730m). Le sentier est assez exigeant au début, mais une fois la crête franchie, le reste du parcours est en pente douce jusqu'à notre point d'arrivée à la substation d'Inobong, située à environ 10 km. La randonnée s'étale sur environ 6 à 8 heures de marche, nous faisant traverser de nombreuses exploitations forestières ainsi que des zones de forêt dense et resplendissante.

À notre arrivée à l'Inobon Substation, nous profitons de la vue panoramique sur la côte ouest et la capitale, « Kota Kinabalu ». Ensuite, nous embarquons dans notre van pour reprendre la route jusqu'à la jetée de Beringgis, où nous prenons un bref trajet de 15 minutes en bateau pour rejoindre la petite île de Dinawan et son Glamping Camp installé au bord de la plage.

Après avoir effectué notre enregistrement, nous avons le reste de la journée libre pour profiter du cadre, nous balader, nous baigner, faire du stand-up paddle (SUP) ou encore du snorkeling.

DÉTAIL

**Transport** : 10 km

**Marche** : 5h-7h

**Dénivelé positif** :  
400 m

**Dénivelé négatif** :  
500 m

**Hébergement** :  
Glamping

JOUR 13

## DINAWAN ISLAND

Après notre petit déjeuner, nous disposons d'une journée entièrement libre sur l'île pour nous détendre, reposer nos jambes et bien sûr profiter des activités nautiques telles que le stand-up paddle (SUP), le snorkeling et la baignade

DÉTAIL

**Hébergement** :  
Glamping

JOUR 14

## KOTA KINABALU - VOL RETOUR

Après notre petit-déjeuner, nous nous dirigeons vers l'aéroport de Kota Kinabalu pour récupérer notre vol vers Kuala Lumpur (à prendre après 23h, en direction de Paris).

DÉTAIL

**Hébergement** : Avion

JOUR 15

## ARRIVÉE À PARIS

Arrivée à Paris dans la journée

DÉTAIL

**Petit-déjeuner** : libre

**Déjeuner** : libre

**Dîner** : libre

### À NOTER

En fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

**Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.**

# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
DIM. 08/09/24	DIM. 22/09/24	<b>4 195 €</b>	DÈS 4 INSCRITS

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

### Le prix comprend

- Les vols internationaux
- L'encadrement par un tour-leader français ou francophone pendant tout le séjour.
- Les transferts routiers mentionnés
- Les hébergements prévus au programme.
- La pension complète à l'exception des repas indiqués comme "libres" dans le fil des jours.

### Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de visa.
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne
- Porteurs personnel pendant les jours de trekking (du jour 2 au jour 11, environ 5€ par jour pour 7.5kg)

### À payer sur place

- Les pourboires aux équipes locales.
- Les repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours.
- Les boissons et l'eau minérale.



## 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

Le programme contient 9 jours de randonnée, accessible à la personne ayant une bonne condition physique. Vous marcherez entre 4 et 15km par jour avec un dénivelé pouvant aller jusqu'à 1200 + et 1200m le jour de l'ascension du Mont Trusmadi. A noter également : le climat est chaud et humide, ce qui rend l'effort plus pénible qu'en climat tempéré. Aussi, le programme inclut des nuits en campement dans des conditions parfois rustiques (cf. rubrique hébergement).

## ENCADREMENT

Installé à Bornéo depuis de nombreuses années, **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.

- Guide-accompagnateur français ou francophone à partir de 5 personnes\*. Il vous suit pendant tout le séjour.
- Guides locaux anglophones.
- Chauffeurs locaux pour les transferts routiers.
- Équipe locale (cuisinier, assistants, porteurs) les jours de bivouac.

## ALIMENTATION

Parce que l'alimentation est aussi le plaisir du voyageur, nous portons une attention particulière au contenu des repas et à leur préparation.

En ville, les repas sont pris dans des restaurants locaux, et durant les treks, les déjeuners sont pris sous forme de pique-niques froids. Les dîners, préparés à base de produits locaux, sont chauds et cuisinés.

Nous avons fait le choix de laisser certains repas "libres", afin que chacun puisse manger au gré de ses envies. Comptez un budget situé entre 20 ringgits pour un repas simple, et plus si vous souhaitez déguster un repas plus raffiné (ex. plateau de fruits de mer, 70 ringgits).

Toutes les influences des différentes cuisines asiatiques se retrouvent dans la cuisine malaise : cuisine chinoise, cuisine indienne, cuisine thaïlandaise, cuisine indonésienne... Vous aurez donc l'occasion d'entrevoir toutes les saveurs d'Asie en Malaisie. Les principaux aliments que l'on retrouve dans la cuisine malaise sont : le riz (nasi), les nouilles (mee), le poulet, le boeuf, le mouton ainsi que le poisson, crustacés et fruits de mer sur les côtes. Les épices relèvent délicatement le goût de toute préparation.

Voici une sélection de spécialités malaises que vous retrouverez probablement sur place (en fonction des régions visitées) :

- Le Satay : il s'agit de brochettes de viande (poulet ou boeuf) marinées dans une préparation à base d'épices et de cacahuètes avant d'être grillées.
- Nasi goreng : Riz frit accompagné de viande et/ou de légumes.
- Mee goreng : nouilles sautées accompagnées de viande et/ou de légumes.
- Nasi lemak : riz cuit dans du lait de coco, servi avec des concombres, des anchois secs et des cacahuètes grillées.
- Nasi Padang : riz, cuit à la vapeur, servi avec de la viande ou du poisson et des légumes, le tout arrosé d'une sauce épicée au curry.

Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont votre charge.

L'eau du robinet n'est pas toujours potable, nous vous recommandons d'éviter d'en boire. Prévoyez avec vous des pastilles de purification pour l'eau ou une gourde filtrante. Certaines soirées (maison longue, P.N. de Tanjung Datu et contreforts du Mont Kinabalu), nos guides feront bouillir de l'eau pour remplir les gourdes en prévision du lendemain.

## HÉBERGEMENT

Les hébergements de ce voyage varient de très confortable (hôtel 3\* locales) à très basique (nuit en bivouac dans la forêt).

- Hôtel : hôtels standard 3\* (normes locales) choisis pour leur confort, leur charme et leur situation à proximité des centres-villes ou d'une plage. Nuits en chambre twin ou double avec salle de bain privée. Wifi disponible.
- Glamping ; Nuit en tente avec un bon niveau de confort, toilette et salles de bain privée, eau chaude disponible.
- Homestay ; Chambre de 2 à 4 personnes avec salle d'eau et toilette à partager avec la famille (eau froide et douche au seau)

- 2 nuits au Camp du Mont Trusmadi : Hébergement en dortoirs équipés de lits civières simples.. Les toilettes et les salles d'eau à l'extérieur ajoutent une touche rustique et aventureuse à l'expérience
- Une nuit dans une église pittoresque au cœur de la nature, vous dormez sur des matelas gonflables dans une même pièce. Salle d'eau et toilettes basiques.
- Nuits en tente avec tapis de sol ou matelas gonflable. 2 personnes par tente. Salle d'eau et toilette basiques collectifs

Voici la liste des hébergements en hôtel que nous réservons généralement pour ce voyage\* :

- Kota Kinabalu : The Jesselton Hotel Kpg Lobong
- Dua : Salle Communale ou Homestay
- Kinabalu Park Area : Camping
- Trusmadi : Camp en lit civière
- Tambunan : Glamping 2\*
- Kionop : Camp
- Buayan : Salle Communale
- Terian : Salle Communale ou Homestay
- Dinawa Island : Glamping 2\*

\*Les hébergements sont donnés à titre indicatif et peuvent changer en fonction de la disponibilité.

## DÉPLACEMENT

### 1/TRANSPORT INTERNATIONAL:

Nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Kota Kinabalu. Vous volez principalement avec les compagnies du Golfe (Qatar Airways, Oman Air, Etihad Airways...) et/ou Malaysia Airlines. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pouvons également vous proposer d'autres compagnies. Sachez que toutes les compagnies effectuent deux escales au minimum (ex. Qatar Airways : Doha et Singapour). Nous privilégions dans la mesure du possible les vols de nuit : sur un départ le samedi, vous arrivez à destination le dimanche.

Nous préachetons un stock de vols au départ de Paris sur ces différentes compagnies afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et la meilleure disponibilité. Les départs de certaines villes de province sont possibles sur demande et moyennant un supplément.

**IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes peuvent être différentes des informations mentionnées ci-dessus.**

### 2/DEPLACEMENTS DANS LE PAYS:

- Transferts terrestres en véhicules privés réservés pour nos groupes.
- Vol domestique entre Kuching et Kota Kinabalu avec la compagnie Air Asia (attention, bagages en soute limités à 15 kg).
- Transferts et croisières en bateau.

### 3/ TRANSPORTS DES AFFAIRES PERSONNELLES:

Les affaires sont transportés en véhicule pendant le voyage. Pendant les marches, vous ne portez sur vous que l'essentiel, à l'exception des jours 4-6, 7-9 et 10-11, où vous devrez porter vos affaires personnelles pour la nuit (vos affaires resteront au village du point de départ, et vous les retrouverez le lendemain). Notez que les porteurs présents ne portent que la nourriture et le matériel collectif.

## BUDGET & CHANGE

L'unité monétaire est le Ringgit malais (MYR). 1€ équivaut environ 4 MYR.

Vous pouvez emporter des euros en liquide. Dans les villes, il est facile de changer auprès des banques et des "Money Changers" (boutiques de change privées ayant une autorisation légale).

Vous pourrez utiliser votre carte de crédit dans de nombreuses boutiques.

Vous pouvez également retirer du liquide avec votre carte bancaire au distributeur automatique.

Pensez à garder de l'argent liquide sur vous (pas de possibilité de change dans la jungle ou pendant la fin balnéaire).

## POURBOIRES

Comme dans la plupart des pays d'Asie, le pourboire est une pratique courante et très appréciée. Son montant dépend entièrement de

votre satisfaction par rapport au service rendu.

Pour ce voyage, nous vous recommandons de prévoir un budget de 50 à 60 € par participant.

Comptez l'équivalent de 3 € par jour minimum pour votre guide-accompagnateur, et le reste du budget pour les différents intervenants locaux (guides locaux etc.). Pour cela, la solution la plus pratique (mais facultative) est de constituer une caisse commune à l'ensemble des participants dès le début du séjour sur place. N'hésitez pas à solliciter votre guide pour toutes questions à ce sujet.

# Equipement

## MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Matériel de camping collectif.
- Trousse de premiers secours.

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Prévoir une tenue vestimentaire adaptée aux climats chauds et humides : des vêtements couvrants, légers et agréables à porter, même mouillés !

- Chapeau ou casquette.
- Tour-de-cou ou écharpe.
- Chemise manches longues.
- T-shirt respirant.
- Veste polaire ou sweat pour les soirées fraîches.
- Veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche.
- Pantalon en toile léger ou legging de sport, adapté à la marche.
- Short.
- Maillot de bain.
- Chaussettes montantes (type chaussettes de foot) pour la marche en forêt tropicale (pour éviter les sangsues notamment).
- Chaussures robustes et confortables adaptées pour des sentiers irréguliers.
- Sandales.

N.B. Lors des marches dans la forêt tropicale, la tenue la plus adaptée est le combiné " short + collants + chaussettes montantes ".

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bâtons de marche télescopiques
- Boules Quiès
- Jumelles
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée
- Sac de couchage de trekking, confort 10-15°C (températures pouvant descendre à 14°C la nuit)
- Affaires de rechange pour le soir.
- Nécessaire de toilette (privilegiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide.
- Gourdes de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides). Prévoir de quoi porter 3 litres d'eau sur soi.
- Lunettes de soleil, indice de protection élevé.
- Lampe frontale, piles.
- Papier toilette / mouchoirs.
- Briquet.
- Couteau suisse (en soute !).
- Crème solaire.
- Produits anti-moustique.
- Barres de céréales et autres pour les randonnées.
- Pochettes et sacs plastiques étanches en cas de pluie.

## BAGAGES

Prévoir :

- Un grand sac de voyage souple, sac à dos ou duffel bag à roulette par exemple.
- Un sac à dos de taille moyenne (40-50 litres) pour certaines excursions où il sera nécessaire d'emporter sac de couchage et le nécessaire pour le bivouac en autonomie le soir.

Protégez vos sacs de voyage ! Tapis roulant des aéroports, manipulation quotidienne des sacs, intempéries se liguent pour abîmer vos sacs de voyage...

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. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous\* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Bandes de maintien ou straps
- Thermomètre
- Crème hydratante
- Pommade pour les piqûres d'insectes ou les irritations

\*ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

Les enfants doivent posséder un passeport individuel. Ils ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents.

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](http://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](http://diplomatie.gouv.fr)

## VISA

Non

## CARTE D'IDENTITÉ

Non

## VACCINS

Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant le départ. Il vous donnera des indications fiables sur votre état de santé général, et fera un point sur vos vaccinations habituelles et celles recommandées pour votre destination.

Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :

- Le site du Ministère des Affaires Étrangères :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/malaisie/#sante>

- Le site de l'Institut Pasteur :

<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/malaisie>

## 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