# France

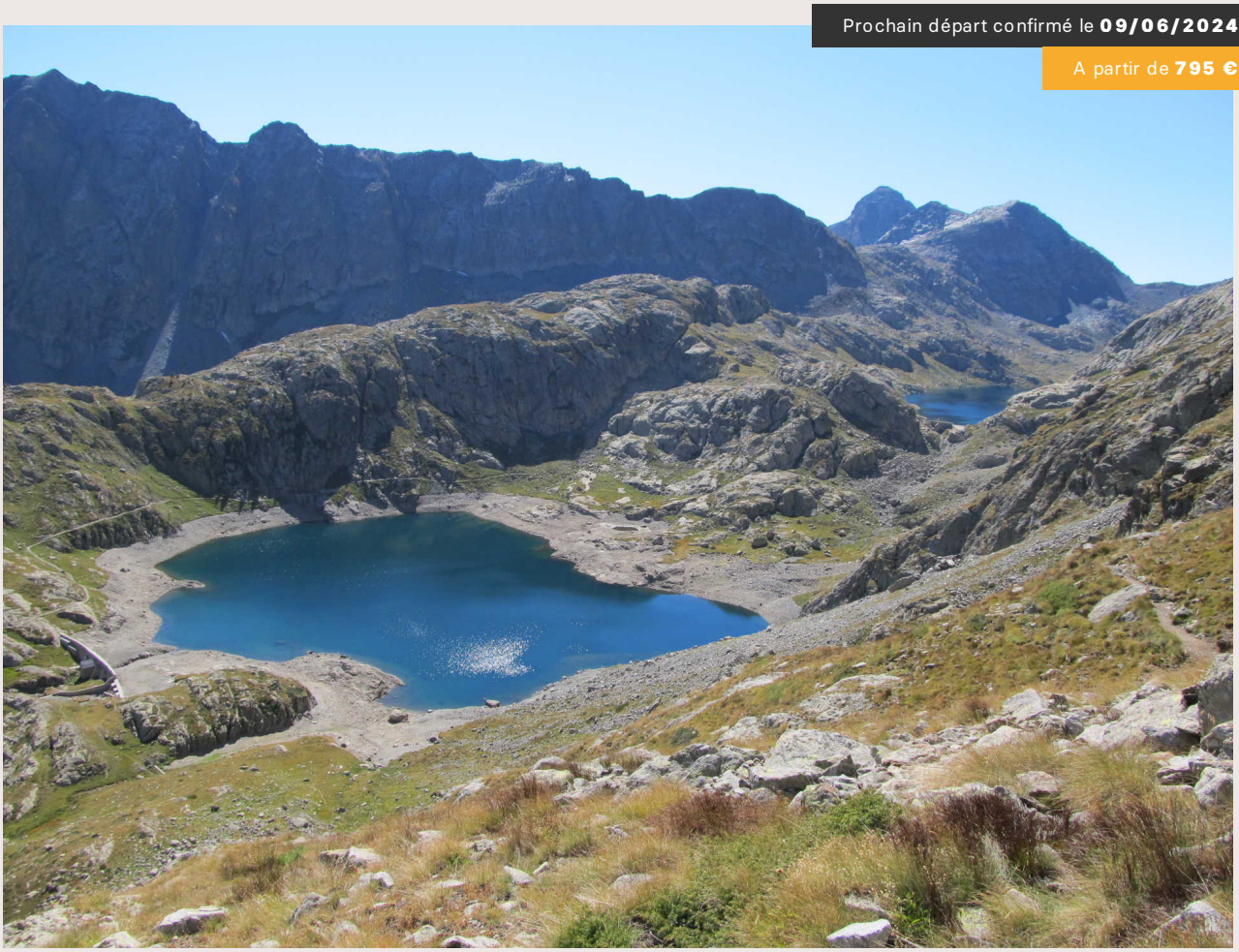
MERCANTOUR, LA VALLÉE DES MERVEILLES EN ÉTOILE

Code voyage : **FMERV**

RANDONNÉE

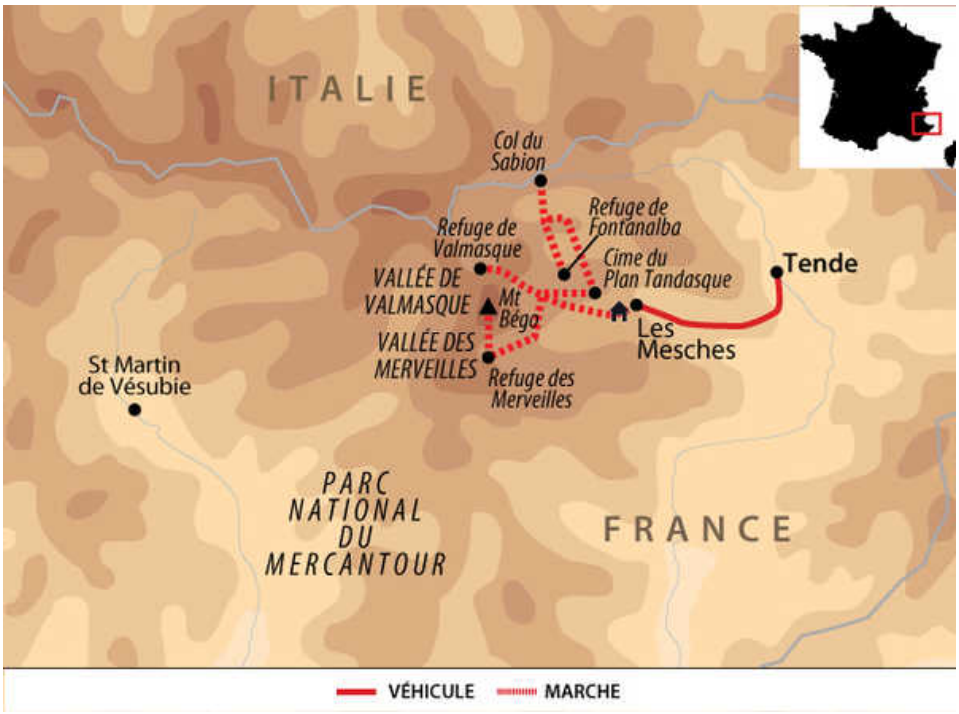
Prochain départ confirmé le **09/06/2024**

A partir de **795 €**



**Voyage en petit groupe** | Niveau : **3/5** | **7 jours** | **Train à partir de 100 €**

À la fois proche de la Méditerranée et dans la partie méridionale des Alpes françaises, le Parc national du Mercantour regorge de richesses. Les paysages varient des forêts de mélèzes aux vallons " minéraux " où l'érosion des glaciers quaternaires a laissé son empreinte. Riches d'une flore endémique, les alpages sont peuplés de chamois et de bouquetins dont l'approche s'effectuera facilement à quelques dizaines de mètres. Tel un sanctuaire, la vallée des Merveilles domine la Roya à l'ouest, à plus de 2 000 m d'altitude. Il faut la mériter ; après 2 à 3 heures de montée, vous atteignez une vallée parsemée de lacs, de mélèzes et de pâturages fleuris. Puis vient le minéral et c'est un véritable musée de la préhistoire, à ciel ouvert, que vous découvrirez sur les dalles rocheuses : 36000 gravures de l'âge du cuivre et du bronze, sous l'œil du mont Bego, gardien du plus grand site de gravures rupestres d'Europe.




**POINTS FORTS**

- Une découverte complète de la vallée des Merveilles avec ses nombreux lacs
- Visite guidée des gravures rupestres de la vallée des Merveilles
- Une nuit en refuge au coeur du site préhistorique
- Une observation privilégiée de la faune

# Jour par jour

JOUR 1

## ACCUEIL À SAINT DALMAS DE TENDE - LA MINIÈRE DE VALLAURIA

Accueil à la gare de Saint Dalmas de Tende à 17h30 par notre accompagnateur. Regroupement avec les véhicules puis montée au lac des Mesches où notre partenaire hébergeur réceptionne nos bagages. Les personnes arrivant par le train sont prises en charge dans notre minibus.
Depuis le parking du lac des Mesches, nous allons marcher 15-20 minutes sur un chemin facile pour rejoindre le gîte de Neige et Merveilles, au lieu-dit la Minière de Vallauria. Cette petite marche permet d'éliminer les fatigues du voyage et de découvrir les premiers paysages du Parc du Mercantour. Installation au gîte et présentation du programme du séjour.

DÉTAIL

**Transport :** Minibus
**Marche :** 0h15
**Hébergement :** Gîte
**Petit-déjeuner :** libre
**Déjeuner :** libre

JOUR 2

## LA VALLÉE DE LA VALMASQUE (LAC NOIR ET LAC DU BASTO EN OPTION)

Court transfert au départ de la randonnée. Cette vallée est un véritable sanctuaire pour les marmottes, chamois et bouquetins qui nous accompagnent tout au long de l'itinéraire. C'est sur un petit promontoire ou au bord du lac que nous prenons le repas, le panorama est spectaculaire avec en toile de fond les plus hauts sommets du secteur et le lac vert. En option, nous pouvons prolonger vers les lacs Noir et du Basto avant de redescendre dans la vallée par un itinéraire méconnu et pas balisé que votre accompagnateur vous réserve pour découvrir quelques vestiges de l'histoire militaire de la région.

DÉTAIL

**Marche :** 5h
**Dénivelé positif :** 510 m
**Dénivelé négatif :** 510 m
**Hébergement :** Gîte

JOUR 3

## LA CIME DE PLAN TANDASQUE

De l'hébergement, une très belle montée en direction d'un petit lac où les pêcheurs taquinent la truite nous permet de gagner un petit sentier que seuls les bergers et quelques habitués connaissent ! Notre accompagnateur nous emmène à la découverte d'alpages couverts d'edelweiss où broutent paisiblement les vaches piémontaises typiques de la région. Les chamois fréquentent également souvent ces lieux tranquilles.

DÉTAIL

**Marche :** 5h-6h
**Dénivelé positif :** 760 m
**Dénivelé négatif :** 760 m
**Hébergement :** Gîte

JOUR 4

## COL DU SABION EN TRAVERSÉE (ASCENSION DU PIC EN OPTION A 2610M)

Court transfert au départ de la randonnée. Le petit sentier qui conduit vers le Sabion a récemment été « débalisé » par le parc du Mercantour qui à souhaiter redonner des espaces sauvages à la faune et limiter la pénétration touristique dans certains secteurs. Seuls quelques professionnels ou connaisseurs des lieux s'aventurent dans ce vallon d'une exceptionnelle beauté recouvert de tapis de fleurs et parcouru par les chamois et bouquetins. Vous irez également à la rencontre des lacs et des premières gravures rupestres. Ce site est privilégié pour le panorama sur le parc du Mercantour et son jumeau italien, le parc Alpii Maritime. Option possible à la cime du Sabion 2610m.

DÉTAIL

**Marche :** 5h30
**Dénivelé positif :** 710 m
**Dénivelé négatif :** 710 m
**Hébergement :** Gîte

JOUR 5

## GRAVURES DE FONTANALBE

Une journée de randonnée inhabituelle durant laquelle vous côtoierez le dieu Taureau et autres déesses... Découverte de ce site de la préhistoire, classé Monument Historique et qui présente des milliers de roches gravées dans un paysage surprenant. Encore de nombreux lacs tout au long de votre chemin ou le mariage de l'eau, de la roche et de la forêt donne aux lieux une ambiance de « paradis » !

DÉTAIL

**Marche :** 6h
**Dénivelé positif :** 750 m
**Dénivelé négatif :** 750 m
**Hébergement :** Gîte

JOUR 6

## DÉPART POUR LA VALLÉE DES MERVEILLES AVEC 1 NUIT EN REFUGE

Le "site des Merveilles" est un véritable musée à ciel ouvert. Nous partons pour 2 jours et 1 nuit d'évasion dans le site exceptionnel des Merveilles. Nombreux lacs, hauts sommets, découverte des gravures rupestres de plus de 3500 ans, mémoire des premières civilisations méditerranéennes, plaisir des yeux avec des contrastes de couleurs, une flore et une faune riches et toujours présentes (parfois même près du sentier !).
Notre accompagnateur possède une qualification spécifique pour l'accès et la visite des sites interdits des gravures. Un examen sanctionne une formation conduite par le Parc du Mercantour et le ministère de la Culture. Cette spécificité lui donne le droit de nous accompagner dans les zones réglementées.

En matinée : Montée au refuge des Merveilles (2 111 m) et visite des gravures
Nous libérons les chambres et entreposons nos bagages dans un local du centre puis nous entreprenons l'ascension vers le refuge par la splendide forêt de mélèzes qui occupe le bas de la vallée des Merveilles. Nous profitons du très beau site et du lac à l'occasion du pique-nique.
Dénivelés : + 611 m, - 0 m Temps de marche : 2 h30 à 3 h

En après-midi : après avoir allégé les sacs au refuge nous gagnons le site des gravures préhistoriques mondialement reconnu. C'est avec notre accompagnateur agrémenté par le Parc national du Mercantour que nous essayerons d'interpréter ces messages.
En option, à la suite de la visite possible ascension vers le Pas de l'Arpette (2 511 m).
Dénivelés : + 183 m, - 183 m Temps de marche et de visite : 2 h 30
Nuit et repas au refuge des Merveilles (2 111 m). Pas de transfert de bagages

DÉTAIL

**Marche :** 5h-6h
**Hébergement :** Refuge

JOUR 7

## ASCENSION DE LA CIME DU DIABLE (2685M)

Très tôt le matin et sac léger, nous effectuons l'ascension de l'un de ces sommets qui dominent le cirque des Merveilles puis retour au refuge où nous récupérons nos affaires avant de rejoindre l'auberge de Neige et Merveilles .
Dénivelés : + et - 570 m en A/R depuis le refuge. 600 m pour redescendre au gîte.

Notre hébergeur se charge du transfert des bagages du gîte vers le parking du lac des Mesches que nous gagnons facilement à pied en 10 minutes.
Transfert à la gare Saint Dalmas de Tende selon votre horaire pour 14h45 afin d'être à l'heure pour le train pour Nice à 15h00.

DÉTAIL

**Marche :** 5h-6h
**Dénivelé positif :** 570 m
**Dénivelé négatif :** 570 m
**Dîner :** libre

## À NOTER

- Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide de haute montagne peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.
- Ce voyage a été construit en collaboration avec Atalante et nos partenaires locaux, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent, vous pourriez retrouver des voyageurs de ces agences dans votre groupe.
- Ne prenez pas ce programme pour argent comptant ! En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, votre accompagnateur peut exceptionnellement modifier ce programme. Ce dernier connaît tous les recoins du massif comme sa poche et saura s'adapter pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour, comme par exemple en cas de fréquentation importante sur certains sentiers. Pour votre plus grand plaisir, vous découvrirez ainsi des itinéraires enchanteurs et préservé comme par exemple l'ancienne route du sel à La Brigue, la Cime de La Nauque..
- Dans la semaine, en option et à votre charge, vous pourrez effectuer la visite de la mine au départ de l'hébergement.

Programmation 2024 :

- Les départs du 09/06/24 et du 15/09/24 se dérouleront en hôtel 2* et non en gîte - tarif à 875 euros au lieu de 795 euros.

# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

*(informations au 07/05/2024)*

Nombre de participants : de 6 à 14

| DU | AU | PRIX TTC / PERS. | DÉPART CONFIRMÉ ? |
|---|---|---|---|
| DIM. 09/06/24 | SAM. 15/06/24 | **875 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| DIM. 16/06/24 | SAM. 22/06/24 | **795 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| DIM. 23/06/24 | SAM. 29/06/24 | **795 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| DIM. 30/06/24 | SAM. 06/07/24 | **795 €** | DÈS 6 INSCRITS |
| DIM. 07/07/24 | SAM. 13/07/24 | **795 €** | DÉPART CONFIRMÉ<br>4 PLACES RESTANTES |
| DIM. 14/07/24 | SAM. 20/07/24 | **795 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| DIM. 21/07/24 | SAM. 27/07/24 | **795 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| DIM. 28/07/24 | SAM. 03/08/24 | **795 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| DIM. 04/08/24 | SAM. 10/08/24 | **795 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| DIM. 11/08/24 | SAM. 17/08/24 | **795 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| DIM. 18/08/24 | SAM. 24/08/24 | **795 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| DIM. 25/08/24 | SAM. 31/08/24 | **795 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| DIM. 01/09/24 | SAM. 07/09/24 | **795 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| DIM. 08/09/24 | SAM. 14/09/24 | **795 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| DIM. 15/09/24 | SAM. 21/09/24 | **875 €** | DÈS 6 INSCRITS |
| DIM. 22/09/24 | SAM. 28/09/24 | **795 €** | DÈS 6 INSCRITS |

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

# Le prix comprend

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplôme d'état, agréé par le parc du Mercantour pour accéder aux sites des gravures.
- La pension complète de dimanche soir au samedi midi
- Le transport des bagages du jour 1 et 7
- Le transfert prévu au programme de randonnée
- L'hébergement en gîte et refuge.

# Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous.
- Les vivres de courses / en cas

### À payer sur place

- Les dépenses personnelles.
- Les boissons.
- Les pourboires à l'équipe d'encadrement sur place (à votre discrétion).

# 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.

# Voyage en train

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

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

# Options

- Option chambre single (sur demande et sous réserve de disponibilité) : 130 euros (hors refuge)

Nuit supplémentaire début ou fin de séjour à Saint Dalmas de Tende en hôtel 2* :
• 90€/pers en ½ pension- base chambre de double ou twin
• 130€/pers en ½ pension – Chambre single

- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ…).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

# Détail du voyage

## NIVEAU

Journées de 5 à 6 heures de marche en moyenne pour 600 à 900 m de dénivelés positifs journaliers. Le rythme de marche est lent et régulier, votre accompagnateur privilégie l'aspect découverte à l'aspect sportif.
Vous marchez avec un sac à dos pour la journée sauf pour la nuit au refuge où il vous faut prévoir un change pour le soir et votre drap sac pour dormir. Vous ne porterez ces affaires que 2h30 pour atteindre le refuge où vous pourrez les déposer avant de repartir pour l'après midi sur le site des gravures.

## ENCADREMENT

Vous serez encadrés par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, agréé par le Parc National du Mercantour pour accéder aux différents sites des gravures.

## ALIMENTATION

**Les dîners** sont pris au centre Neige et Merveilles et au refuge des Merveilles. Nourriture simple mais faite maison !
**Les pique-niques** préparés également par Neige et Merveilles, sont accompagnés de vivre de course (fruits secs, chocolat, biscuits).
**Les vivres de courses** sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

## HÉBERGEMENT

**De dimanche à vendredi matin :** au centre Neige et Merveilles installé sur le site original de La Minière de La Vallauria proche du lac des Mesches où les communautés de mineurs ont exploité pendant plusieurs siècles la Galène et la Blende.
Dans cet hébergement de type centre de vacances et gîte, **vous bénéficierez d'une chambre pour 2 personnes (2 lits séparés) avec une salle de bains commune aux 2 chambres.**
Avec supplément : les chambres individuelles sont possibles uniquement sur demande car il en existe très peu (impossible au refuge).

**De vendredi à samedi :** nuit au refuge des Merveilles en dortoir, prévoir drap de sac et petite serviette pour cette nuitée.

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à 17h30 à la gare de Saint Dalmas de Tende avec votre accompagnateur.
Les personnes arrivant par le train sont prises en charge par notre minibus. Regroupement avec les voitures personnelles et transfert au lac des Mesches dans le Val Castérino (1 500 m)
Attention ! pour les personnes arrivant en voiture, le rendez-vous ne peut pas se faire directement au lac des Mesches, car les portables ne passent pas et cela évitera les rendez-vous manqués.
Le centre n'est pas accessible en voiture. **Vous devez laisser votre véhicule au parking du lac des Mesches**. Votre accompagnateur organise le transfert des bagages avec l'hébergeur.
Vous aurez 800 m à faire à pied pour rejoindre l'auberge de Neige et Merveilles.

Si vous arrivez dans la journée :
En attendant l'heure de rendez-vous, nous vous conseillons de rejoindre Tende et de visiter le musée des Merveilles (visite gratuite) , à 150 m de la gare où vous trouverez un parking gratuit. Cette visite sera une intéressante préparation à votre séjour.

## ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

**ACCES EN VOITURE**

Par la France : vous devez passer par le sud

- Soit l'autoroute jusqu'à Vintimiglia (passage frontière) puis la RN 204 E74. St Dalmas de Tende est à 30 kms de Vintimiglia. A privilégier
- Soit par Menton, puis Sospel, col de Brouis pour rejoindre la RN204 E74. Cela évite de passer la frontière mais la route est très sinueuse.

**- par le nord :**
ATTENTION de nombreux GPS vous font passer par le nord mais, depuis la tempête Alex, la route est coupée, la seule piste accessible est une piste 4x4 réservée aux locaux. **La seule possibilité sera de laisser votre véhicule à Limone et prendre le train pour Saint Dalmas de Tende.**

**ACCÈS EN TRAIN**

**Arrêt en gare : St Dalmas de Tende**
Ligne Paris-Nice puis ligne Nice/Breil sur Roya/Tende/Cunéo.
Ligne Paris-Turin puis Turin/Cunéo et enfin la ligne Cunéo-Breil sur Roya

Pour information : trains au départ de Nice, 4 départs par jour, durée du trajet 2 h.
Renseignements et informations : **https://www.sncf-connect.com/ter-sud-provence-alpes-cote-azur**

## DISPERSION

Dispersion le J07 en gare de Saint Dalmas de Tende pour14h45.
Transfert à la gare Saint Dalmas de Tende selon votre horaire pour 14h45 afin d'être à l'heure pour le train pour Nice à 15h00.

Renseignements et informations : **https://www.sncf-connect.com/ter-sud-provence-alpes-cote-azur**

## PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Parking du lac des Mesches.

## DÉPLACEMENT

Nous utilisons un minibus de 8 personnes.
Si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser parfois votre propre véhicule pour de courts transferts au départ des balades (entre 3 et 7 km). Dans ce cas-là, nous vous proposerons un défraiement sous la forme d'une indemnité kilométrique (0,50/km).

Pour accéder au refuge des Merveilles la nuit du jour 6 au jour 7, vous devrez prévoir dans votre sac à dos quelques affaires personnelles pour le soir : un change, votre drap-sac et un petit nécessaire de toilette (une petite serviette qui sèche rapidement et un échantillon de savon, suffiront largement pour une nuit).

## 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.

# Equipement

## MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Le matériel collectif (boussole, altimètres, cartes, pharmacie, corde ...) est prévu par l'encadrement.

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures légères pour le soir.
- 2 ou 3 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence
- 3 paires de chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention le coton est déconseillé (pour les ampoules)
- des sous-vêtements.

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear pour la nuit en refuge (facultatif).
- 1 sac à dos de 35 litres minimum à armature souple avec une ceinture ventrale
- 2 bâtons télescopiques (fortement conseillé)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de guêtre (conseillé en début d'été pour les névés)
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 crème solaire et stick à lèvre protecteur.
- 1 maillot de bain (facultatif) et une petite serviette de toilette si vous pensez vous baigner dans un lac ou torrent
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- 1 boite plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 lampe frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- nécessaire de toilette (privilégier l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- **1 drap-sac obligatoire pour tous les hébergements**
- 1 taie d'oreiller
- Des petits chaussons

**NB : Les bâtons télescopiques dans la vallée des Merveilles**
Une réglementation spécifique à la vallée des Merveilles régit l'utilisation des bâtons de marche durant les randonnées. En effet, pour accéder au site des gravures et ne pas causer de dégâts vous devrez équiper la pointe de vos bâtons d'un **bouchon en caoutchouc** (en vente en magasin de sport) ou vous serez dans l'obligation de ranger vos bâtons sur votre sac à dos. Attention les gardes du parc sont particulièrement vigilants sur ce respect réglementaire !

## BAGAGES

Vous prévoirez 2 sacs :
Un sac de voyage souple par personne transporté par le véhicule d'assistance (10 kg maximum)et qui contient l'ensemble des affaires de la semaine.
Un petit sac à dos (30/35 l) qui contiendra les affaires de la journée: gourde, appareil photo, cape de pluie, vêtement chaud et pique-niques de midi.

Votre bagage principal ne devrait pas dépasser 8 à 10 kg, sachant qu'une grande partie de vos affaires sont déjà dans le sac à dos pour la journée.
Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour. Vous pouvez aisément faire un peu de lessive.
Prévoyez une paire de chaussures très légères (tongues, sandales..) pour la respiration de vos pieds après la randonnée.

**Votre fond de sac**
Sac à dos de 30/35 litres avec ceinture ventrale.
2 bâtons télescopiques (conseillés) pour une meilleure stabilité
Chaussures de randonnée imperméables avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. Assurez-vous de les tester avant le départ, surtout si elles sont neuves ou inutilisées depuis longtemps. Les chaussures basses ne sont pas recommandées à partir des séjours de niveau 3.
Thermos, gourde ou poche à eau avec pipette d'une capacité d'au moins 1,5 litre par personne.
Gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
Des vivres de course pour recharger en énergie en cours de route.
Petite pochette étanche pour vos objets de valeur tels que : argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance.
Vous pouvez laisser le reste de vos papiers et clé de voiture à l'hôtel pendant votre séjour.
Couverture de survie en cas d'urgence.
Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible.

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
- Un répulsif anti-moustique
- Double peau pour les ampoules

Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau : essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine afin de solliciter, préparer vos muscles, articulations, votre coeur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Non

## VISA

Non

## CARTE D'IDENTITÉ

Oui

## VACCINS

Non

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.