

## Pérou – Pérou, le grand Sud Grande Randonnée



## **Descriptif**

Partez confortablement à la découverte des trésors du Sud Pérou avec ce voyage alliant randonnées peu difficiles et visites culturelles.

Une courte randonnée itinérante dans le Canyon de Colca permettra de débiter le séjour de belle manière avant de découvrir les trésors du lac Titicaca à travers une excursion en kayak. La visite de Cusco et la vallée sacrée permettra d'entrer pleinement dans la culture inca avant de rejoindre le site du Machu Picchu, véritable trésor inca qui couronnera ce séjour.

## 16 jours de voyage dont 10 jours de randonnée

### Points forts du voyage

- ✓ Le Sud Pérou hors de sentiers battus : les sites les plus intéressants du Sud Pérou et des alternatives aux classiques trop fréquentés par les touristes
  - ✓ 3 jours de trek au Canyon de Colca
  - ✓ Randonnée et kayak au lac Titicaca
- ✓ Une découverte de la gastronomie péruvienne à travers une fine sélection de restaurants
- ✓ Une extension à la découverte des joyaux cachés des Andes de Lima et de la côte Sud
  - ✓ La visite du Machu Picchu en fin de séjour
- ✓ Un accompagnateur en montagne français sur l'ensemble du voyage

### Difficulté 2/10

Le voyage est dans son ensemble d'un niveau facile. Les marches sont d'un niveau facile à moyen sur terrain peu difficile. Le dénivelé de marche moyen est de 800 m. Le temps de marche moyen est de 4 h 30 par jour. Le séjour est conçu pour une acclimatation idéale mais il faudra néanmoins surveiller l'acclimatation. Il faudra aussi accepter la progression en groupe et le quotidien du voyage.

### Encadrement

Accompagnateur en montagne français diplômé d'état sur l'ensemble du voyage. Sur place, équipe locale comprenant un guide local francophone.



## Jour après jour

### JOUR 1 : VOL FRANCE - PÉROU

Vol France-Lima. Transfert à l'hôtel dans le célèbre quartier de Miraflores. Temps libre.

*Repas à votre charge. Nuit en hôtel.*

### JOUR 2 : VOL LIMA - AREQUIPA

Vol Lima – Arequipa tôt le matin. Transfert dans le centre ville d'Arequipa.

Découverte du centre ville : la plaza de armas, l'église de la compania de Jesus et les principales rues. Avec son climat agréable et ses bâtiments construits en pierre volcanique, Arequipa est une ville où l'on apprécie de flâner. L'après-midi, visite du Musée Santuarios Andinos qui permet de découvrir le corps congelé de Juanita, une jeune fille inca sacrifiée au sommet d'un volcan il y a plus de 500 ans et parfaitement conservé par la glace.

*Nuit en hôtel. Temps de vol : 1h.*

### JOUR 3 : AREQUIPA - CABANACONDE

Visite du monastère de Santa Catalina : avec ses trois cloîtres et ses ruelles, ce monastère est réputé pour être l'un des plus beaux d'Amérique du Sud. En fin de matinée, départ en véhicule privé pour le Canyon de Colca. Nous remonterons sur le flanc du volcan Chachani avant de rejoindre l'altiplano et de dévier vers le canyon de Colca. Passage d'un col (4890m) d'où nous aurons une superbe vue sur tous les volcans de la région avant de redescendre vers la ville de Chivay, porte d'entrée du canyon. Pique-nique en route. Nous poursuivrons notre route qui offre de superbes panoramas sur le canyon pour enfin arriver à Cabanaconde, un village perché sur un plateau au-dessus du canyon. Installation à l'hôtel. Temps libre l'après-midi. Dîner libre et nuit à Cabanaconde (3300m).

*Dîner à votre charge. 5 h de transfert. Nuit en hôtel.*

### JOUR 4 : CABANACONDE - LLAHUAR

Départ pour le trek du Canyon de Colca. Le matin, nous traverserons les champs cultivés et profiterons d'un superbe panorama à flanc de falaise sur le canyon. Le sentier nous mènera ensuite dans une gorge puis nous longerons une large falaise avant de plonger vers le fond du canyon pour traverser le rio Colca. Après une courte montée, nous franchirons une petite gorge et traverserons le rio Huaruro pour arriver au petit hameau de Llahuar (2 100 m). Déjeuner à Llahuar et fin d'après midi libre. Possibilité de baignade dans les sources thermales de Llahuar et/ou dans le rio Colca. Dîner et nuit en hébergement au confort basique (chambre privée, sdb commune sans eau chaude).

*5 h de marche. Nuit en hébergement basique. D+ 1200 m D- 150 m.*

### JOUR 5 : LLAHUAR – COSÑIRHUA – SAN JUAN DE CHUCCHO

Départ en début de matinée pour notre seconde étape de marche, nous franchirons de nouveau la gorge afin de remonter vers la piste qui mène à Cosñirhua. La route forme un balcon qui offre de superbes vues sur le fond du canyon. Arrivée à

Cosñirhua (2650m) pour le déjeuner. Nous poursuivrons ensuite jusqu'à San Juan de Chuccho l'après-midi. Une descente raide nous mènera au fond d'une étroite vallée puis nous suivrons un magnifique sentier entre champs, murets de pierres et arbres fruitiers jusqu'à notre logement à San Juan.

*Dîner et nuit en hébergement au confort basique à San Juan de Chuccho (chambre privée, sdb privée avec eau chaude).*

*6 h de marche. D+ 600 m D- 450 m.*

## JOUR 6 : COSÑIRHUA – SAN JUAN DE CHUCCHO – CABANACONDE – CHIVAY – PUNO

Départ au lever du jour de San Juan de Chuccho (2 460 m). Nous descendrons jusqu'au Rio Colca puis débiterons alors la rude montée vers Cabanaconde. Le sentier monte raide jusqu'à la falaise puis serpente entre les barres rocheuses pour nous mener jusqu'au plateau où se trouve le mirador de Cabanaconde (3 390 m). La vue nous permet de revoir l'intégralité de notre itinéraire de trek. Avec un peu de chance, nous pourrions observer les condors qui utilisent les courants ascendants pour remonter la vallée.

*Transfert en véhicule privé jusqu'à Puno (3810m) où nous dormirons en bordure du lac Titicaca. Dîner et nuit à Puno.*

*6 h de marche. 5 h de transfert. Nuit en hôtel. D+ 1080 m D- 100 m.*

## JOUR 7 : PUNO – RANDONNÉE DE CAPACHICA À LLACHON

Le matin, transfert jusqu'à la péninsule de Capachica. Nous partirons de la ville du même nom pour une randonnée qui nous mènera sur une crête qui traverse la péninsule de part en part. Du sommet, vues imprenables sur toute la partie Nord-Ouest du lac Titicaca. Nous redescendrons dans un petit vallon à travers les champs cultivés pour rejoindre le village de Llachon (3880m) où nous déjeunerons et dormirons chez l'habitant. L'après-midi, temps libre pour se reposer. Démonstration de techniques de tissage traditionnel. Possibilité de faire des achats d'artisanat local. Dîner et nuit chez l'habitant à Llachon.

*Nuit en hébergement confortable chez l'habitant, chambres doubles avec sdb privé sans eau chaude. 1 h 30 de transfert. 5 h de marche. D+ 480 m D – 450m.*

## JOUR 8 : LLACHON – KAYAK AUX UROS TITINO – PUNO

Après le petit déjeuner, nous embarquerons dans nos kayaks pour nous rendre aux îles Uros Titino, un groupe d'îles flottantes en roseau peu visité par les touristes (environ 1h30 de traversée en kayak, bateau d'escorte en cas de fatigue ou de problème). Visite des îles flottantes Uros et transfert à Puno en bateau privé. Déjeuner. Fin d'après-midi libre pour flâner en ville, nous pourrions nous rendre dans la rue des fabricants de masques et de costumes pour admirer les superbes tenues portées pour les danses de la Candelaria (chandeleur). Dîner et nuit à Puno.

*1 h 30 de kayak. 2 h de transfert en bateau. Nuit en hôtel.*

## JOUR 9 : PUNO - CUSCO

Tôt le matin, nous traverserons la région de Puno et effectuerons un court arrêt à Pucara pour boire un café avant de franchir le col de la Raya et d'entrer dans la région de Cusco. Notre première étape sera Raqchi où nous déjeunerons et visiterons le site archéologique dédié au dieu Viracocha, nous pourrions également

découvrir une courte portion de chemin inca et un Tambo (relais inca). Nous poursuivrons ensuite notre route vers le circuit des églises baroques de la vallée Sud de Cusco. Nous visiterons d'abord l'église de Canincunca, puis celle de Huaro et enfin la célèbre église d'Andahuaylillas qui est la plus grande des trois. Ces édifices sont parmi les meilleurs exemples d'églises baroques coloniales du Pérou. Arrivée à Cusco en fin de journée (3400m). Diner et nuit à Cusco.

*6 h de transfert. Nuit en hôtel.*

## JOUR 10 : CUSCO – RANDONNÉE DE TAMBOMACHAY À SAN BLAS, CENTRE-VILLE DE CUSCO

Nous partirons le matin afin d'arriver avant les nombreux touristes à Tambomachay et Puca Pucara, des sites incas dédiés au culte de l'eau. Nous effectuerons ensuite une randonnée à travers la campagne qui nous mènera jusqu'à Q'enko, un site religieux impressionnant avec ses roches tallées et ses tunnels. Nous rejoindrons ensuite Sacsayhuaman, le site inca qui comporte l'architecture mégalithique la plus impressionnante du Pérou. Nous visiterons le site avant de redescendre à Cusco à pied par le quartier de San Blas en début d'après-midi. L'après-midi, nous visiterons le centre-ville de Cusco dont les édifices coloniaux sont construits sur les bases de l'ancienne capitale de l'empire Inca. Nous verrons la plaza de armas, le Coricancha : le plus grand temple inca de Cusco qui sert aujourd'hui de base à l'église de Santo Domingo, et les impressionnantes maçonneries des rues Inca Roca et Hatunrumiyoc. Diner et nuit à Cusco.

*2 h de marche. Nuit en hôtel. D+ 90 m D- 550 m.*

## JOUR 11 : PISAC - PATABAMBA

Départ le matin pour le site archéologique Pisac qui surplombe la Vallée Sacrée. Avec ses immenses terrasses et ses nombreux édifices, c'est un des sites les plus intéressants et esthétiques de la région. Arrivés à la ville de Pisac nous monterons jusqu'au sommet du site en véhicule et nous effectuerons une randonnée en descente à travers les ruines jusqu'à la ville. Déjeuner. L'après-midi, nous rejoindrons le village de Patabamba où nous dormirons chez l'habitant. Une courte randonnée nous permettra de rejoindre un superbe mirador sur la vallée sacrée. Diner et nuit chez l'habitant à Patabamba (3860 m).

*3 h de marche. Nuit chez l'habitant. D+100 m D - 680m.*

## JOUR 12 : RANDONNÉE DE PATABAMBA À HUCHUY QOSQO – LAMAY

Le matin, nous traverserons Patabamba puis nous partirons en direction des flancs de la montagne cultivée en terrasses. Le chemin forme ici un balcon sur la vallée sacrée (surnom souvent donné à ce circuit de trek) et offre de belles vues sur la cordillère Urubamba. Si le temps est dégagé nous observerons les glaciers Sahuasiray et Chicon. Nous passerons le village de Qquenco avant d'entamer une courte montée qui nous mènera vers un petit hameau. Des ruines incas marquent l'entrée du canyon de LeonPunku dans lequel nous descendrons sur un superbe chemin inca qui débouche dans une étroite vallée fleurie. Après une dernière vire tracée dans la montagne, les premières terrasses d'Huchuy Qosqo (le petit Cusco en quechua) sont en vue. Visite du site archéologique peu fréquenté par les touristes et

redescente via un sentier raide jusqu'au village de Lamay où nous déjeunerons dans un restaurant géré par la communauté. L'après-midi, nous rejoindrons le site archéologique d'Ollantaytambo où nous prendrons le train pour Aguas Calientes. Dîner et nuit à Aguas Calientes.

*7 h 30 de marche. 2 h 30 de transport. Nuit en hôtel. D+ 400 m D- 1270 m.*

## JOUR 13 : MACHU PICCHU

Le matin, départ en bus pour rejoindre le sommet de Machu Picchu. Visite de 2 à 3 h en compagnie de votre guide francophone spécialisé. En fonction de vos horaires de visite, vous pourrez ensuite réaliser deux courtes randonnées optionnelles pour découvrir la porte du soleil (Inti Punku, 1h45 de marche a/r) et/ou le pont inca (Puente Inca, 45min de marche a/r) qui furent deux des accès au Machu Picchu. Retour jusqu'à Aguas Calientes et train pour Ollantaytambo où vous visiterez le site archéologique avant de revenir à Cusco. Nuit à Cusco. Repas à votre charge  
Note : depuis 2019 les visites de Machu Picchu se font à un horaire précis avec une durée limitée, l'accès à l'intégralité du site n'est plus garanti.

*Nuit en hôtel. 2 h de train. 2 h 30 de transfert en bus.*

## JOUR 14 : CUSCO - LIMA

Transfert à l'aéroport. Arrivés à Lima, nous rejoindrons le site archéologique de Pachacamac qui fut le plus grand sanctuaire religieux de la côte centrale durant près de 1500 ans. Visite du site par la route des pèlerins qui nous donnera accès à des zones normalement fermées au public. Déjeuner. Transfert à l'hôtel dans le quartier moderne de Miraflores. Le soir, le dîner sera un buffet spectacle présentant les principales danses folkloriques du Pérou. Nuit à Lima

*1 h 30 de vol. Nuit en hôtel.*

## JOUR 15 : CENTRE HISTORIQUE DE LIMA - VOL RETOUR

La dernière matinée sera consacrée à la visite du centre historique de Lima, les places d'Armes et de San Martin, le Jiron de la Union, le monastère de Santo Domingo. Après le déjeuner, transfert à l'aéroport en fonction de l'horaire de départ. Vol Cusco – France. Repas à votre charge.

## JOUR 16 : ARRIVÉE FRANCE

Arrivée en France. En fonction des vols, il peut être possible d'arriver le soir de J15.

*Les horaires des transferts ainsi que les temps de marche sont donnés à titre indicatif.  
Pour des raisons de sécurité (aléas climatiques ou divers) et dans l'intérêt des participants,  
l'accompagnateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire décrit ci-dessus.*



## Prix

4490 €/pers

**Un acompte de 30 % vous sera demandé à la réservation. Le solde sera à régler au plus tard 1 mois avant le départ.**

## Le prix comprend

- ✓ Le vol international et les taxes d'aéroport internationales
- ✓ Les déplacements terrestres décrits dans le programme
- ✓ Les vols internes Lima-Arequipa et Cusco-Lima.
- ✓ Hébergement en hôtel et chez l'habitant (base chambre double, surcoût à prévoir pour des chambres simples).
- ✓ Les entrées pour les visites indiquées dans le programme
- ✓ L'encadrement par un accompagnateur en montagne français diplômé d'état et un guide local francophone.
- ✓ Muletiers et chevaux d'urgence pour la randonnée de Patabamba à Huchuy Qosqo.
- ✓ Excursion en Kayak de mer au lac Titicaca (inclus kayak, gilet de sauvetages, veste coupe-vent, bateau d'escorte en cas de problème ou de fatigue).
- ✓ SOS MAM de l'Ifremmont, regroupant des médecins spécialistes de l'altitude joignables par téléphone satellite 7j/7 et 24h/24 (dans la mesure où la communication peut être établie)

## Le prix ne comprend pas

- ✗ Les frais de Visa
- ✗ Les repas en ville et indiqués comme libres
- ✗ Les boissons fraîches ou gazeuses en général
- ✗ Le matériel personnel de rando et de voyage (chaussures, bâtons, sac de couchage, pharmacie personnelle, ...)
- ✗ Les suppléments pour une chambre single dans les logements
- ✗ L'assurance assistance annulation et rapatriement à **souscrire lors de l'inscription**
- ✗ Tout ce qui n'est pas indiqué dans le prix comprend





## Informations complémentaires

### Inscription :

#### **Par courrier :**

Demandez nous une fiche d'inscription par téléphone : **06 65 93 29 29** ou email : **contact@watse.fr**

Faites nous parvenir votre inscription avec une copie de votre passeport, vos coordonnées postales, téléphoniques et mail accompagnés du règlement d'acompte de 30 % du montant du voyage.

Egalement si vous souhaitez prendre une assurance annulation confort ou multirisque confort, celle-ci est à régler en même temps que l'acompte lors de l'inscription. Vous pouvez découvrir les contrats d'assurance sur notre site internet.

#### **Par internet :**

Réservez votre séjour directement sur notre site internet : [www.watse.fr](http://www.watse.fr) sur la page du séjour en choisissant vos options de dates et d'assurance.

**ATTENTION :** les prix de l'aérien seront maintenus jusqu'à 3 mois avant le départ et pourront être réajustés si besoin lors d'une inscription durant cette période.

### Assurance – Assistance

Nous vous conseillons fortement de souscrire une assurance-assistance pour la durée du voyage.

Nous vous proposons deux assurances adaptées : Annulation Confort et Multirisque Confort à souscrire lors de votre inscription au voyage. Le détail de cette assurance peut vous être remis sur demande ou consultable sur le site internet [www.watse.fr](http://www.watse.fr).

D'autres offres existent notamment Mondial Assistance ou votre propre compagnie d'assurance ou le Club Alpin Français. Il faut bien vérifier que l'activité de trek est couverte.

Soyez sur que votre assurance couvre, dans le cas d'accident, tous les frais médicaux.

Vous devez impérativement vérifier et vous assurer que vous bénéficiez d'une réelle couverture pour les frais de secours en montagne. Et si c'est bien le cas, vous devez nous fournir avant votre départ en trek les informations suivantes :

- une attestation de la compagnie d'assurance stipulant la prise en compte des frais de secours en montagne.
- le numéro de contrat et, les coordonnées téléphoniques du plateau d'assistance

Faites attention aux clauses restrictives que comportent certaines assurances

(notamment celles liées aux cartes bancaires type Carte Visa Premier, Gold ou autres) telle que les assurances en montagne limitées aux activités neige, mal des montagnes non reconnu en tant que maladie nécessitant un rapatriement qui de fait sera refusé, .... Veuillez vérifier la teneur réelle de votre assurance et le cas échéant prendre les dispositions nécessaires...

### Formalités, Ambassades et consulats

Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses

# watse

- Votre passeport valide 6 mois après la date d'entrée sur le territoire péruvien. A la frontière, un cachet est apposé sur le passeport, indiquant le nombre de jours autorisés (de 1 à 183 jours maximum sur une période de 365 jours). Il n'est pas autorisé de dépasser le nombre de jours attribués.
- Il est par ailleurs important de s'assurer qu'un cachet d'entrée est bien apposé sur votre passeport. Dans le cas contraire, le voyageur sera considéré en situation irrégulière. Les formalités d'expulsion s'avèrent longues et compliquées et sont accompagnées d'une amende au montant variable.

Il est recommandé de s'inscrire sur l'application Ariane et de signaler sa présence, soit en se rendant directement au Consulat de France à Lima, soit par courriel : [france.consulat@ambafrance-pe.org](mailto:france.consulat@ambafrance-pe.org)

## Santé, vaccins

Pas de vaccin obligatoire.

Mais la vaccination contre la fièvre jaune devient obligatoire si vous avez effectué auparavant un séjour ou transit dans un pays situé en zone d'endémie.

Assurez d'être à jour dans vos vaccinations habituelles.

Prévoir en complément à titre préventif une protection individuelle contre les piqûres de moustiques (répulsif, vêtements amples et couvrants).

Il est recommandé de se protéger contre les piqûres de moustiques.

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle chez votre dentiste avant votre départ.

## Ifremmont

Pour ce séjour, Watse vous offre le service SOS MAM de l'Ifremmont qui consiste, en cas de problème, à joindre par téléphone satellite un médecin français spécialiste de l'altitude et des milieux isolés. Votre Guide Accompagnateur est lui aussi formé spécialement par l'Ifremmont pour gérer ces situations. Il est le correspondant médical local de ces médecins. Nous vous demanderons de créer un dossier médical en ligne (<http://www.teleconsultationsosmam.com>), celui-ci peut également vous servir pour tous les jours afin de prendre votre santé en main. Nous vous fournirons un code afin de relier votre dossier au voyage que vous allez effectuer. Vous aurez ensuite la possibilité de réaliser une téléconsultation auprès de ces spécialistes de médecine de montagne avant de partir, pour un coût de 46€ (non remboursé). Ce service est un réel plus en matière de prévention des risques liés à l'altitude et aux zones reculées.

## Le portage

Vos affaires personnelles seront véhiculées quotidiennement avec vous.

Nous recommandons de placer vos affaires de voyage dans des sacs type « duffle bag » qui sont plus pratiques.

## Monnaie, budget

La devise au Pérou est le Nuevo Sol (PEN).

Le taux indicatif est de : 1 € = 3,8 PEN en juillet 2019

# watse

Espèces : vous pouvez partir avec des euros comme des dollars. Le change se fait dans les bureaux de change, les banques voire les hôtels.

Repas dans un restaurant touristique : 30 PEN

## Pourboires

Le pourboire n'est pas obligatoire et doit refléter votre satisfaction envers l'équipe. Votre accompagnateur vous renseignera si vous souhaitez en fournir un.

## Encadrement

Encadrement par un accompagnateur en montagne français diplômé d'état et une équipe locale Péruvienne. Cette équipe est variable en fonction des journées mais un guide locale francophone fait partie de notre équipe quotidiennement.

## Déplacements

Les déplacements terrestres se font en véhicule privé, train ou bus ainsi qu'en avion local.

## Hébergement

Pendant le séjour, vous serez amenés à dormir dans différents établissements : hôtels, chez l'habitant, comme indiqué dans le programme.

Les établissements sélectionnés présentent des confort différents mais sont tous de bonne qualité.

## Electricité

Courant alternatif 220 Volts, 50 Hertz, en général ! Mieux vaut se munir d'adaptateurs.

## Repas

Les repas sont organisés aux hébergements pour le petit-déjeuner et le dîner majoritairement mais il arrivera que vous mangiez au restaurant le midi ou le soir. Les établissements sélectionnés sont de bonne qualité et permettent de déguster les spécialités locales.

**Indiquez nous dès votre inscription si vous avez des allergies alimentaires.**

## Sécurité

Vous pouvez retrouver sur le site officiel du ministère des affaires étrangères la position du quai d'Orsay sur les pays : [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr) à la rubrique "Conseils aux voyageurs".

Les informations contenues sur le site du ministère des Affaires Etrangères sont susceptibles de modifications et sont données à titre indicatif. En outre, il est rappelé qu'aucune région du monde ni aucun pays ne peuvent être considérés comme étant à l'abri du risque terroriste.

## Décalage horaire

- 7h par rapport à la France



### Climat

Il existe au Pérou 2 saisons bien distinctes, la saison sèche de mai à octobre et la saison humide de novembre à avril. Ces saisons varient selon l'endroit où l'on se trouve, Côte, Andes ou Amazonie.

Sur la Côte péruvienne: très peu de précipitations mais une forte humidité toute l'année avec des températures moyennes qui oscillent entre 13 et 26°C.

Dans les Andes: la différence est plus marquée. De mai à octobre le climat est sec mais l'amplitude thermique est conséquente, entre 22°C la journée et proche de 0°C la nuit aux alentours de 3400m d'altitude. De novembre à avril, les pluies sont importantes sous forme d'averse, ce qui n'empêche pas de venir au Pérou, nous sommes très loin de la mousson. De plus cette saison offre des paysages beaucoup plus verdoyants.

En Amazonie: de fortes précipitations de janvier à mars et quasi inexistantes le reste de l'année. Les températures humides sont par contre très élevées, plus de 30°C la journée. Le Pérou est donc un pays qui peut se visiter toute l'année, il suffit d'être bien équipé.

## Checklist de voyage

### Pour la tête

- Un bonnet ou bandeau (polaire, ...)
- Un chapeau ou une casquette
- Un buff ou un foulard contre la poussière, le soleil
- Lunettes de soleil de catégorie 4 de préférence et étui
- Crème solaire indice minimum 40

### Pour le buste

- T-shirts manches courtes respirants et confortables (Merinos)
- T-shirts à manches longues respirants et confortables (Merinos)
- Micropolaire ou équivalent (seconde couche)
- Veste polaire ou softshell
- Veste protectrice type goretex (troisième couche)
- Une doudoune

### Pour les jambes

- Collant polaire ou autre
- Pantalon de randonnée convertible en short ou pas
- Un pantacourt ou short de rechange
- Un pantalon de protection léger type goretex
- Guêtres

### Pour les pieds

- Chaussettes confortables. Prendre une pointure en dessous pour éviter les ampoules
- Chaussures de trekking à tige haute confortables et étanches : ne pas partir avec des chaussures neuves pour éviter les ampoules
- Sandales ou chaussures confortables pour le soir aux logements

### Pour les mains

- Gants légers type polaire
- Gants chauds et étanches

### Sac à dos

- Sac à dos de randonnée léger d'environ 30 à 40 litres. Prévoir une cape de protection contre la pluie

### Sac de voyage

- Prévoir un sac étanche de 70/80 L. Vous utilisez ce sac pour voyager.

### Couchage

- Duvet de type sarcophage minimum -10°C avec sa housse de compression
- Matelas de sol gonflable

## Divers

- Bâtons de marche conseillés
- Trousse de toilette personnelle
- Pastilles pour purifier l'eau de type Micropure forte. Nous fournissons néanmoins de l'eau filtrée chaque jours du trek pour la boisson ou la cuisine
- Sachets plastiques de protection type ziploc pour emballer les effets contre l'humidité
- Couverture de survie
- Gourde pour la journée de marche, minimum 2 L
- Couteau type couteau multiusages
- Lacets de rechange
- Briquet (pour brûler le papier toilette)
- Papier toilette
- Appareil photo
- Livres de voyage
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours
- Lampe frontale et piles de rechange
- Cadenas pour votre sac de voyage

À bientôt !