

## CAP-VERT São Nicolau, Santo Antão et São Vicente



La découverte en douceur de trois îles contrastées du Cap-Vert. São Vicente est l'île des artistes et du désert, avec Mindelo, capitale culturelle du pays aux parfums d'Afrique, de Brésil et d'Europe. Santo Antão offre des vallées fertiles, ceinturées de montagnes aux aiguilles basaltiques, qui s'éclairent de cultures tropicales et d'une multitude de hameaux accueillants. En marge des foules, l'île de São Nicolau fait l'unanimité : traditions musicales, jardins verdoyants, dragonniers centenaires, volcans érodés... au cœur d'un paysage à la beauté sauvage.

### >PROGRAMME

EA046

15 jours - 14 nuits - 10 jours de randonnée.

### JOUR 1 : FRANCE - ILE DE SÃO VICENTE : MINDELO

Vol pour l'île de São Vicente. Accueil par votre guide capverdien et transfert à l'hôtel, au centre de Mindelo. Ville coloniale du XIXe siècle nichée dans une baie, Mindelo est un charmant mélange d'Afrique, de Brésil et de Portugal, aux influences musicales nonchalantes.

**Hébergements : residencial ou hôtel. Repas libres.**

### JOUR 2 : ILE DE SÃO VICENTE : MINDELO - ÎLE DE SANTO ANTÃO : CRATÈRE DE COVA

Traversée matinale en ferry pour l'île de Santo Antão (1 h) puis transfert (40 min) sur les crêtes centrales. Départ en randonnée sur ces crêtes bordées de pins et de



mimosas avec de superbes vues sur les vallées du Nord. Belle descente dans le cratère de Cova avec dans son fond une mosaïque de cultures. Déjeuner pique-nique et transfert par la spectaculaire route de la corde qui serpente entre les pitons volcaniques jusqu'à Ribeira Grande, la capitale animée de l'île avec ses maisons et ses commerces. Continuation jusqu'à l'ancien port florissant de Ponta do Sol d'où émane une atmosphère langoureuse.

**Dénivelée positive : 250 m. Dénivelée négative : 250 m. 2 h 30 de marche.**

**Hébergements : residencial ou hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 40 min de route + 1 h de bateau.**

### JOUR 3 : VALLÉE DE PAUL

Vila das Pombas, bourg tranquille de bord de mer aux vieilles demeures coloniales, marque le début d'une randonnée jalonnée de hameaux et de végétation exubérante. C'est l'entrée de la prospère et verdoyante vallée agricole de Paul. Dominée par d'impressionnantes parois basaltiques et des crêtes ciselées en dentelles, elle se révèle propice pour les arbres insolites comme les dragonniers, les jacquiers ou encore les papayers. Bananiers, cannes à sucre, igname et arbres à pains viennent se nicher sur les terrasses et donnent vie à la vallée. Les petites maisons au toit de chaume, admirablement disposées, le bruissement de l'eau dans les levadas et les fabriques de rhum rythment notre marche. Nous allons jusqu'à Passagem, un ancien parc portugais où l'on venait se relaxer et se baigner. Déjeuner chez l'habitant. Retour à Ponta do Sol pour assister à l'arrivée des pêcheurs.

**Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 500 m. 3 h 30 de marche.**

**Hébergements : residencial ou hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h.**

### JOUR 4 : PONTA DO SOL - FONTAINHAS - FORMINGUINHAS - PONTA DO SOL

Transfert en véhicule par la spectaculaire route pavée en balcon jusqu'au petit village perché et coloré de Fontainhas. Petite randonnée en balcon sur la mer jusqu'à l'école du hameau de Forminguinhas, extraordinaire chemin taillé dans les basaltes et les cendres des parois surplombant l'Océan. En revenant sur nos pas, les pieds dans l'eau, nous remontons un petit canyon cultivé de bananiers et d'ignames. Après le pique-nique, retour par le même sentier jusqu'à Fontainhas et transfert dans la vaste vallée de Ribeira Grande. Installation pour deux nuits dans un hôtel avec piscine et vue grandiose sur les pitons et les crêtes majestueuses.

**Dénivelée positive : 450 m. Dénivelée négative : 250 m. 4 h de marche.**

**Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 40 min.**



## JOUR 5 : VALLEES DE JOAO ALFONSO ET CHA DAS PEDRAS

Départ à pied depuis l'église de Coculi, l'un des centres historiques des grandes vallées centrales. Nous remontons la petite vallée bucolique de Figueiral, avant d'aller explorer celles de Joao Afonso et de Cha de Pedras. Une région agricole parsemée de hameaux vivants, de terrasses aux cultures tropicales du bananier au caféier, en passant par le manioc et le chou ! Les chaumières, les cultures en terrasses et les gorges ponctuent notre marche. Petite halte à une coopérative de femmes où au rythme des saisons, elles produisent des doces de papaye, de goyave et des liqueurs. En saison, nous terminons par la visite d'un trapish, ces moulins et distilleries de rhum qui peuplent les vallées. Déjeuner chez l'habitant.

**Dénivelée positive : 450 m. Dénivelée négative : 450 m. 3 h de marche.**

**Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 30 min.**

## JOUR 6 : ILE DE SANTO ANTÃO : VALLEE DE JANELA ET LA ROCHE ECRITE - ILE DE SÃO VICENTE : MINDELO

Transfert (45 min) par la route côtière jusqu'au paisible village de pêcheurs de Pontinha de Janela, un bout du monde ! Nous partons pour une randonnée de découverte de la vie rurale des ribeiras de Janela et de Penedo. Après la rocha scribida, un monolithe portant des inscriptions énigmatiques, nous remontons la vallée par un chemin pavé qui chemine de maison en maison. Bananiers, manguiers et orangers ponctuent notre marche jusqu'à un petit col à la vue spectaculaire. Déjeuner pique-nique puis descente dans la prospère vallée de Janela jusqu'à l'océan. Transfert (30 min) à Porto Novo où nous prenons le ferry en fin d'après-midi pour rentrer à Mindelo. Installation dans un petit hôtel, situé à environ quinze minutes à pied de la jolie plage de Laginha.

**Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 500 m. 3 h 30 de marche.**

**Hébergements : residencial ou hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 30 de route + 1 h de bateau.**

## JOUR 7 : VISITE GUIDEE DE MINDELO - SOIREE CAPOEIRA

Découverte avec votre guide de cette jolie ville d'artistes pour déambuler dans les rues calmes, sur l'esplanade de la baie bordée de palmiers, de place en place et au marché au poisson. Dans l'après-midi, temps libre pour se baigner à la plage de Laginha ou chiner quelques souvenirs. En début de soirée, nous nous rendons à l'école de Capoeira pour assister à l'entraînement de cet art martial afro-brésilien à



mi-chemin entre la lutte et la danse. Ceux qui le souhaitent pourront s'y essayer ! Repas libres et nuit à l'hôtel.

**Hébergements : residencial ou hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.**

## JOUR 8 : VOLCANS DE CALHAU

Matinée libre pour se baigner à la plage de Laginha, se reposer ou préparer les affaires pour les prochaines journées de randonnées. En début d'après-midi, départ en véhicule pour une traversée de l'île par l'oasis centrale au coeur de paysages désertiques (30 minutes). Balade depuis la plage de Praia Grande, propice à la baignade, jusqu'au village de Calhau, niché entre Océan et laves pétrifiées. Retour à l'hébergement pour la nuit.

**Dénivelée positive : 150 m. Dénivelée négative : 150 m. 2 h de marche.**

**Hébergements : residencial ou hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.**

**Transfert : 1 h.**

## JOUR 9 : ILE DE SÃO VICENTE : MINDELO - ILE DE SÃO NICOLAU : RIBEIRA BRAVA

Déjeuner et vol matinal à destination de l'île São Nicolau (via l'île de Santiago). A l'arrivée, court transfert et installation pour trois nuits à Ribeira Brava, au centre de l'île, dans les terres. Notre hébergement domine la jolie bourgade, nichée dans une large vallée sous des montagnes aux tons ocre. Ribeira Brava, avec ses ruelles pavées entre les maisons colorées, ses fontaines animées, son jardin public en face de l'église pimpante, son petit marché, ses épiceries et ses bistrotts, dégage une atmosphère de sérénité et de convivialité. Temps libre pour déambuler et s'imprégner de l'ambiance de l'île. Dîner et nuit en hôtel familial.

**Hébergements : residencial ou hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.**

**Transfert : 1 h de route + 40 min de vol.**

***NB :** l'hébergement et le programme des J 8 et J 9 sont susceptibles d'être adaptés sur place en fonction des modifications de vols, fréquentes et imprévisibles (par exemple : vol le J 8 au soir au lieu du J 9).*

## JOUR 10 : ÉTENDUES DESERTIQUES ET PISCINES NATURELLES DE L'EST

Route pour les grands espaces désertiques de l'est de l'île. Nous empruntons une piste qui serpente au milieu des acacias avec pour toile de fond les pics acérés des dikes, ces murs de lave pouvant atteindre des dizaines de mètres de haut. Une lente ascension nous mène jusqu'à un petit col puis à de vastes plaines où paissent encore

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) \ [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



quelques vaches parmi les ruines d'anciennes fermes. Descente sur le village de Morre Bras et continuation en voiture jusqu'à Jucanlino : village étendu avec ses maisons traditionnelles où poules et chèvres vagabondent librement. Par endroits, les anciennes coulées de lave creusées par les vagues forment de belles piscines naturelles, offrant la possibilité de se baigner.

**Dénivelée positive : 430 m. Dénivelée négative : 470 m. 3 h 30 de marche.**

**Hébergements : residencial ou hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 40 min.**

## JOUR 11 : VALLEES FERTILES DU CENTRE

Traversée de Ribeira Brava puis montée par un sentier bordé de murets en pierre et d'aloès, encore utilisé par les locaux à des fins médicinales. Après une montée, l'arrivée au col parsemé de sisals marque l'entrée dans la vallée de Queimadas. Les cultures de papayers et de manguiers offrent une ombre agréable avant de rejoindre Faja, la vallée voisine. Cette dernière a bénéficié de l'intervention d'une ONG française qui a permis à la vallée de développer sa production agricole. Depuis, elle est réputée pour ses cultures de maïs, papayes, haricots, ... dont une partie est exportée sur Sal. Possibilité de visiter la pépinière qui revend semences et boutures aux producteurs locaux.

**Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 300 m. 3 h de marche.**

**Hébergements : residencial ou hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 20 min.**

## JOUR 12 : VOLCAN MONTE GORDO - VILLAGE DE PECHEURS DE TARRAFAL

Les véhicules nous déposent au village reculé d'Hortela, situé sur les flancs sud du Monte Gordo, parc naturel et point culminant de l'île (1312 m). Dans cette région aride nous traversons des champs de laves aux couleurs et formes diverses. De nombreux aloès ont été replantés sur les flancs du Monte Gordo afin de maintenir les sols et contenir l'érosion de cette région, classée zone naturelle et protégée. Nous contournons la montagne pour arriver au village de Ribeira de Calhau et pénétrer dans un nouveau décor. Nous cheminons alors sur des sentiers boisés de pins, d'eucalyptus, de sisals, ... tout en profitant d'une vue panoramique sur la vallée de Faja. Transfert à Tarrafal sur la côte ouest et installation pour deux nuits dans ce village de pêcheurs. Temps libre en fin de journée pour profiter de la belle plage de sable noir où les familles capverdiennes aiment venir se retrouver pour des parties de foot improvisées et de longues baignades.

**Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 400 m. 4 h de marche.**



**Hébergement : appart-hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 40 min.**

## JOUR 13 : SECRETS CACHES DE SÃO NICOLAU

Pour cette dernière journée sur São Nicolau, nous partons à la découverte de deux sites naturels superbes et bien cachés ! Dans la matinée, départ pour la plage de praia da Rocha, aux contrastes étonnants : le sable y est blanc, alors que les roches environnantes sont constituées de basalte noir. Retour sur Tarrafal pour le déjeuner puis dans l'après-midi, nous partons à la découverte d'un autre site exceptionnel, Carberinho. L'érosion a créé des roches aux formes et aux couleurs improbables, et creusé des piscines volcaniques où il faut bon se détendre !

**Hébergement : appart-hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 30.**

## JOUR 14 : ILE DE SÃO VICENTE : PLAGES DE SÃO PEDRO

Matinée libre pour profiter encore un peu de l'ambiance de Tarrafal et de sa plage avant le vol à destination de São Vicente (via l'île de Santiago) en début d'après-midi. A l'arrivée, transfert au village de São Pedro, sur la côte ouest de l'île, et installation dans notre hôtel avec piscine situé en bord de mer. Soirée et repas libres.

**Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h de route.**

***NB :** A certaines dates, le vol international retour peut être proposé au départ de Praia (île de Santiago). Dans ce cas, la dernière nuit du séjour est à Praia au lieu de Mindelo.*

## JOUR 15 : MINDELO - FRANCE

Transfert à l'aéroport de Mindelo selon le plan de vol et retour en France.

**Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.**



- La découverte équilibrée de trois îles complémentaires : São Nicolau l'authentique, São Vicente la cosmopolite et Santo Antão la spectaculaire.
- Les randonnées accessibles à tous dans des paysages variés : falaises dentelées, cultures verdoyantes, plages de sable noir, volcans...
- Les nombreuses rencontres : pêcheurs, agriculteurs, marché et centre artisanaux de Mindelo, soirée capoeira...

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) \ [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



- La qualité de l'hébergement parfois avec piscine.

## >DATES

Du 02/01/2022 au 16/01/2022

Du 16/01/2022 au 30/01/2022

Du 06/02/2022 au 20/02/2022

Du 20/02/2022 au 06/03/2022

Du 27/02/2022 au 13/03/2022

Du 13/03/2022 au 27/03/2022

Du 20/03/2022 au 03/04/2022

Du 03/04/2022 au 17/04/2022

Du 10/04/2022 au 24/04/2022

Du 24/04/2022 au 08/05/2022

Du 01/05/2022 au 15/05/2022

Du 15/05/2022 au 29/05/2022

Du 16/10/2022 au 30/10/2022

Du 13/11/2022 au 27/11/2022

Du 20/11/2022 au 04/12/2022



*\*Les tarifs varient tout au long de la saison en raison des variations tarifaires aériennes. Veuillez nous consulter pour connaître le tarif de votre séjour au moment de votre réservation.*

## >LE PRIX COMPREND

- Le vol international France/Mindelo aller et retour, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les vols intérieurs aller et retour entre l'île de São Nicolau et de São Vicente.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur capverdien francophone.
- Les transferts nécessaires au déroulement du voyage (ferry, véhicule réservé au groupe).
- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 15.
- Les repas de midi du J 2 au J 13, sauf les J 7, J 8 et J 9.
- Les repas du soir du J 2 au J 13, sauf le J 7 et J 8.
- Une trousse de secours.
- Une donation à l'école de Capoeira à Mindelo à hauteur de 3 € par personne.
- La taxe de séjour de 2 €/personne/nuit.

## >LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances.
- Les visites de sites et musées éventuelles.
- Les repas non compris : entre 8 et 12 € par repas (90 € par personne pour le voyage).
- Les boissons et dépenses.
- Les frais d'inscription (+15 euros par personne), les frais d'envoi à l'étranger (+15 euros par personne) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 euros par dossier)
- Les pourboires.
- Le visa d'entrée.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".





## >ACCUEIL / DISPERSION

Les vols ou accès

Les vols internationaux

Afin d'assurer les départs, nous affrétons des avions (vols directs) au départ de Paris CDG et à destination de Mindelo auprès de la compagnie ASL (également utilisée par d'autres grands tours opérateurs français). Nous pouvons également voler avec TAP Portugal (via Lisbonne), qui assure plusieurs rotations par semaine. Les vols à destination et au retour du Cap-Vert peuvent faire une escale technique dans l'un des trois aéroports internationaux de l'archipel : Praia (île de Santiago), Espargos (île de Sal) ou Mindelo (île de São Vicente). Important : les horaires définitifs de vos vols peuvent changer d'ici votre départ. Vous devez en tenir compte pour votre acheminement vers l'aéroport et lors de votre retour (billets de train flexibles, etc.). Afin de profiter pleinement de votre voyage, si besoin, votre programme sera aménagé. Profitez avec sourire du dépaysement de cette destination !

Les vols intérieurs

Binter Cabo Verde (compagnie des îles Canaries) et Cabo Verde Airlines (compagnie capverdienne) sont les deux compagnies qui gèrent les vols domestiques. La franchise bagage est limitée à 20 kilos sur les vols domestiques. Veillez à respecter cette limite de poids afin de ne pas avoir à payer de supplément au moment de l'enregistrement de votre bagage.

Arrivée : votre accompagnateur vous accueille à l'aéroport de Mindelo, puis transfert à l'hôtel.

Départ : transfert à l'aéroport de Mindelo

## >NIVEAU 2

En moyenne, marche de 4 à 5 heures par jour sur chemin, piste, sentier ou parcours vallonné.

Prédominance de marches sur sentiers pavés, larges et sinueux, à flanc de montagne ou longeant les côtes sauvages. Sur les hauteurs, sentes sur tuf et basalte.



## >HEBERGEMENTS

- Trois nuits en hôtel ou residencial à Mindelo, base chambre double avec salle de bains privative.
- Deux nuits en hôtel à Ponta do Sol en chambre double ou triple, avec salle de bains commune.
- Deux nuits en hôtel avec piscine à Pedracin en chambre double, avec salle de bains privative.
- Trois nuits en hôtel familial à Ribeira Brava, base chambre double avec salle de bains privative.
- Deux nuits en apart-hôtel à Tarrafal, appartement d'une ou deux chambres, une salle de bain par appartement.
- Une nuit en hôtel avec piscine à São Pedro, base chambre double avec salle de bains privative.

NB : selon les disponibilités, il est possible que nous utilisions différents hôtels à Mindelo au cours du voyage. Ce voyage est labellisé "confort" car nous avons sélectionné tout au long du parcours les hébergements les mieux situés et les plus chaleureux, la plupart du temps avec chambre double et salle de bain privative, et pour l'un d'entre eux, une piscine. Nous attirons cependant votre attention sur la simplicité de ces hébergements, la notion de confort au Cap Vert résidant principalement dans le fait de pouvoir dormir sous un toit tous les soirs.

## >REPAS

La cuisine capverdienne est simple et excellente, traditionnellement à base de poisson (grillé ou bouilli), de légumes (arbre à pain, igname, fève, chou, carotte) et de fruits tropicaux (mangue, ananas, papaye, banane).

- Les repas du matin sont servis dans les hébergements (boisson chaude, jus de fruits, pain, beurre et confitures).
- Les repas du midi sont servis chez l'habitant ou sous forme de pique-nique (salades composées, sandwiches).
- Les repas du soir sont servis chez l'habitant ou dans des restaurants locaux (soupe, potée, poisson de la pêche du jour).

Pour les repas libres, vous disposez de divers choix de restauration dans les villes. Pendant la randonnée, des vivres de course sont fournis (fruits secs, biscuits, aliments énergétiques...). Vous pouvez apporter quelques barres de céréales complémentaires adaptées à votre goût.



NB : la rareté et la qualité de l'eau sont l'un des problèmes majeurs de l'île ; nous vous conseillons de traiter systématiquement l'eau du robinet. Vous pourrez également facilement acheter de l'eau minérale (portugaise) en bouteille.

## >TRANSPORT DES BAGAGES

- Pendant la marche, chaque participant se déplace avec un petit sac contenant les affaires personnelles nécessaires pour la journée (gourde, appareil photo, quelques vivres...).
- Pendant les transferts (aéroports, ports, hôtels, etc.), chacun est responsable de ses bagages. Le transport des bagages collectifs et individuels est effectué par véhicule réservé au groupe.

## >FORMALITES ET SANTE

### Formalités

— Formalités consulaires pour les ressortissants européens

- Votre passeport : valide 6 mois après la date de sortie du Cap-Vert, avec au moins deux pages vierges.
- Votre numéro d'enregistrement en ligne : avant votre départ, vous devez vous enregistrer en ligne et régler une taxe de sécurité aéroportuaire de 3400 escudos capverdiens (environ 30€) sur le site [www.ease.gov.cv](http://www.ease.gov.cv) (en anglais). A la fin de votre enregistrement, une fois la taxe réglée, vous recevrez instantanément un courrier de confirmation avec un numéro de dossier par email. Imprimez ce document pour le présenter aux autorités à votre arrivée à l'aéroport. Si vous ne recevez pas la confirmation de votre enregistrement, vous pouvez la demander (en anglais) à : [ease.support@cv.zetes.com](mailto:ease.support@cv.zetes.com) (nous vous conseillons d'ajouter la confirmation de paiement à votre email).

Nous vous conseillons d'effectuer cette démarche au moins 5 jours avant votre départ.

NB : pour les séjours de plus d'un mois, vous devez obligatoirement obtenir un visa avant votre départ. Démarche à effectuer auprès du consulat du Cap-Vert à Marseille.

Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures...).

Informations concernant les mineurs

Vous voyagez avec des enfants



Les mineurs français sont soumis aux mêmes obligations que les personnes majeures (visa, passeport...) : voir ci-dessus.

— Formalités de sortie du territoire français

Pour sortir du territoire, tous les mineurs résidant habituellement en France (quelle que soit leur nationalité), s'ils ne sont pas accompagnés par un titulaire de l'autorité parentale, devront présenter les trois documents suivants :

- pièce d'identité : carte d'identité ou passeport selon les exigences du pays de destination
- autorisation de sortie du territoire signée par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (formulaire Cerfa n° 15646\*01 à imprimer depuis le site [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) et à compléter
- photocopie du titre d'identité du parent signataire.

## Vaccins

Pas de vaccin obligatoire. (*Vaccins conseillés : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/- coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B*)

## Paludisme

D'août à novembre, le pays connaît des cas de transmission de paludisme, notamment sur l'île de Santiago, zone 1. Un traitement antipaludéen est nécessaire. Consulter votre médecin traitant.

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

## Dengue

Certaines îles peuvent être touchées par des épidémies de dengue. Prévoir une protection individuelle contre les piqûres de moustiques.

## Fièvre Zika

A Praia, sur l'île de Santiago, des cas de fièvre Zika ont été décelés. Il est donc recommandé aux femmes enceintes ou ayant un projet de grossesse d'envisager un report de leur séjour ou de consulter préalablement un médecin pour être informées sur les complications pouvant survenir lors d'une infection par le virus Zika.

## >LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).



- Une veste en polaire type Polartec (si possible coupe-vent) ou Wind Pro (excellent rapport poids/isolation).
- Une veste imperméable et respirante (en Goretex).
- Des pantalons de trek.
- Un collant thermique.
- Un bonnet.
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum).
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette).
- Une boîte hermétique en plastique, des couverts et un gobelet pour le pique-nique

### **Chaussures et matériel technique**

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.
- Une lampe frontale par personne (obligatoire).
- Des bâtons de marche télescopiques (fortement recommandés).

### **Bagages**

- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée.
- Un sac de voyage de 80 à 100 litres, souple, transporté en journée par véhicule.

### **Divers**

- Des vêtements de rechange.
- Une paire de lacets de rechange.
- Des sandales ou tennis pour le soir.
- Un maillot de bain.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !)
- Quelques sachets en plastique pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.



- Une pochette antivol, à garder toujours sur vous, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

## Nos astuces

Pendant le vol, en bagage cabine, le sac à dos contient les choses fragiles ou utiles (appareil photo, veste, vos chaussures de marche, médicaments personnels, trousse de toilette, etc.), à l'exception des liquides (nouvelle réglementation).

### MODIFICATION DE RESERVATION :

#### ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

