

CAP-VERT

Balade Capverdienne

Au Cap-Vert, la randonnée se décline à tous les rythmes, pour une découverte authentique et en douceur de deux îles magnifiques et contrastées. São Vicente, l'île des artistes et du désert, avec Mindelo, ville coloniale aux parfums d'Afrique, de Brésil et d'Europe. Une heure de bateau, et voici les profondes vallées à la végétation luxuriante de l'île de Santo Antão, ceinturées de montagnes aux aiguilles basaltiques. La ribeira de Paul et la ribeira Grande s'éclairent de cultures tropicales et d'une multitude de hameaux chaleureux d'où s'échappe une musique chaloupée. Une découverte de deux îles caractéristiques de cet archipel créole au large de l'Afrique au cours de balades tranquilles, depuis des hébergements à la fois confortables et authentiques.

> LE PROGRAMME

EA045

8 jours - 7 nuits - 5 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. **Repas libres. Nuit à l'hôtel ou residencial.**

JOUR 2 : ILE DE SÃO VICENTE : MINDELO - ILE DE SANTO ANTÃO : CRATERE DE COVA

Traversée matinale en ferry pour l'île de Santo Antão puis transfert 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 à jusqu'à l'ancien port florissant de Ponta do Sol où se dégage une langoureuse atmosphère "d'outre-mer".

Dénivelée positive : 250 m. Dénivelée négative : 250 m

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 Coculj, 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.

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 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 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 !

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

JOUR 8 : 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 PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com



Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

Pour tous les départs de fin avril à mi-octobre, selon les vols disponibles, les J 7 et J 8 de votre circuit peuvent être les suivants :

Jour 7-8/ Mindelo - île de Sal - France

Transfert à l'aéroport et vol pour Espargos, sur l'île saharienne de Sal. Transfert à Santa Maria, sur la côte sud. Après-midi libre pour profiter de la superbe plage de sable fin et se relaxer dans les eaux turquoise, ou pour effectuer une dernière balade. Nuit en hôtel au bord de la mer. Déjeuner et dîner libres. Le matin du J 8, transfert à l'aéroport d'Espargos et vol retour pour la France.

Ou

Jour 7-8/ Mindelo - France

Petit-déjeuner et départ pour une matinée de visite guidée au coeur de la ville animée de Mindelo : son marché central et son marché aux poissons, ses ruelles, ses échoppes, ses places principales, sa baie bordée de palmiers... Après-midi libre avec possibilité de se baigner depuis la plage de Laginha. Deux chambres sont mises à disposition du groupe pour ceux qui souhaitent passer du temps à l'hébergement avant le vol. En début de soirée, transfert à l'aéroport et vol retour vers la France (via l'île de Santiago ou de Sal). Nuit à bord. Arrivée en France le matin du J 8.

A NOTER aussi que le sens du circuit peut être également changé. Cela ne change rien au paysage à découvrir et visite à effectuer. Tout dépend des horaires d'avion, de bateaux, ... Nous faisons cela pour le confort de votre séjour afin d'éviter toutes attentes inutiles.

Les points forts :



- Le Cap-Vert à travers des randonnées tranquilles, au coeur des paysages tropicaux et basaltiques de Santo Antão.
- Le confort des hébergements, propices à la détente, à la baignade et au dépaysement.
- Des rencontres authentiques à l'occasion de dégustations, de visites et du déjeuner chez l'habitant.
- Tous les repas inclus pendant le voyage, sauf à Mindelo.



› DATES

Du 17/01/2022 au 24/01/2022
Du 30/01/2022 au 06/02/2022
Du 06/02/2022 au 13/02/2022
Du 10/02/2022 au 17/02/2022
Du 17/02/2022 au 24/02/2022
Du 27/02/2022 au 06/03/2022
Du 10/03/2022 au 17/03/2022
Du 17/03/2022 au 24/03/2022
Du 03/04/2022 au 10/04/2022
Du 10/04/2022 au 17/04/2022
Du 25/04/2022 au 02/05/2022
Du 30/04/2022 au 07/05/2022
Du 07/05/2022 au 14/05/2022
Du 14/05/2022 au 21/05/2022
Du 12/06/2022 au 19/06/2022
Du 03/07/2022 au 10/07/2022

**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.*

NB Les taxes aériennes

Ajustements tarifaires : Les prix indiqués ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Ils sont donc susceptibles d'être modifiés en cas d'indisponibilité de places dans ces classes au moment de la réservation.

Prolongez votre voyage

Modifiez votre vol : départ anticipé et retour différé

Vous pouvez choisir de partir avant le groupe et/ou de rentrer plus tard. Il vous suffit de préciser les dates souhaitées lors de votre inscription. Le rendez-vous ou la séparation avec le groupe se fait à l'hôtel.



Le prix indiqué ne comprend pas le réajustement tarifaire éventuel demandé par la compagnie aérienne pour le départ anticipé et/ou le retour différé, fonction du remplissage de l'avion au moment de votre réservation.

Départ de province anticipé

- Bordeaux, Brest, Lyon, Marseille, Mulhouse-Bâle, Nantes, Nice, Toulouse : 180 €
- Genève : 230 €

Départ de province anticipé - retour différé

- Bordeaux, Brest, Lyon, Marseille, Mulhouse-Bâle, Nantes, Nice, Toulouse : 180 €
- Genève : 230 €

Retour de province différé

- Bordeaux, Brest, Lyon, Marseille, Mulhouse-Bâle, Nantes, Nice, Toulouse : 180 €
- Bruxelles, Genève : de 230 à 260 € (selon l'aéroport de départ)

Nuits supplémentaires

Vous pouvez réserver des nuits supplémentaires avant ou après votre voyage.

Et si vous prolongez votre voyage, vous avez la possibilité de réserver des prestations supplémentaires. >Transfert aéroport/gare - point de rendez-vous Mindelo - île de São Vicente

> LE PRIX COMPREND

- Le vol international France/Mindelo aller et retour, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- 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 8.
- Les repas de midi du J 2 au J 6.
- Les repas du soir du J 2 au J 6.
- Une trousse de secours.
- Une donation à l'école de Capoeira à Mindelo à hauteur de 3 € par personne.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com



- 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 15 € par repas (45 € 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)
- Le visa d'entrée
- Les pourboires
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

NB : Les pourboires font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe. Ce geste de remerciement, variable selon l'itinéraire et la durée, et auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié.

Montant recommandé : 10 à 15 € (15 à 22 CAD) par participant et par semaine. Cette somme prenant en compte le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques.

› ACCUEIL / DISPERSION

Les vols à destination et au retour du Cap-Vert peuvent faire escale dans l'un des trois aéroports internationaux : Praia (île de Santiago), Espargos (île de Sal) ou Mindelo (île de São Vicente).

Pour les vols internationaux à destination de Mindelo, nous affrétons des avions, prioritairement auprès de la compagnie Smartlynx. Nous pouvons également voler avec la TACV, la compagnie capverdienne, et TAP Portugal (via Lisbonne), qui assurent plusieurs rotations par semaine. La TACV est l'unique compagnie qui gère les vols domestiques.

Les horaires définitifs de vos vols ne sont connus que quelques jours avant votre départ, et peuvent changer. Vous devez en tenir compte pour votre acheminement vers l'aéroport et lors de votre retour (billets de train flexibles, etc.).



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.

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

> HEBERGEMENTS

Dans les villes et villages, en hôtel local ou pension authentique.

— Trois nuits en hôtel ou residencial à Mindelo les J 1, J 6 et J 7 en 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.

NB : 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.

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à



dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

› 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.



› ENCADREMENT, GROUPE et DEPLACEMENTS

L'équipe : Un guide-accompagnateur capverdien francophone : il vous accueille dès l'arrivée à l'aéroport de Mindelo (São Vicente).

Le groupe : De 4 à 15 participants

Déplacements :

Traversées maritimes en ferry entre les îles de São Vicente et Santo Antão.

Transferts terrestres en minibus, véhicule 4X4 (voiture ou petit camion) ou aluguer (taxi local), selon la taille des groupes.

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du voyage, lorsqu'ils en sont équipés, et ce quelle que soit la réglementation en vigueur dans le pays visité. En vous inscrivant sur un voyage La Pèlerine, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de La Pèlerine ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.

› FORMALITES

Formalités consulaires pour les ressortissants français

- 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 (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 (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.



Pour les autres nationalités, veuillez-vous renseigner auprès des autorités consulaires du Cap-Vert dans votre pays.

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

Informations concernant les mineurs

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 et à compléter)
- photocopie du titre d'identité du parent signataire.

> SANTE

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.

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/-, coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Paludisme : Selon l'Institut Pasteur, d'août à novembre, le pays connaît des cas de transmission de paludisme, notamment sur l'île de Santiago et l'île de Boa Vista. Un traitement antipaludéen est recommandé : Atovaquone-Proguanil ou Doxycycline ou Méfloquine. 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.



Maladie à virus zika : A Praia, sur l'île de Santiago, des cas de fièvre Zika ont été décelés. La maladie à virus Zika est transmise par les piqûres de moustiques de type Aedes.

Dentiste et médecin : Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

Un antalgique.

Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).

Un antibiotique à large spectre.

Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un antivomitif.

Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.

Un antiseptique.

Un veinotonique.

De la crème solaire et de la Biafine.

Un collyre.

Des pastilles pour purifier l'eau.

Un répulsif contre les moustiques : veuillez-vous reporter au paragraphe "La santé",.

En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels. Voir le paragraphe "La santé", qui peut vous donner des indications sur des traitements particuliers : altitude, paludisme...

Votre équipement

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas, transporté par l'équipe logistique sur place.

NB : sur toute liaison aérienne, il y a toujours un risque de bagage qui n'arrive pas à destination à votre arrivée (souvent égaré et arrivant plusieurs jours après). Il est donc prudent de porter sur soi le minimum indispensable pour la randonnée. (Chaussures de randonnée et veste notamment), ainsi que vos médicaments personnels indispensables.



Equipement de base

- 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 Gore-Tex).
- Des pantalons de trek.
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimums).
- Une cape de pluie.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette).

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains. (Exemples dans la gamme XHiking de Salomon : Epic Cabrio, Elios).
 - Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram. (Exemple dans la gamme Trekking Salomon : la Quest GTX). <http://www.salomon.com/fr/range/chaussures.html>
 - Une lampe frontale.
- Exemple chez Petzl : la Tikka Plus.
- Des bâtons de marche télescopiques.

Bagages

- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 25 à 30 litres, pour vos affaires de la journée.
- Exemple chez Millet : le Hikker 28.
- Un sac de voyage de 80 à 100 litres souple, transporté en journée par l'équipe de portage ou par véhicule.

Divers

- Des vêtements de rechange.
- Une paire de lacets de rechange.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastique pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- Une pochette antivol à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.



— Des serviettes humidifiées type lingettes.

— Un maillot de bain.

Nos astuces

Pendant le vol, en bagage cabine, le sac à dos contient les choses fragiles ou utiles (appareil photo et films, veste, livres, revues, 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.



- Les îles Canaries : Tenerife, Goméra, Lanzarote
- Les Baléares

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com

