Bali en fête (THID3)

Indonésie - Asie du Sud Est

15 jours

Prix à partir de 2240.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Liberté avec guide
Age minimum	16 ans
Hébergement	Chez l'habitant Hôtel de charme
Groupe	de 2 à 8 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres

Thematika

Bohey, 25
L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

Votre voyage

Nous vous proposons un séjour vous permettant de vivre Bali «de l'intérieur » en participant à ces festivités avec la population balinaise, tout en découvrant cette merveilleuse ile dans son écrin de rizières.

Galungan et Kuningan sont les points culminants d'une «semaine sainte » durant en réalité 10 jours, qui célèbre la victoire du bien (*Dharma*) contre le mal (*Adharma*). De nombreuses fêtes de temples tombent également à cette période, qui constitue une période de jours fastes. A cette occasion, les dieux descendent sur terre et sont accueillis et régalés par les humains pour les remercier de leurs bienfaits.

Galungan tombe toujours un mercredi. En général ces fêtes ont lieu 2 fois par an selon le calendrier balinais rituel *wuku*, qui comporte en fait 6 mois de 35 jours ou 30 semaines de 7 jours (et chaque semaine débute le dimanche...). En 2016, les fêtes auront lieu du 9 au 20 février et du 6 au 17 septembre.

La veille de Galungan (*Panampahan Galungan*, donc le mardi), après avoir décoré le seuil des maisons avec des *penjor*, bambous décorés symbolisant la montagne sacrée, les villageois «tuent le cochon » pour confectionner tous les plats de fête : porcelets rôtis à la broche, boudins épicés, hachis de viande *lawar*, etc et prennent un repas en famille, ce qui est une occasion rare chez les Balinais.

Le jour de **Galungan**, on se rend de bonne heure dans les différents temples familiaux et des villages pour prier et faire des offrandes aux dieux. Les temples sont décorés de tissus jaunes et blancs, d'ombrelles et d'étendards multicolores. Le lendemain de Galungan *(Manis Galungan)* est également un jour de fête, consacre à la promenade et à la visite des parents et amis.

Kuningan, qui tombe le samedi de la semaine suivante, est le jour de clôture où les dieux regagnent le Ciel.

Nous vous proposons un séjour vous permettant de vivre Bali «de l'intérieur » en participant à ces festivités avec la population balinaise, tout en découvrant cette merveilleuse ile dans son écrin de rizières.

Jour 1 : ARRIVEE - SUD DE BALI
Arrivée à Bali. Accueil par votre guide francophone et transfert à Sanur ou Mengwi (environ 1h de route) Installation dans un hôtel de charme. Fin d'après-midi libre pour le repos. Nuit à Sanur.

Jour 2 : SANUR - en fête chez l'habitant
Dans la matinée, départ vers l'ouest de Bali : visite du magnifique temple royal voisin de Taman Ayun, qui date du 17e siècle, avec les bassins qui l'entourent et ses enfilades d'autels-pagodes «*meru* » dédiés aux divinités protectrices du royaume. Puis cap vers les collines et la région de Marga, une occasion unique de rencontre inoubliable avec la population balinaise. Vous serez accueillis chez l'habitant dans un petit village de la région. Découverte à pied du village et de la campagne alentour. Puis vous serez reçus pour la nuit par les notables du village. Vous pourrez participer aux activités quotidiennes, apprendre la fabrication des offrandes auprès des femmes de la famille, aider à la préparation du diner que vous partagerez avec vos hôtes.

Note : confort simple (salle de bain extérieure et eau froide uniquement)

Jour 3 : PANAMPAHAN GALUNGAN - préparatifs de la fête
En ce mardi, veille de la fête de Galungan, les Balinais sont occupés à de nombreux préparatifs.
Des l'aube, les hommes du village «tuent le cochon », qui va servir à préparer de nombreux plats de fête, dont le «lawar », salade locale à la noix de coco épicée, puis ils vont chercher de grands bambous qu'ils décorent pour les placer devant chaque habitation du village. Les femmes confectionnent de nombreuses offrandes. Vous pourrez vous initier à toutes ces activités avec vos hôtes, avant de prendre ce repas de fête en famille. Reste de la journée libre pour observer la vie quotidienne des villageois et autres préparatifs. Nuit au village

Jour 4 : Célébration de GALUNGAN avec les Balinais
Le jour de Galungan, qui célèbre la victoire de la Foi pour les Balinais, est le jour le plus important de cette période sainte. Des le matin vous revêtirez le costume balinais traditionnel : sarong, pagne et turban pour les

hommes, sarong, ceinture de tissu et corsage de dentelle pour les femmes, et suivrez les habitants qui vont faire le tour des temples du village pour y prier et déposer des offrandes. Le jour de Galungan, considéré comme jour faste dans le calendrier rituel balinais, ont lieu également de nombreuses fêtes de temple dans toute l'ile de Bali. Nous vous communiquerons le cas échéant à quelle fête proche du village vous pourrez vous rendre pour assister à ces célébrations. Ce jour est un jour férié à Bali, et l'occasion pour les Balinais de rentrer dans leur village et se réunir en famille. Vous pourrez ainsi partager ces moments conviviaux avec vos hôtes. Déjeuner, diner et nuit au village.

Jour 5 : MANIS GALUNGAN - vers les plantations de l'ouest de Bali
En ce jour, les Balinais se promènent et vont rendre visite à leurs parents et amis. Nous quittons nos hôtes nous aussi, pour continuer vers le nord et les magnifiques rizières en terrasses de Jatiluwih, classées au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, la region est considérée comme le «grenier à riz » de Bali en raison de sa fertilité. Petite balade à pied dans les rizières vers le temple de Besi Kalung, niché dans un écrin de verdure. Son nom signifie «le collier de fer », se référant à une relique sacrée conservée dans le temple. Continuation vers le lac Bratan et le temple lacustre dédié à Ulun Danu, protectrice de l'irrigation (le lac est un réservoir important pour toute l'ile). Surplombant le lac, s'étend un splendide jardin botanique, lieu de promenade des Balinais le week-end et les jours de fête. On longe les lacs sauvages de Buyan et Tamblingan, par une route panoramique. Possibilité de faire le tour du lac Tamblingan en «pedau », pirogue creusée dans un tronc d'arbre à la découverte de petits sanctuaires méconnus. Puis la route serpente à travers les plantations de girofliers et de caféiers, jusqu'à Munduk, petit village de montagne.
Installation dans une guest-house au centre du village.

Jour 6 : MUNDUK - PEMUTERAN
Tôt le matin, balade à pied de 2-3 heures dans les plantations et la jungle à la découverte d'une magnifique cascade. Puis on redescend vers la côte nord par une belle route serpentant à travers les plantations et les rizières. La côte nord de l'île jouit d'un climat méditerranéen (tabac et vignes). Nuit à Pemuteran.

Jour 7 : PEMUTERAN
Journée libre à Pemuteran. Possibilité de se baigner ou plonger à l'ile de Menjangan toute proche (à voir sur place). Nuit à Pemuteran

Jour 8 : PEMUTERAN - BANGLI
Transfert vers le c½ur de Bali en longeant la cote nord par une belle route bordée de tamariniers. On traverse la station balnéaire de Lovina, puis Singaraja, ancienne capitale de Bali au temps de la colonisation : c'est du port de Buleleng qu'on exportait l'excellent café produit sur les hauteurs de Munduk.
Puis la route remonte en serpentant à travers les forêts de conifères, pour rejoindre la région du volcan et du lac Batur. Le volcan, encore actif, fait 1717m d'altitude. Le lac du même nom, scintille au fond d'une immense caldeira, au pied de ses pentes couvertes de lave. Arrêt pour admirer ce magnifique panorama, avant de redescendre dans la région de Bangli. Nuit chez l'habitant dans un superbe village.

Jour 9 : BANGLI - SIDEMEN
Balade dans le village pour observer la vie quotidienne des habitants. Dans la matinée, départ vers l'est, ponctuées de petits villages typiques. On longe les crêtes pour rejoindre le petit village de Sidemen, au milieu des rizières de l'est. Installation dans un joli hôtel en pleine nature.

Jour 10 : SIDEMEN
Journée libre a Sidemen pour vous ressourcer en pleine nature dans un magnifique environnement. Ce village de tisserands est célèbre pour ses superbes *songket*, tissages de cérémonie sertis de fils d'or et d'argent. Vous pourrez visiter un atelier de tissage et parcourir à pied les splendides rizières alentour. Nuit à Sidemen.

Jour 11 : SIDEMEN - UBUD
Retour vers le centre de Bali, et Ubud, capitale culturelle de l'ile. A Klungkung, capitale de l'un des huit anciens royaumes balinais, nous visiterons Kertagosa, ancienne cour de justice royale du 18e siècle, composée de deux pavillons aux plafonds ornés de peintures cocasses, qui dépeignaient les châtiments attendant le condamné dans l'au-delà pour punition de ses forfaits Arrêt a Goa Gajah, la «grotte de l'éléphant », ermitage du Xe siècle ou bouddhistes et hindouistes venaient prier ensemble. Installation à Ubud dans un hôtel de charme près du centre ou dans les rizières. Nuit à Ubud.

Jour 12 : JOURNEE ECOTOURISME DANS L'OUEST DE BALI
Journée d'immersion dans la vie quotidienne des Balinais. Nous nous rendrons dans la région de Krambitan,

près de Tabanan, entre mer et rizières en terrasses. Nous emprunterons de petits chemins traversant rizières et petits hameaux typiques. Votre guide vous fera découvrir les beautés de la campagne, et vous expliquera les différentes techniques de riziculture pratiquées par les agriculteurs balinais. Ceux-ci sont réunis en une organisation locale très efficace, le *subak*, chargé des travaux d'irrigation, de l'entraide mutuelle et des cérémonies du cycle agricole. Puis vous serez accueillis pour un déjeuner pique-nique en pleine nature, servi à la manière traditionnelle par les habitants du village. Vous pourrez participer à la préparation du repas avec un chef local, qui vous dévoilera les secrets de la cuisine balinaise. Retour en milieu d'après-midi avec arrêt dans le village voisin de Pejaten spécialisé dans la fabrication de tuiles et céramiques. Retour à Ubud et nuit.

Jour 13 : PANAMPAHAN KUNINGAN - AUTOUR D'UBUD
Journée libre à Ubud pour flâner dans les ruelles, visiter les musées et galeries de peinture, assister à un spectacle de danses en soirée, essayer la gastronomie locale dans un des nombreux restaurants de la ville, et observer les activités de la population. A Panampahan Kuningan, on prépare à nouveau de nombreuses offrandes et le plat de fête «lawar » pour les festivités du lendemain. Nuit à Ubud.

Jour 14 : KUNINGAN - FETE AU TEMPLE
Kuningan (dont le nom signifie «jaune ») clôture la période sainte balinaise. En ce jour sacre, de nombreuses fêtes de temple ont lieu. Nous vous proposons de vous joindre aux balinais pour la grandiose fête de temple se déroulant chaque Kuningan dans un grand temple de Mas, village voisin d'Ubud, célèbre pour ses sculpteurs sur bois. Cette fête dure trois jours. Elle a lieu au temple construit à l'endroit ou se serait trouve l'ashram du grand-prêtre hindouiste Danghyang Nirartha, qui introduit la religion hindouiste venue de Java au XVIe siècle. Lors de cette fête, vous aurez certainement l'occasion d'assister à un spectacle unique de Wayang Wong, danse masquée très ancienne remontant à cette époque lointaine. Retour à Ubud en soirée et nuit.

Jour 15 : MANIS KUNINGAN - AU REVOIR BALI
Matinée libre. Transfert vers l'aéroport et vol de retour vers la France.

INFORMATIONS UTILES

Nom officiel du pays*: Republik Indonesia* (République d'Indonésie)

Autres noms : *Nusantara* (= l'Archipel «inter-iles ») - *Tanah Air* (= la Patrie «Terre et Mer » ; 5% du territoire du pays est maritime !)

Date de l'indépendance du pays : 17 aout 1945 (jour de la Fête Nationale) ; le drapeau indonésien est rouge et blanc : le rouge symbolise le courage et le blanc la pureté.

Superficie : 1 904 570 km2 (près de 4 fois la France)

Nombre d'iles : l'Indonésie est un immense archipel de 16056 iles (rapport 2018 à l'ONU). La distance entre les 2 points extrêmes de l'archipel (à l'ouest : Sabang au nord de Sumatra, et à l'est : Merauke à la frontière de la Papouasie Nouvelle-Guinée) est d'environ 5250 kms !!!

Nombre de provinces : 34 provinces (Sumatra : 10 - Java : 6 - Kalimantan : 6 - Sulawesi : 6 - Bali : 1 - Petites iles de la Sonde : 2 - Moluques : 2 - Papouasie : 2)

Population : 265 000 000 habitants selon les dernières statistiques

Capitale : Jakarta (10 400 000 habitants intra-muros - 28 000 000 habitants avec la banlieue) Peuples et ethnies : plus de 300 groupes ethniques (Javanais, Soundanais, Balinais, Sassak, Bugis, Toraja, Minahasa, Gayo, Minangkabau, Batak, Banjar, Dayak...)

Langues : *Bahasa Indonesia* (la langue officielle, dérivée du malais), 742 langues régionales. Les langues de l'archipel font partie du même groupe appelé « langues austronésiennes ». L'alphabet latin est utilisé pour l'écriture mais il existe de nombreux alphabets locaux anciens.

Religions : Islam (87%), Protestantisme (6%), Catholicisme (5%), Hindouisme (1,7%), Bouddhisme (0,72%, Confucianisme (0,05%) selon le recensement de 2010. Il existe de nombreuses croyances locales souvent

présentes parallèlement aux cultes officiels (*Kaharingan* chez les Dayak de Borneo, *Aluk Todolo* chez les Toraja de Borneo, *Marapu* à Sumba...)

Monnaie : La roupie indonésienne (*rupiah*) abrégée en Rp.- billets de 100 000, 50 000, 20 000, 10 000, 5 000, 2000 et 1000 roupies - pièces de 1000, 500, 200 et 100 roupies.

TAXES D'AEROPORT

En Indonésie, les taxes d'aéroport sur les vols internationaux sont désormais incluses dans le prix des billets, ainsi que les taxes des vols intérieurs. Plus de taxes à payer à l'aéroport au départ.

DECALAGE HORAIRE

L'Indonésie couvre trois fuseaux horaires. Sumatra, Java, Kalimantan (Bornéo) Ouest et Centre (fuseau ouest WIB) sont à GMT+7 ; Bali, Sulawesi, Kalimantan Est et Sud, Nusa Tenggara - petites îles de la Sonde à l'est de Bali - (fuseau centre WITA) sont à GMT+8 ; Moluques et Papua (fuseau est WIT) sont à GMT+9 (heure d'été) ; il faut rajouter 1h en heure d'hiver (de fin octobre à fin mars).

POIDS ET MESURES

Le système métrique est en vigueur. Kilomètre se dit «*kilo*». Les distances sont souvent mieux évaluées en temps plutôt qu'en kms en raison de l'état variable du réseau routier et peuvent être fantaisistes, car basées sur une connaissance empirique plutôt que sur la lecture de cartes routières, dont l'usage a toujours été assez rare, surtout depuis l'avènement des GPS ! Attention à Bali, on s'oriente directement selon les points cardinaux, ce qui risque de prêter a confusion lorsqu'on demande son chemin.

ELECTRICITE

Partout 220 V. Les prises utilisées sont en général au standard européen

CONDUITE & SECURITE

Pour conduire en Indonésie, les étrangers doivent être en possession d'un **permis international valide** (le permis français, belge, suisse ou canadien ne suffit pas et vous expose à des amendes en raison de fréquents contrôles de police). La conduite est rocambolesque sinon anarchique. De plus on roule à gauche. Les piétons n'ont pas droit de cité. Pour éviter les accidents, prudence en traversant les rues même aux passages réservés, les conducteurs ne s'arrêtent pas ! Un panneau indique aux carrefours « *belok kiri jalan terus* » (= ceux qui tournent à gauche ne s'arrêtent pas) même si le feu est rouge !

Scooters : De nombreux touristes rêvent de louer des deux roues pour une plus grande liberté, ce qui n'est pas forcément à conseiller (casques pas aux normes, état souvent imparfait des motocyclettes, assurances inexistantes, nombreux accidents). Si vous renversez quelqu'un, vous serez en tort de toutes façons. Hors de Bali, cette solution est quasi inexistante.

Baignade : respecter les consignes de sécurité sur les plages, et se baigner dans les zones surveillées uniquement, car les courants et la houle sont souvent très forts et il y a des noyades fréquentes. Les détroits entre les iles sont particulièrement agités et dangereux. Il peut être utile de se munir de «méduses» (chaussures de caoutchouc) en raison de nombreux récifs de coraux et de bancs d'oursins le long des cotes, pour éviter les blessures.

Criminalité : L'Indonésie est un pays assez sur, éviter toutefois d'emporter sur soi sommes d'argent importantes, ou objets de valeur (à laisser au coffre de l'hôtel ou à porter sur soi dans une pochette sous les vêtements).

PHOTO ET VIDEO

Dans les zones touristiques et les villes, vous trouverez dans les magasins locaux piles, batteries, câbles et clés USB, et autres accessoires dont vous pourrez avoir besoin ainsi que des cartes mémoire. La plupart des magasins de photos peuvent tirer vos photos numériques sur papier également.Certains sites et parcs nationaux

exigent le paiement d'une redevance pour les appareils photos et caméras (parc national de Gunung Leuser à Sumatra, site du Brom o et du volcan Ijen à Java-est, parc national de Komodo) - env. 50 000 Rp/appareil min.

MATERIEL DE RANDONNEE

Si vous avez prévu un circuit aventure ou un trekking surtout dans des régions reculées d'Indonésie, il est préférable d'apporter son propre matériel, les stocks sur place étant limités. Pour les nuits en bivouac, tentes, matelas, sacs de couchage et ustensiles de cuisine sont en général fournis par l'organisateur. Il est recommandé de prévoir d'apporter pour son usage personnel : serviette, gourde, «sac à viande », lampe frontale, anti-moustiques, et bâton de marche. Pour l'ascension des volcans et l'hébergement dans les régions montagneuses, prévoir également K-way ou cape de pluie et lainage ou polaire et même des gants et bonnets pour les frileux car les températures peuvent être très basses la nuit et au petit matin.

SANTE

L'Indonésie étant un pays tropical, quelques précautions élémentaires sont nécessaires pour éviter les troubles gastriques et intestinaux, et les allergies respiratoires ou cutanées, ainsi que les brûlures dues à une exposition, même brève, au soleil. Se badigeonner copieusement d'écran solaire, surtout si on doit rester longtemps dans l'eau, même en cas de ciel couvert, on risque malgré tout de graves coups de soleil, et éviter l'exposition au milieu de la journée. En cas de coup de soleil, les gels à l'*aloe vera* sont souverains ! Boire beaucoup et déguster fruits tropicaux et jus de fruits frais. Végétariens : ici comme partout en Asie, on est souvent végétarien par obligation (niveau de vie trop bas pour consommer de la viande), et non par philosophie. Il est facile de trouver de la nourriture locale sans viande, souvent a base de *tahu* (tofu local) et de *tempe* (tofu fermente) et de légumes. Les vrais restaurants « végétariens » sont souvent chers et touristiques.
Allergiques au gluten : le pain étant rarement consomme dans l'alimentation locale (qui est a base de riz), il est facile d'éviter ce problème. Ne pas consommer non plus de nouilles qui sont très présentes dans la cuisine. Attention : pains et gâteaux sans gluten ne se trouvent que dans des boulangeries spécialisées ou dans certains hôtels A Bali et Java, le traitement antipaludéen n'est pas nécessaire : se munir donc en priorité de médicaments antiallergiques, antibiotiques, anti-inflammatoires et anti-diarrhée ; la plupart de ces médicaments sont également disponibles dans les pharmacies locales. Les moustiques sont un inconvénient inévitable dans les régions tropicales ; ne pas oublier les lotions anti-moustiques, également en vente sur place. En cas de piqure d'insectes, les remèdes locaux (pommades chinoises et autres) sont parfois plus efficaces.

Thematika

Bohey, 25
L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée

Thematika

Bohey, 25
L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

Info pays

Indonésie

L'Asie du Sud-Est regroupe deux ensembles géographiques : l'Asie du Sud-Est continentale ou Indochine, péninsule du continent asiatique située entre la Chine et l'Inde, et l'Asie du Sud-Est insulaire, vaste archipel s'étendant entre l'Asie et l'Océanie. La région est située à l'intersection de plaques tectoniques avec donc une forte activité sismique et volcanique.

Formalités administratives

Indonésie
· Un passeport d'une validité minimale de 6 mois à partir de la date d'entrée, en combinaison avec un titre de transport de retour ou vers une autre destination.

· Exemption de visa touristique pour un voyage touristique d?une durée maximale de 30 jours, non prolongeable, à condition d?entrer et de sortir d?Indonésie par un des points suivants:

1. Soekarno Hatta-Jakarta,
2. Ngurah Rai International Airport-Bali
3. Kualanamu International Airport-Medan
4. Juanda International Airport-Surabaya
5. Hang Nadm International Airport-Batam)
6. Sri Bintan Pura Seaport-Tanjung Pinang
7. Batam Center Seaport-Batam
8. Sekupang Seaport-Batam
9. Tanjung Uban Seaport-Tanjuung Uban

· Passeport provisoire: demande de visa à l'ambassade ou consulat d'Indonésie avant le départ

Pour plus d'informations, consultez le site www.diplomatie.belgium.be

Conseil(s) santé

Indonésie
Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Vaccins spécifiques : Hépatite A obligatoire, fièvre jaune, malaria, schistosomiase recommandés.

Paludisme
Un traitement antipaludéen léger est recommandé pour tous nos voyages en Indonésie, car la malaria qui semblait avoir disparu semble réapparaître depuis 2001 sur Java est et Bali. Consulter votre médecin traitant pour obtenir la prescription nécessaire à un traitement efficace.
Notre conseil : pour vous protéger du paludisme, vous pouvez appliquer sur la peau découverte, de jour comme de nuit, des répulsifs anti-moustiques, et vous couvrir avec des vêtements imprégnés de répulsif (par spray ou trempage). Nous préconisons les produits de la gamme Insect Ecran (au DEET 50%) qui sont parmi les plus efficaces.

Thematika

Bohey, 25
L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.
Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).
De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.
Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :
- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclaire latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds
- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts

Thematika

Bohey, 25
L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.

Thematika

Bohey, 25
L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25