Pérou

LE TOUR DU HUAYHUASH

Code voyage : **UPETHUAY**

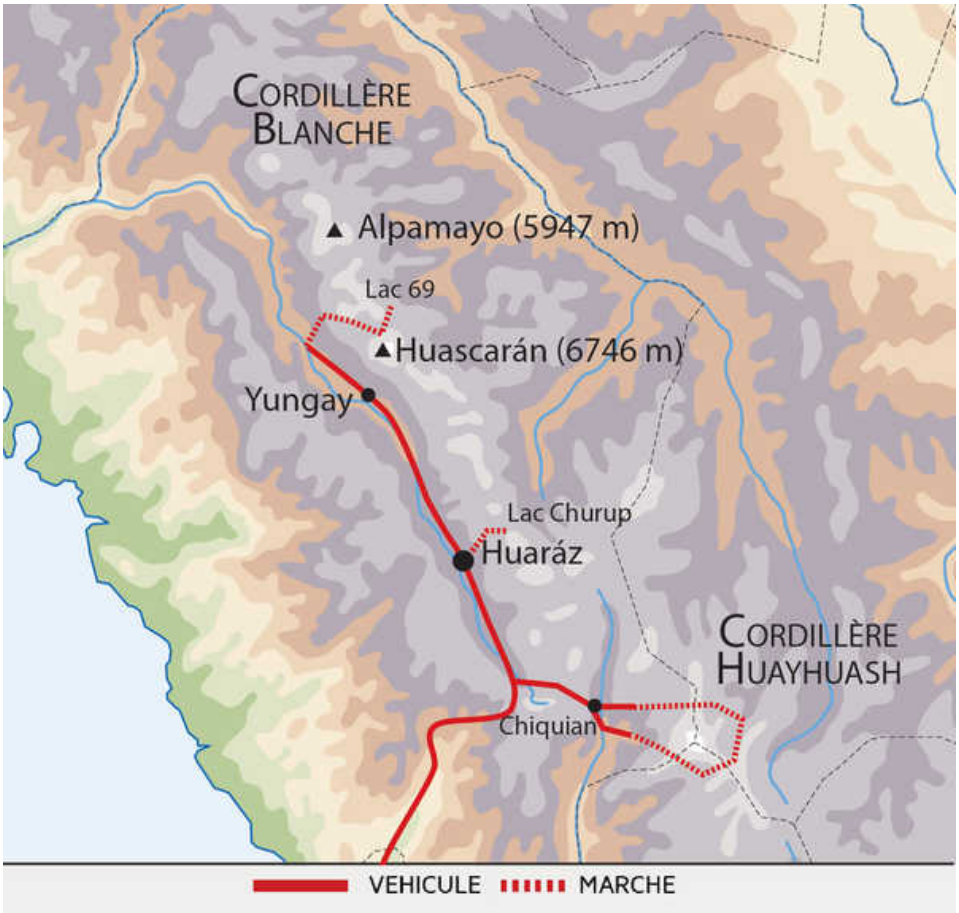
TREK

Prochain départ confirmé le **17/08/2024**

A partir de **3 250 €**

Voyage en petit groupe | Niveau : **4/5** | **15 jours** | **Vol inclus**

Huayhuash, une cordillère encore méconnue et pourtant grandiose qui ne demande qu'à être explorée !
A elle seule, elle réunit six sommets du Pérou à plus de 6000 mètres aux formes spectaculaires et une vingtaine de lagunes glacières aux couleurs saisissantes. Après une acclimatation en Cordillère Blanche, vous pénétrez au coeur du massif et découvrez, les secrets et merveilles du Sanctuaire Huayhuash. Un voyage à couper le souffle pour les amoureux de trekking, des grands espaces et de haute montagne !



POINTS FORTS

- Un trek sur des sentiers peu fréquentés de la cordillère sauvage de Huayhuash
- Une acclimatation en Cordillère Blanche au pied des géants enneigés
- Une aventure humaine avec votre équipe locale

Jour par jour

JOUR 1

PARIS - LIMA

Vol de Paris à destination de Lima.

Suivant les horaires de vols, arrivée le soir: transfert à l´hôtel ou arrivée le lendemain matin J2.

Dîner libre.

DÉTAIL

Transport : Avion
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

LIMA - HUARAZ (3100 M)

Nous prenons le bus de ligne pour Huaraz, principal centre urbain de la vallée et la capitale du département d'Ancash.

Elle constitue le point de départ incontournable de nombreux treks pour la Cordillère Blanche.

Repas libres.

DÉTAIL

Transport : Bus de ligne (8h, 400 km)
Altitude max : 3100 m
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 3

HUARAZ - LAC CHURUP - HUARAZ

Nous partons de bonne heure pour notre premier trek d'acclimatation dans le parc national du Huascaran. L'objectif est d'atteindre le lac Churup situé à 4550 m. C'est un superbe lac glaciaire entouré de montagnes. Les couleurs sont magnifiques : le bleu translucide des eaux tranche avec le gris des rochers.

Nous prendrons le pique-nique en cours de trek. Nous redescendons dans l'après-midi à Huaraz.

Dîner libre.

DÉTAIL

Transport : Minibus privatisé (1h30)
Marche : 5h
Dénivelé positif : 650 m
Dénivelé négatif : 650 m
Altitude max : 4500 m
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 4

HUARAZ - LAGUNE 69 - HUARAZ

Nous commençons notre acclimatation par une des plus belles randonnées en cordillère Blanche. Nous remontons en véhicule en direction du nord et de la ville de Yungay, d'où nous quittons la route pour poursuivre sur une piste jusqu'au lac Llanganuco (3900 m). Nous randonnons jusqu'au magnifique lac 69 (4500 m) qui se trouve au pied du Chacraraju (6112 m).

Nous rentrons dans l'après-midi pour passer la nuit à l'hôtel à Huaraz.

Dîner libre.

Cette journée est longue du fait de la route, nous partons alors à 06 heures du matin et prendrons le petit-déjeuner en route.

DÉTAIL

Transport : Minibus privatisé (6h, 160 km)
Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 600 m
Dénivelé négatif : 600 m
Altitude max : 4500 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 5

HUARAZ - MATACANCHA - QUARTELHUAIN (4100 M)

Nous prenons le bus jusqu'au col de Conococha où nous bifurquons vers le village de Chiquian, qui sera le point final de notre trek et où nous passerons la dernière nuit avant notre retour à Lima. Nous déjeunons là et laissons nos affaires superflues dont nous n'aurons pas besoin pour le trek.

Nous poursuivons ensuite par la piste en direction de Llamac. Par beau temps, nous profitons d'une très belle vue sur la cordillère Blanche et la cordillère Huayhuash. Nous arrivons dans l'après-midi à notre premier campement à Quartelhuain (4100 m).

DÉTAIL

Transport : Minibus privatisé (5h)
Altitude max : 4100 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 6

MATAKANCHA - CACANAN PUNTA - LAC CARHUACOCHA(4138 M)

Nous entamons enfin notre trek par une montée raide dans des reliefs nous rappelant les paysages des pré-alpes calcaires. Nous passons un col situé sur une jolie crête calcaire.

Nous descendons ensuite dans une large vallée jusqu'à traverser la rivière Janca. Puis nous suivons une étroite vallée jusqu'au col Carhuac (4650 m) pour ensuite descendre vers la Laguna Carhuacocha (4138 m).
Le site est magnifique et offre un panorama incomparable sur une impressionnante succession de sommets enneigés à plus de 6000 m d'altitude.

Nous établissons notre campement et passons la nuit sous la tente.

DÉTAIL

Marche : 8h
Dénivelé positif : 1000 m
Dénivelé négatif : 512 m
Altitude max : 4650 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 7

LAGUNA CARHUACOCHA - PUNTA SIULA - HUAYHUASH (4330 M)

Le moment est venu de nous approcher des glaciers de cette magnifique cordillère et découvrir quelques lagunes aux couleurs surprenantes !

Nous marchons vers le camp de base Siula, dans une vallée qui a servi de cadre à l'histoire relatée dans le livre « La Mort Suspendue » de Joe Simpson. Un témoignage bouleversant sur l'aventure de deux andinistes britanniques. Nous avons une très belle vue sur le Yerupaja et le Siula Grande et nous passons devant trois lagunes glaciaires aux couleurs différentes.

Nous passons le col Siula situé à 4800 m d'altitude. Nous campons au lieu-dit Huayhuash, à 4330 mètres d'altitude.

DÉTAIL

Marche : 8h
Dénivelé positif : 730 m
Dénivelé négatif : 560 m
Altitude max : 4850 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 8

HUAYHUASH - PORACHUELO - LAC VICONGA (4500 M)

Le chemin remonte le long de la vallée et nous passons par plusieurs lacs avant d'atteindre le col. Nous avons un beau panorama sur la cordillera Raura, une chaîne montagneuse voisine qui culmine à 5806 m.

Après une descente assez facile, nous atteignons la laguna Viconga (4500 m) où nous pouvons croiser des troupeaux d'alpagas. C'est également l'occasion de nous baigner dans l'eau chaude d'une source volcanique. Après une bonne journée, c'est un vrai délice !

DÉTAIL

Marche : 6h
Dénivelé positif : 450 m
Dénivelé négatif : 320 m
Altitude max : 4800 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 9

VICONGA - COL CUYOC - YANAPAMPA (4400 M)

Nous passons aujourd'hui le col de Punta Cuyoc qui culmine à 5000 m d'altitude. Nous avons une vue impressionnante sur les cordillères Huayhuash et Raura.

Nous descendons au Valle Huanacpatay puis nous montons sur un chemin peu fréquenté, vers le col de San Antonio à 5050 m. L'ascension de ce deuxième col est facultatif, il est tout à fait possible de rejoindre le campement sans s'engager dans cette nouvelle pente.

Nous descendons juqu'au lieu de campement à Yanapampa (4400 m).

DÉTAIL

Marche : 6h
Dénivelé positif : 680 m
Dénivelé négatif : 725 m
Altitude max : 5000 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 10

YANAPAMPA - HUAYLLAPA - HUATIAQ (4300 M)

Vous poursuivez votre descente et vous passez près d'une impressionnante cascade (300 m) avant d'entrer dans la large vallée de Huayllapa que vous suivez jusqu'au village du même nom qui est à 3600 m d'altitude.

Puis vous remontez pour arriver à votre campement à Huatiaq situé à 4300 m.

DÉTAIL

Marche : 7h
Dénivelé positif : 750 m
Dénivelé négatif : 400 m
Altitude max : 4300 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 11

HUATIAQ - COL TAPUSH - COL YAUCHA - LAGUNE JAHUACOCHA (4066 M).

Nous effectuons une courte montée vers le col Tapush situé à 4770 m d'altitude. Notre marche nous emmène au pied de la mystérieuse montagne Diablo Mudo (5223 m). Les locaux redoutent les esprits de cette montagne balayée par les vents.

Nous descendons sur les rives de la laguna Susucocha avant une seconde montée vers le col Yaucha (4850 m). Vue exceptionnelle sur la partie nord de la cordillère Huayhuash avec en toile de fond les sommets enneigés de la cordillère Blanche.

Nous arrivons au superbe site de la laguna Jahuarcocha (4066 m) où nous passons la nuit.

DÉTAIL

Marche : 7h
Dénivelé positif : 964 m
Dénivelé négatif : 1151 m
Altitude max : 4850 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 12

LAC JAHUACOCHA - LLAMAC - CHIQUIAN (3390 M)

Pendant deux heures, le sentier est presque plat. Nous longeons le rio Jahuacocha, puis le sentier remonte jusqu'au col Macrash Punta situé à 4270 m d'altitude. D'ici, la perspective sur la cordillère est totalement différente.

Juste après le col à Pampa Llamac, le sentier plonge sur le village de Llamac (3300 m). Nous arrivons alors au bout de notre trek. Nous faisons nos adieux à l'équipe de muletiers qui nous a accompagné dans cette aventure et nous prenons notre véhicule pour passer la nuit au village de Chiquian.

Dîner libre.

DÉTAIL

Transport : Minibus privatisé (3h)
Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 380 m
Dénivelé négatif : 1120 m
Altitude max : 4270 m
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 13

CHIQUIAN - LIMA

Départ en bus vers Lima.

Repas en cours de route.

Nous sommes accueilli à notre arrivée au terminal de bus et sommes accompagné à notre hôtel.

Dîner libre.

Note : le trajet est non accompagné. Le bus est privatif si le groupe est composé de 8 personnes ou plus.

DÉTAIL

Transport : Bus de ligne (8h)
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 14

LIMA - PARIS

Nous sommes accompagné à l'aéroport pour prendre notre vol international de retour.

Nuit dans l'avion.

DÉTAIL

Hébergement : Avion

JOUR 15

ARRIVÉE À PARIS

Fin du séjour.

DÉTAIL

À NOTER

Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire. D'autre part, en fonction des horaires d'arrivées des vols, les visites de Lima du premier ou du dernier jour peuvent être écourtées voire annulées. Nous sommes membres du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par plusieurs entreprises du groupe Altaï : Atalante, Huwans et Altaï Pérou.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 09/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
SAM. 06/07/24	SAM. 20/07/24	**3 695 €**	DÉPART INITIÉ
SAM. 17/08/24	SAM. 31/08/24	**3 495 €**	DÉPART CONFIRMÉ
SAM. 07/09/24	SAM. 21/09/24	**3 250 €**	DÈS 4 INSCRITS

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

Le prix comprend

- Les vols internationaux aller/retour y compris les taxes aériennes
- L'encadrement par un guide-accompagnateur francophone
- Les assistants et cuisiniers péruviens durant le trek, en fonction du nombre de participants
- Les transports terrestres
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme "libre" dans le fil des jours
- L'équipement collectif de trek et montagne (tentes avec lits de camp, matériel de campement et sécurité, ânes pour le portage, caisson hyperbare, bouteille d'oxygène et cheval d'urgence en cas de mal d'altitude)
- Les entrées des parcs nationaux de Huascaran et Huayhuash

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de dossier.
- L'assurance voyage
- Les frais d'inscription
- Les frais de transferts aéroport en cas de vol différent de celui du groupe
- La contribution à la neutralité carbone : 10 € par personne..

À payer sur place

- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour y compris durant les repas (cf rubrique « Alimentation/Eau »).
- Les repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours. Comptez 10 à 15 USD environ par repas, par personne.
- Les pourboires aux équipes locales. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique "Pourboires".

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Départs de province

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter.

Options

- Le supplément chambre et tente individuelles (170 €)
- La nuit supplémentaire en B&B à Lima (50 € en chambre double et 95 € en chambre individuelle)
- Le transfert aéroport si arrivée ou départ différé du groupe (à partir de 15 € par personne)

Détail du voyage

NIVEAU

Vous randonnez 7 jours consécutifs du J6 au J12.
Les étapes se déroulent à une altitude moyenne entre 4000 et 4800 m. Le dénivelé positif maximum est de 965 mètres par jour.
Ce long trek requiert une capacité d'adaptation à l'altitude et au confort rustique, ainsi qu'un esprit d'équipe. L'isolement en fait un trek engagé.
Ce circuit est réalisable par toute personne habituée à la randonnée en montagne avec une pratique régulière.
Ce trek demande une très bonne forme physique.

INFORMATION SUR LA SÉCURITÉ DURANT VOTRE VOYAGE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES

Informations sur le Mal Aigu des Montagnes (MAM)

Durant votre voyage vous allez être amenés à évoluer plusieurs jours à plus de 3500 mètres. Le Mal Aigu des Montagnes est le signe d'une acclimatation incomplète à l'altitude et il apparaît le plus souvent à partir de 3500m. A partir de cette altitude 50% des personnes sont atteintes du MAM bénin. Maux de tête, insomnies, perte d'appétit et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces effets disparaissent souvent après quelques jours passés en altitude. Le MAM est causé par une une diminution de la pression atmosphérique entraînant une raréfaction de l'oxygène. La meilleure et la seule prévention est l'acclimatation : ne pas monter trop vite, éviter les efforts intenses en début de séjour et boire en abondance.

Organisation locale

Nos itinéraires respectent au mieux les paliers d'acclimatation en fonction des contraintes géographiques et/ou de la durée du voyage. Nos équipes sont également régulièrement formées à la sécurité en altitude. Nos guides savent au mieux organiser cette acclimatation. Un caisson hyperbare est également présent sur ce voyage pour une intervention immédiate en cas de mal aigu des montagnes (MAM).

Assistance médicale 24h/24 et 7j/7

En cas de besoin, et avec l'aide de votre guide, un médecin de notre plateau d'assistance médicale (Mutuaide) spécialisé dans les pathologies liées au froid et à l'altitude peut être contacté par téléphone pendant votre voyage, 24H/24 et 7j/7, pour vous aider en cas de problème (l'accès à ce service est possible que si une communication GSM où satellite peut être établie).

Prévention

N'hésitez pas à consulter votre médecin qui saura vous conseiller, et le cas échéant, vous prescrire un traitement spécifique (Diamox notamment).

IMPORTANT : rappel concernant l'assurance rapatriement

Nous vous recommandons vivement une assurance rapatriement ou multirisques. Cette assurance prend notamment en charge financièrement les frais de recherche et de secours en milieu isolé. Les assurances liées à l'usage des cartes bancaires offrent des plafonds et des couvertures moindres que nos assurances qui sont spécialement étudiées pour nos voyages et les activités qui y sont pratiquées.

ENCADREMENT

- Guide-accompagnateur local francophone.
- Equipe logistique pendant le trek: 1 cuisinier et 1 assistant cuisinier (assistant à partir de 8 personnes).
- Mules et muletiers pour le portage de l'équipement.
- Chauffeurs hispanophones.

Les trajets en bus entre la Cordillère Blanche et Lima sont non accompagnés. Vous retrouvez un accompagnateur francophone qui se charge de vos transfert à Lima à votre retour.

ALIMENTATION

Durant les randonnées à la journée, les déjeuners sont pris sous forme de pique-nique composés de produits locaux. Les repas sont préparés par un cuisinier durant les trekkings. Nous mangeons dans des restaurants des villes et villages lors des journées de visites.

Le petit-déjeuner est en général léger. Le repas le plus copieux est le déjeuner, idéal pour apprécier les délicieuses variétés régionales.

Sur la côte, vous apprécierez les marinades de poissons, crevettes, ou fruits de mer, appelées ceviche, elles sont à base de citron vert, de piments et d'oignons. Les viandes rôties, surtout le cochon d'Inde (cuy), souvent épicées, servies avec des patates douces, ont la faveur des montagnards, tandis que le lomo saltado, viande tranchée, frite avec des oignons, des tomates et des pommes de terre (papas), accompagné de riz ou de maïs, fait l'unanimité dans tout le pays. Pour un repas simple et délicieux, le palta rellena est là : c'est un avocat farci de poulet émietté, pommes de terre et mayonnaise.

Pendant le trekking, de l'eau bouillie est à disposition chaque jour pour remplir vos gourdes. Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les hébergements. Il est préférable de la traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d'hydrochlonazone). Evitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler.
Si vous devez acheter de l'eau en bouteille, nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de 5 litres pour remplir vos gourdes au fur et à mesure. Si vous souhaitez acheter ces bouteilles, vous pouvez en avertir votre guide en début de circuit afin de prévoir une halte au supermarché.

HÉBERGEMENT

- Hôtels de standard 3 étoiles locales, confortables, en chambre double avec sanitaires privés.

Nous veillons à ce que les hôtels dans les villes soient bien situés pour vous permettre de vous promener facilement pendant vos temps libres.

- Bivouac sous tente pendant le trek : vous dormez en tentes igloo 3 places pour 2 personnes. Il y a une tente sanitaires et une tente mess pour prendre les repas. Les cuisiniers préparent les repas dans la tente cuisine prévue à cet effet. Vous disposez d'une bassine d'eau chaude pour faire votre toilette.

Notez que certains hébergements ne sont pas toujours chauffés, dans certains des chauffages peuvent être mis à votre disposition sur demande.

DÉPLACEMENT

TRANSPORT INTERNATIONAL

Au Pérou nous utilisons des vols réguliers au départ de Paris. Vous volerez principalement avec les compagnies Iberia, Air France/KLM. A l'aller ce sont, pour la plupart, des vols de jour arrivant en fin de journée avec une escale. Au retour, les vols sont de nuit avec une arrivée le lendemain en France. Seul Iberia et LAN peuvent nous proposer des vols de nuit à l'aller, avec une arrivée le jour 2 au matin. Quant à Air France, leurs vols sont directs de Paris à Lima, sans escale.
IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes et horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci-dessus.

DÉPLACEMENTS DANS LE PAYS

- Minibus privé avec bouteille d'oxygène
- Bus de ligne pour l'aller Lima-Huaraz le J2 et Chiquian-Lima le J13

PORTAGE

Lors du trek, vous ne portez que vos affaires à la journée. Le reste de vos affaires sont portées par des mules et vous les retrouvez le soir à votre campement. Vous pouvez également laisser des affaires à l'hôtel et les récupérer à la fin de votre trek.
Se référer à la rubrique "bagages".

BUDGET & CHANGE

La devise péruvienne est le Nuevo Sol (PEN).

Pour connaitre le taux de change en temps réel, nous vous conseillons de vous rendre sur le site www.xe.com

Pour vos achats courants (ex : boissons, souvenirs, ...), nous vous recommandons de payer en Soles. Vous pourrez vous en procurer sur place à votre arrivée à l'aéroport, auprès des bureaux de change ou dans des distributeurs automatiques (Visa/MasterCard) que vous trouverez dans les principales villes du pays. Renseignez-vous auprès de votre banque concernant les commissions.
Si le dollar américain reste une monnaie de référence, les euros sont aujourd'hui faciles à changer (à condition de ne pas avoir de petites déchirures sur les billets), il n'est donc plus indispensable de se munir de dollars avant de partir.
Pour faire du change, préférez toujours les "casas de cambio" aux changeurs, pas toujours honnêtes mais toutefois utiles en dehors des horaires d'ouvertures.

POURBOIRES

Le pourboire n'est pas une obligation et doit être laissé à l'appréciation de chacun. Néanmoins, au Pérou il est de coutume d'en laisser un quand vous êtes satisfait du service rendu. Son montant dépend de l'appréciation de celui-ci et doit tenir compte de l'économie locale. Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Bien que très peu répandue en France, sa pratique l'est dans le monde entier.

Pour calculer les montants généralement pratiqués, il s'agit de multiplier le montant journalier donné à chaque poste, ci-dessous, par le nombre de jours de voyage passé avec eux et diviser ce montant par le nombre de voyageurs.

Montant journalier par poste :

- 25 $ / guide de montagne durant les ascensions
- 20 $ / accompagnateur francophone
- 15 $ / assistant guide
- 10 $ / chauffeur
- 7 $ / cuisinier - muletier - chef muletier

Exemple pour un accompagnateur (20$*13 jours=260$ à diviser par le nombre de participants).

Des petits cadeaux comme vêtements, chaussures (en bon état) et autres sont appréciés. Si vous avez chez vous des vêtements et chaussures dont vous ne vous servez plus et en bon état, emmenez-les pour les donner à votre équipe. Parlez-en toujours au préalable avec votre guide qui vous indiquera la façon la plus judicieuse de faire.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Matériel de bivouac fourni

- Tentes 3 places pour 2 personnes.
- Matelas mousse.
- 1 grande tente mess.
- 1 grande tente cuisine.
- 1 tente WC
- Un caisson hyperbare et bouteille d'oxygène pour tout problème de mal d'altitude lors du trek.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Casquette ou chapeau pour le soleil.
- Un foulard pour protéger le cou.
- 1 ou 2 sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes ou longues).
- T-shirts (manches courtes et longues), de préférence en matière technique à séchage rapide.
- 1 veste polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable respirante à capuche de type Gore-Tex.
- 1 veste en duvet type doudoune pour le soir.
- 1 cape de pluie (facultatif)
- 1 ou 2 shorts longs.
- 1 pantalon de marche confortable (idéalement avec jambes détachables).
- 1 pantalon de rechange.
- 1 collant ou équivalent pour les nuits.
- 1 paire de chaussures de "trekking" imperméables, confortables, avec une tige montante et semelle adhérente (type Vibram).

Pour le trek, la tige est impérativement haute et renforcée, et l'imperméabilité toujours associée à la respirabilité. La semelle est résistante à l'abrasion et suffisamment crantée pour négocier les passages difficiles.

- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir.
- 1 paire de sandales (facultatif).
- Paires de chaussettes de marche.
- Bonnet et gants.

Les nuits peuvent être très froides de juin à août et il est important d'être bien équipé.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un sac de couchage chaud (température de confort -10°C)

Il est possible de louer un sac de couchage à partir de Huaraz pour 5€/jour.

- Drap de sac (en polaire) pour plus de confort.

- Nécessaire de toilette (lingettes pour remplacer l'eau..). Autant que possible, privilégiez les produits biodégradables (savon de Marseille et shampoing, important pour les nuits chez l'habitant notamment).

- Maillot de bain.
- Serviette à séchage rapide.
- Affaires de rechange pour le soir.
- 1 gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides).
- Thermos (facultatif)
- Une paire de lunettes de soleil, indice de protection élevé.
- Lampe frontale, piles de rechange.
- Un couteau suisse ou équivalent (en soute !!).
- Une paire de bâtons de randonnée télescopiques (recommandé).
- Papier toilette

BAGAGES

Le sac en soute ne doit pas dépasser le poids maximum de 20 Kg !

- Sac de voyage 80/100 litres (ouverture frontale ou sac à dos). Pas de valide rigide.
- Sac à dos de 30/40 litres pour la journée.

Durant le trekking, votre bagage principal sera
transporté par des mules ou des lamas (13 kg / personne maxi).

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Toutefois, nous vous recommandons d'apporter vos médicaments :

- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau

- Collyre pour les yeux

- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Double peau pour les ampoules

Recommandations sanitaires :

Avant votre départ, nous vous conseillons de consulter votre médecin, qui seul pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, et qui fera un point sur vos vaccinations habituelles ainsi que sur les vaccinations recommandées pour votre destination.

Vous trouverez des conseils à suivre avant votre départ sur le site de l'Institut Pasteur: www.pasteur.fr/fr/map

La majorité des hôpitaux ont un service pour les maladies infectieuses et tropicales. Pour plus d'informations, veuillez consulter celui le plus proche de chez vous.

La responsabilité d'ATALANTE ne saurait être engagée dans le cas où vous devriez rentrer en France à cause du non respect de ces obligations personnelles de santé.

ALTITUDE :

Le Mal aigu des montagnes (MAM) est le principal souci de santé auquel pourra être confronté le randonneur. Il est dû au manque d'oxygène qui diminue au fur et à mesure que l'on s'élève en altitude. Cette adaptation demande un certain temps et maux de tête peuvent survenir. Il est conseillé de boire beaucoup (eau, thé, mate de coca), manger léger, de ne pas boire d'alcool et de marcher lentement, une seule prise de paracétamol suffit en général à calmer la migraine.

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour. Dès votre inscription, merci de nous transmettre votre scan de passeport soit par courrier, soit via votre espace voyages. Nous en avons besoin pour réserver vos vols intérieurs ou faire les demandes pour les entrées dans certains sites.
Pour les Dames, le nom de jeune fille l'emporte sur le nom marital ou le nom d'usage.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs