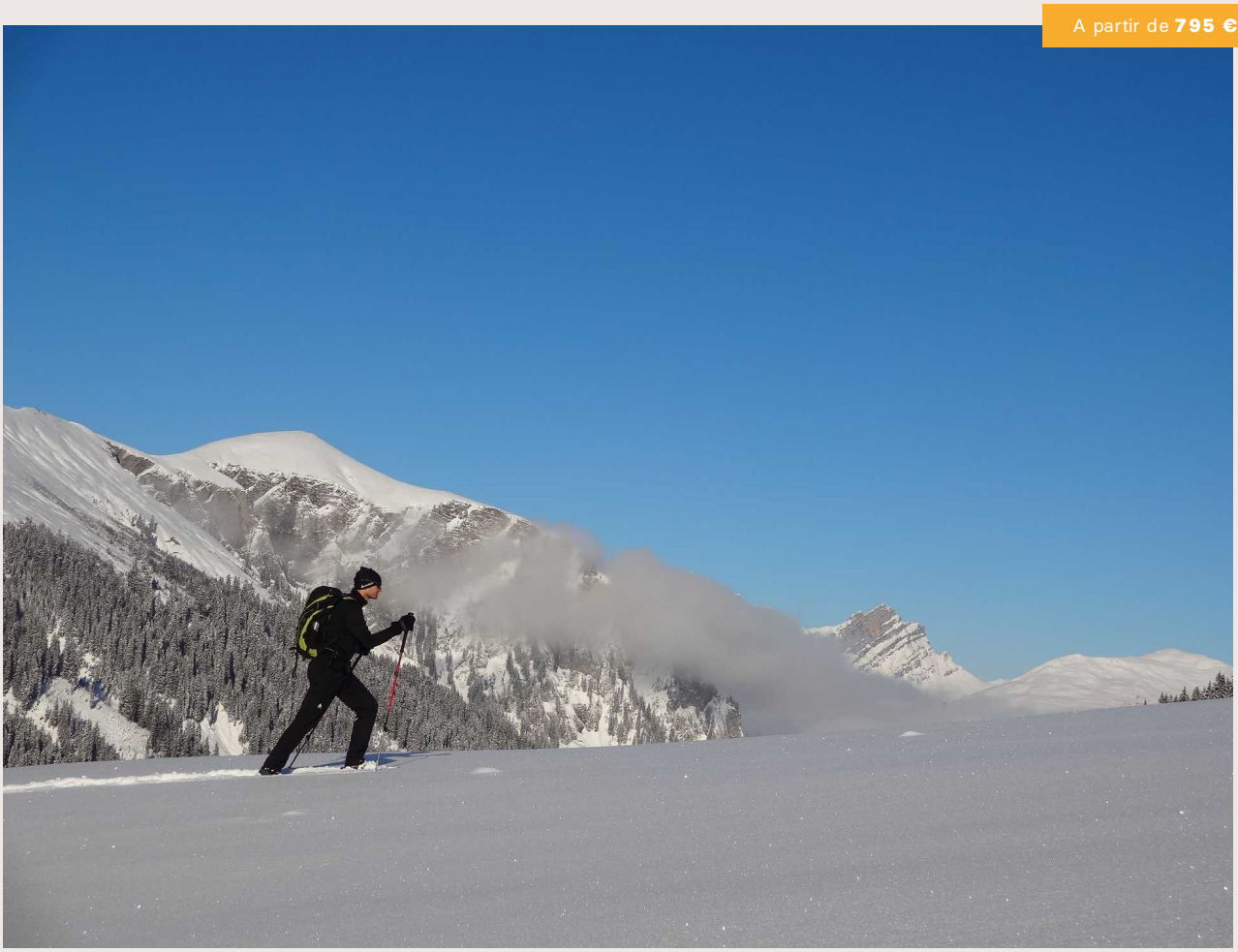
France

LES JOYAUX DES ECRINS EN RAQUETTES

Code voyage : **FERAQ**

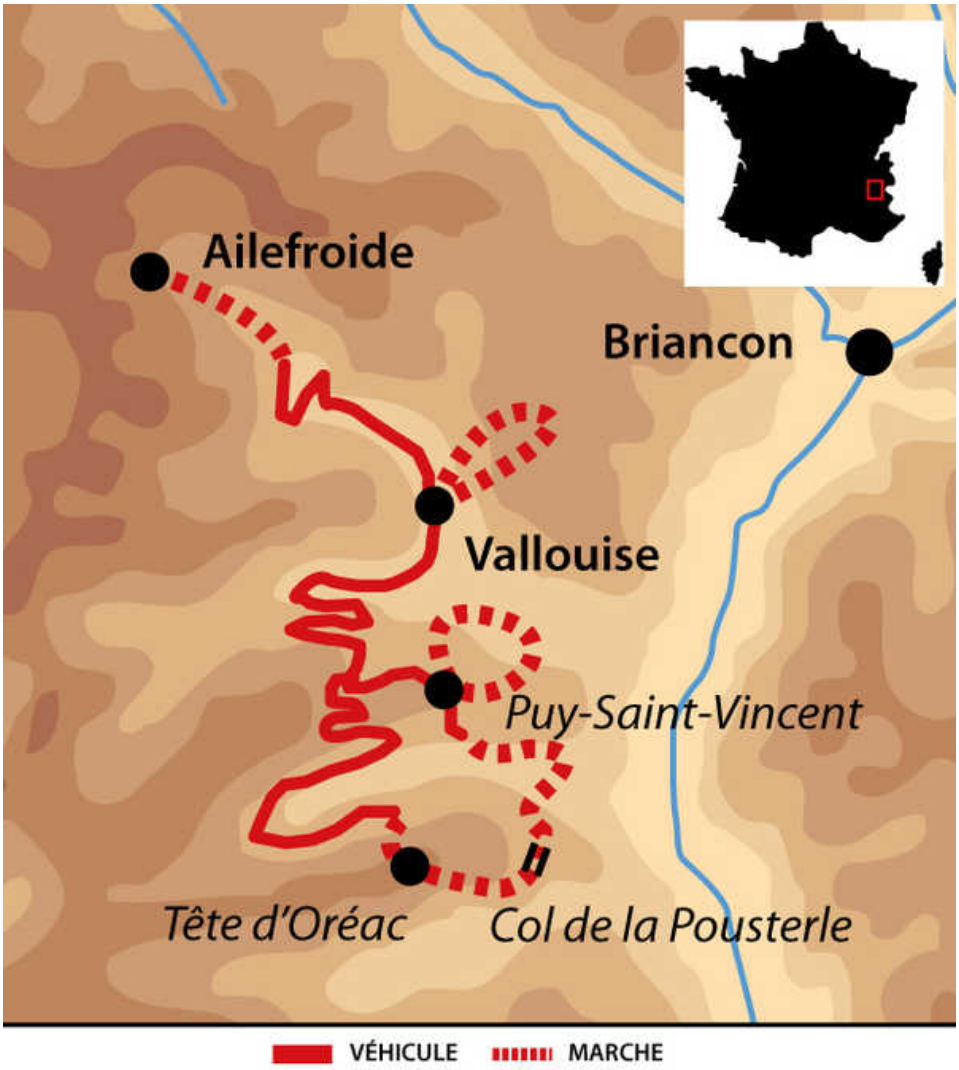
RANDONNÉE RAQUETTES

A partir de **795 €**



Voyage en petit groupe Niveau : **2/5** **7 jours**

La montagne a mis son manteau blanc, la végétation dort, les marmottes hibernent, les hirondelles sont parties ! Nous nous rendons sur ce territoire somnolant mais éclatant de lumière du Parc National des Ecrins. Nous observons les traces des animaux qui survivent dans ce rude climat de l'hiver mais sous le soleil du sud.
Le pays des Ecrins c'est aussi et surtout du grand spectacle avec des panoramas majestueux ! en balcon face au Pelvoux, à Ailefroide ou à la barre des Ecrins, nos yeux sont ébahis devant tant de beauté. Après nos journées au grand air et et nos souvenirs plein la tête, nous retrouvons chaque soir notre petit hôtel, confortablement installés avec une bonne et copieuse cuisine. Une semaine pour se ressourcer tout en douceur.
Pour compléter nos plaisirs, nous avons choisi un établissement où pour éliminer les fatigues nous pourrons profiter de l'espace bien-être avec sauna/hammam/jacuzzi (en option).



POINTS FORTS

- Les plus belles randonnées en raquettes à la découverte du massif des Ecrins
- Le royaume du silence et des animaux sauvages recouvert de son manteau blanc
- Des randos faciles mais des panoramas grandioses à la clé !
- Un hébergement en plein coeur de la montagne avec en option sauna, hammam et jacuzzi.

Jour par jour

JOUR 1

ACCUEIL PAR NOTRE ACCOMPAGNATEUR À L'HÉBERGEMENT.

Accueil à 19h30 à notre hôtel à Puy Saint Vincent. Installation et présentation du séjour par notre accompagnateur. Dîner à l'hôtel.

Il est possible de se donner rdv à 18h45 en gare de l'Argentière les Ecrins pour bénéficier d'un transfert à l'hôtel. Mais pour organiser ce transport il est impératif de nous réserver votre transfert au moins une semaine avant la date du séjour.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre

JOUR 2

LES BALCONS DES CLÔTS (1750M)

Cette balade sous la montagne de la Lauzière est superbe, vestiges de la vie d'autrefois. Nombreuses traces de la faune, chants d'oiseaux cherchant la douceur des versants sud et panoramas garantis ! Au retour nous visitons la Maison du Parc National des Ecrins à Vallouise, véritable centre d'informations, de rencontres et de découvertes proposant de nombreuses expositions et animations.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 400 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 3

LE VALLON DE NARREYROUX - HAMEAU D'ESTIVE (1820M)

Une petite balade de mise en jambes au départ de l'hôtel pour découvrir le vallon de Narreyroux occupé par de nombreux chalets d'alpage. Ce lieu est sauvage, calme, et la faune aime s'y réfugier. Mais c'est aussi une classique à ski de montagne et nous rencontrerons certainement d'autres amoureux des grands espaces qui, comme nous, apprécient ces petits recoins de tranquillité !

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 420 m
Dénivelé négatif : 420 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 4

LA TÊTE D'ORÉAC (2088M)

Après un court transfert à Prey d'Aval (1550 m), nous entamons une randonnée qui mérite le détour! Perchés au sommet de la large Tête d'Oréac, nous avons le souffle coupé devant le panorama exceptionnel à 360°. Nous ne saurons plus où donner de la tête devant ces montagnes enneigées qui se dessinent à perte de vue : les 4000 des Ecrins, les vallées de la Vallouise et du Fournel, jusqu'aux contreforts du Queyras !

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 530 m
Dénivelé négatif : 530 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 5

AILEFROIDE (1510M)

Transfert (8km) au hameau des Claux (1270m)
Si les conditions nous le permettent, s'aventurer en hiver dans le vallon de l'Ailefroide situé au coeur du Parc reste un must de la balade à ski et à raquette. L'été le site est très fréquenté mais la fermeture de la route en hiver donne au site u nair de village abandonné, comme si les habitants avaient dû quitter leurs maisons précipitamment ! Chalets, hôtels, tous se sont endormis pour plusieurs mois et les voitures des touristes pressées de l'été ont laissé place aux chamois et aux quelques promeneurs venus admirer ce spectacle unique au pied des glaciers. En fin d'après midi, visite du village de Vallouise : cadrans solaires, habitat montagnard, histoire de la région, architecture religieuse, une belle découverte du patrimoine de la vallée.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 400 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 6

BELVÉDÈRE DES TÊTES (2045M)

Transfert (3 km) à Prey d'Aval (1 550 m)
Très beau cheminement alternant forêts, clairières et crête panoramique pour gagner le belvédère des Têtes d'où le panorama vers le vallon du Fournel, la Durance et l'Argentière-la-Bessée est superbe ! Agréable retour en forêt vers les chalets et le refuge du col de La Pousterle (1 700 m).

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 500 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 7

PUY-SAINT-VINCENT : FIN DU SÉJOUR APRÈS LE PETIT DÉJEUNER.

Fin du séjour après le petit déjeuner.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

- Ceci est un exemple de programme de randonnée raquettes au Pays des Ecrins. Les conditions météorologiques, de neige ainsi que le niveau des participants pourraient amener l'accompagnateur en montagne à modifier ce dernier ou à faire certains itinéraires dans un ordre différent.
- Ce voyage a été construit en collaboration avec Atalante et nos partenaires locaux, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent, vous pourriez retrouver des voyageurs des ces agences dans votre groupe.

- **A NOTER : les départs s'effectuent du dimanche au samedi sauf :**
- **le départ du 23/12/23** s'effectue du samedi soir au vendredi matin après le petit déjeuner.
- **le départ du 01/01/24** s'effectue du lundi soir au dimanche matin après le petit déjeuner.

Dates & prix

AUCUN DÉPART N'EST PRÉVU POUR L'INSTANT

(informations au 02/05/2024)

Le prix comprend

- La pension complète en hôtel** en chambre de 2 du J01 au soir au J07 au matin
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état
- Les transferts en minibus nécessaires au programme de randonnées
- La fourniture des raquettes et des bâtons
- La location de l'équipement de sécurité hivernal (dva + pelle + sonde)
- La taxe de séjour
- Le transfert à l'aller entre la gare et l'hôtel le J01 (à réserver à l'inscription)

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de transport A/R jusqu'au lieu de RDV

À payer sur place

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'accès au sauna, hammam et jacuzzi (10€ la séance - à réserver et payer sur place)
- Les pourboires à votre convenance
- Le transfert entre l'hôtel et la gare le J07

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.

Options

- Supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) = 150 euros

- Nuit supplémentaire en hôtel en chambre de 2 (avec douche et WC) = 90 euros par personne
- Nuit supplémentaire en hôtel en chambre individuelle (avec douche et WC) = 115 euros par personne

- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ...).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

Détail du voyage

NIVEAU

Aucune expérience de l'activité n'est nécessaire pour participer à ce séjour. Itinéraire vallonné de 15 à 20 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 400 à 600 m en montée et/ou descente. Pas de difficultés techniques particulières. 4 à 5 heures de marche environ avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, thermos...). L'esprit découverte est favorisé par rapport à l'aspect sportif. Les terrains abordés restent à la portée de tous et votre accompagnateur est là pour vous faire découvrir en douceur les plaisirs de la balade à raquette.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne, spécialiste de la Vallouise.
Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

Ce voyage est réalisé avec des partenaires. Vous pouvez être amenés à voyager avec des participants venant d'autres agences.

ALIMENTATION

Nous dînons tous les soirs au restaurant de l'hôtel. Le chef vous propose une cuisine copieuse concoctée à base d'un maximum de produits du terroir.
Petits déjeuners complets (croissant, pain, yaourt, fruits...)
En randonnée : pique-nique à emporter (salade, viande ou charcuterie, fromage, fruit, biscuit).

HÉBERGEMENT

Vous êtes logés en Hôtel ** Logis de France (2 cheminées), en chambre de 2 personnes.
En supplément, l'hôtel dispose d'une pièce sauna/hammam/jacuzzi, réservation à faire le matin pour le soir.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Rendez-vous le J01 à 19h 30 à l'hôtel
Installation, présentation du séjour et repas en commun.
L'hôtel est situé au lieu-dit « Clôt Saint-Romain », environ 500 m avant le village de Puy-Saint-Vincent (1 400 m).
Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, vous disposerez sur votre convocation d'un numéro d'urgence à contacter.
Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :
• Votre mode d'arrivée : train ou voiture...
• Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train. Si vous arrivez en journée nous précisez si vous prenez la navette locale ou si vous attendez l'heure de rendez-vous en gare.
• Votre lieu d'arrivée : hôtel ou gare.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Accès en train
ATTENTION : la gare du Pays des Écrins desservant les stations de Puy St Vincent et de Pelvoux-Vallouise s'appelle "L'Argentière-les-Écrins". Il faut bien préciser au moment de votre réservation le nom complet de la gare de "L'Argentière-les-Écrins" car sinon vous risquez d'obtenir un billet pour la gare d'Argentière" en Savoie !

Si vous arrivez en train
Arrivée en gare de L'Argentière-les-Écrins, sur la ligne vers Briançon.
Informations et horaires : www.oui.sncf/
En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER :
• Train de nuit : Ligne Paris (gare d'Austerlitz) / L'Argentière-les-Écrins
• Train de jour : Ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour L'Argentière-les-Écrins (ligne vers Briançon).
Attention, évitez les propositions d'horaires vous faisant passer par Aix-en-Provence ou Marseille, beaucoup plus long.
• Train de jour : TGV Ligne Paris – Turin. Arrêt Oulx
• Arrivée à la gare italienne d'Oulx (Ligne Paris-Turin)
o De Oulx, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement la gare de l'Argentière depuis la gare. Réservation obligatoire. Information et réservation : www.autocars-imbert.com – 04 92 45 18 11

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

De la gare au lieu de RDV
Option comprise dans le tarif, sur réservation
Votre accompagnateur ou un responsable de l'agence vous accueille en gare à 18 h 45 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous
Attention, pour organiser ce transport et être certain d'avoir votre place, vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert maximum une semaine avant la date du séjour.
Le nombre de places étant limité, tous changements devront être signalés au plus tard 72h avant votre arrivée (Soit le jeudi soir dernier délais)

Autres liaisons :
• Liaisons depuis Marseille, Nice vers L'Argentière-La-Bessée :
LER - 04 92 51 06 05 - www.scal-amv-voyages.com
• Liaisons directes Grenoble / Briançon : LER VFD - 08 20 320 368 – www.vfd.fr
• Liaisons intra-départementales : Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr

Accès de la gare de L'Argentière-la-Bessée à l'hôtel
Selon la période, possibilité de navettes de la gare jusqu'à Puy St Vincent, à l'hôtel.
Information et réservation : Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr

Accès en voiture
1ère possibilité : En arrivant par le nord et le col de Lautaret, rejoindre Briançon et suivre la route conduisant vers Gap pendant 5 ou 6 km jusqu'au lieu-dit PRELLES. Au carrefour, à la sortie du hameau prendre sur votre droite la D4 qui conduit au village « Les Vigneaux » et à la D994 en direction de Vallouise.
2e possibilité : En arrivant du sud par Gap et Embrun (RN 94), rejoindre l'Argentière-la-Bessée (entre Briançon et Guillestre). Traverser le bourg et suivre la D994 sur environ 10 km en direction de Vallouise.
3e Possibilité : Par Chambéry – Autoroute de la Maurienne -Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours).
Attention au GPS qui veut vous conseiller d'atteindre Briançon par Bardonecchia et le col de l'Échelle mais fermé l'hiver !
Au péage à la sortie du tunnel côté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana – Sestriere - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis L'Argentière et Puy-Saint-Vincent (1 h 10 min de trajet depuis le tunnel).
Environ 1 km avant Vallouise, un carrefour permet de rejoindre directement Puy-Saint-Vincent (route sur la gauche bien indiquée). Suivre cette route en direction de la station de ski pendant environ 4 à 5 km avant d'emprunter sur la gauche (dans un virage) la route conduisant au village et à la station de Puy-Saint-Vincent 1400 m. L'hôtel se situe à environ 150 m de cette intersection (panneau indicateur de l'hôtel).

Renseignement état des routes :
Répondeurs cols du Lautaret et du Montgenèvre : 04 92 24 44 44
Centre régional d'informations routières Marseille : 04 91 78 78 78, Lyon : 04 72 81 57 33
Attention... Nous rappelons aux utilisateurs des GPS routiers que certains cols alpins ne sont pas déneigés l'hiver et restent donc fermés à la circulation.

Nous rappelons aux utilisateurs des GPS routiers que certains itinéraires qui leurs sont indiqués ne sont pas praticables en hiver ! En effet les grands cols alpins ne sont pas déneigés l'hiver et restent donc fermés à la circulation. Il est par exemple impossible de rejoindre le Briançon par le col du Galibier et Valloire entre le mois de novembre et le mois de juin !
les équipements neige (pneus neige ou chaines dans le coffre) sont maintenant obligatoires à partir du 1er novembre jusqu'au 30 mars. Pour accéder au département des Hautes-Alpes vous pouvez consulter le site : https://inforoute.hautes-alpes.fr
Si vous roulez avec un véhicule diésel, nous vous conseillons d'effectuer votre plein sur notre territoire de montagne avec du carburant « grand froid ». Le diésel des stations-services éloignées des montagnes est rarement adapté pour supporter les températures froides des nuits en altitude !

Par le CAR
Possibilité de rejoindre les Ecrins en bus depuis Marseille et Paris :
- Depuis Paris : Départs réguliers les vendredis / samedis / dimanches
- Depuis Marseille : Départs réguliers les vendredis / samedis

Ces lignes seront effectuées avec des cars Grand Tourisme de dernière génération répondant
aux normes Euros 5 et 6.
Plus de renseignements et réservation directement auprès du transporteur.
www.autocars-imbert.com
Autres liaisons :
Liaison par les lignes régionales zou.maregionsud.fr
• Depuis Marseille, ligne 29
• Depuis Grenoble / Briançon ligne 35 puis ligne 29

TAXIS du Pays des Écrins
Taxi Pelvoux Écrins - Vallouise - Tél. 06 62 13 34 30
contact@ecrins-taxis.fr

Pour les participants venus en train le retour est à votre charge :
Transfert en navette locale pour la gare avec la navette locale. Horaires et informations : Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr.
Pensez à bien vérifier l'horaire de la navette avant de prendre votre billet de retour.
Pour info, correspondances avec les lignes suivants :
• Ligne Paris / Lyon via Valence-Ville ou Valence TGV
• Ligne Paris / Lyon via Grenoble
• Ligne Marseille / Aix-en-Provence via Gap
• Ligne Grenoble
• Ligne Valence -Ville / Valence TGV
• Ligne TGV Oulx – Paris via Briançon.
o De l'Argentière, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement la gare Oulx. Réservation obligatoire. Information et réservation : www.autocars-imbert.com – 04 92 45 18 11

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf).

DISPERSION

Fin du séjour le jour 7 à l'hôtel après le petit déjeuner.
Attention pour les participants venus en train, la navette retour en gare est à votre charge. billet à prendre dans la navette.
Information et réservation pour rejoindre la gare depuis l'hôtel : Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr.

DÉPLACEMENT

Nous utilisons un minibus privé pour nos déplacements inhérents aux randonnées. Nous pouvons être amenés à utiliser, si l'état des routes est correct, votre véhicule personnel. Si tel était le cas, un défraiement sera proposé en fonction des kilomètres effectués. (Kilométrage approximatif prévu pour le séjour pour rejoindre les randonnées : environ 32km)
Pour ce séjour en étoile, vos bagages restent dans la chambre, vous ne portez que votre sac à dos de la journée (idéal 35l)contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique nique, vêtements chauds, thermos…) + le matériel de sécurité (pelle à neige + sonde).

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Nous vous fournissons des raquettes à plaque TSL ainsi que les bâtons, un DVA (détecteur de victimes d'avalanches) accompagné d'une pelle et d'une sonde.

Selon votre taille et votre poids, vous serez équipé d'un matériel adapté : raquettes petit tamis pour les moins de 55 kg et raquettes grand tamis si vous pesez plus de 80 à 85 kg (il ne faut pas oublier les quelques kilos du poids du sac !).

Les randonnées se déroulent dans un massif alpin qui nécessite de s'équiper du matériel de sécurité lorsque l'on pratique le ski de randonnée ou la raquette. Pour votre sécurité, nous vous fournissons un DVA (détecteur de victimes d'avalanches) que vous porterez sur vous, accompagné d'une petite pelle à neige et d'une sonde que vous devrez loger dans votre sac à dos.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Vêtements :
En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.
• un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
• une veste chaude en fourrure polaire
• une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)
En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemie du randonneur, surtout en hiver car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses.
Éviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chaud et encombrant.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner
• 1 bonnet
• 1 paire de gants chauds (prévoir 1 paire de rechange)
• 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
• 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
• 1 veste en fourrure polaire
• 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
• 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
• 1 pantalon adapté à la marche (pantalon type « jean » interdit car il gèle lorsqu'il est humide !)
• 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
• 1 caleçon chaud (il également être utilisé pour la soirée en refuge)
• 2 paires de chaussettes de randonnée, hautes et chaudes et adaptées à la marche
• 1 maillot de bain pour l'accès au sauna de l'hôtel

Pharmacie personnelle (votre guide à également une pharmacie collective)
• vos médicaments habituels
• médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
• bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
• double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Le matériel indispensable
• 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
• 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne sont pas adaptées aux raquettes)
• 1 paire de guêtres hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe
• 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
• 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3 ou 4
• 1 thermos pour une boisson chaude obligatoire en hiver
• 1 gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
• des vivres de course de votre préférence (nous vous en donnons également en complément)
• 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confié à l'hôtel durant le séjour)

• 1 couverture de survie
• papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
• crème solaire et écran labial
Pour le soir à l'hébergement
• nécessaire de toilette
• vos affaires de rechange
• 1 lampe frontale ou de poche

BAGAGES

Vous prévoirez 2 sacs :

- Un sac de voyage pour contenir l'ensemble de vos affaires personnelles qui restera à l'hôtel.
- Un sac à dos 35-40L avec, de préférence, large sangle ventrale et sangle de poitrine, et accroches sur le sac pour porter les raquettes. Pensez à un sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.

Dans votre sac à dos vous y glisserez :
Vêtements chauds (polaire, pantalon, bonnets et gants),vêtements de pluie, appareil photos, crème solaire et votre pique nique de la journée et thermos.

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 disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'emporter vos médicaments personnels et aspirine, double-peau, élastoplast, pansements, désinfectant local, compeed, etc....
Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau: essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine afin de soliciter, préparer vos muscles, articulations, votre coeur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.