

Argentine

VILLAGES ET PAYSAGES ANDINS DU NORD OUEST ARGENTIN

Code voyage : **UANOAD**



Prochain départ confirmé le **08/09/2024**

A partir de **4 995 €**



Voyage en petit groupe



Niveau : **2/5**



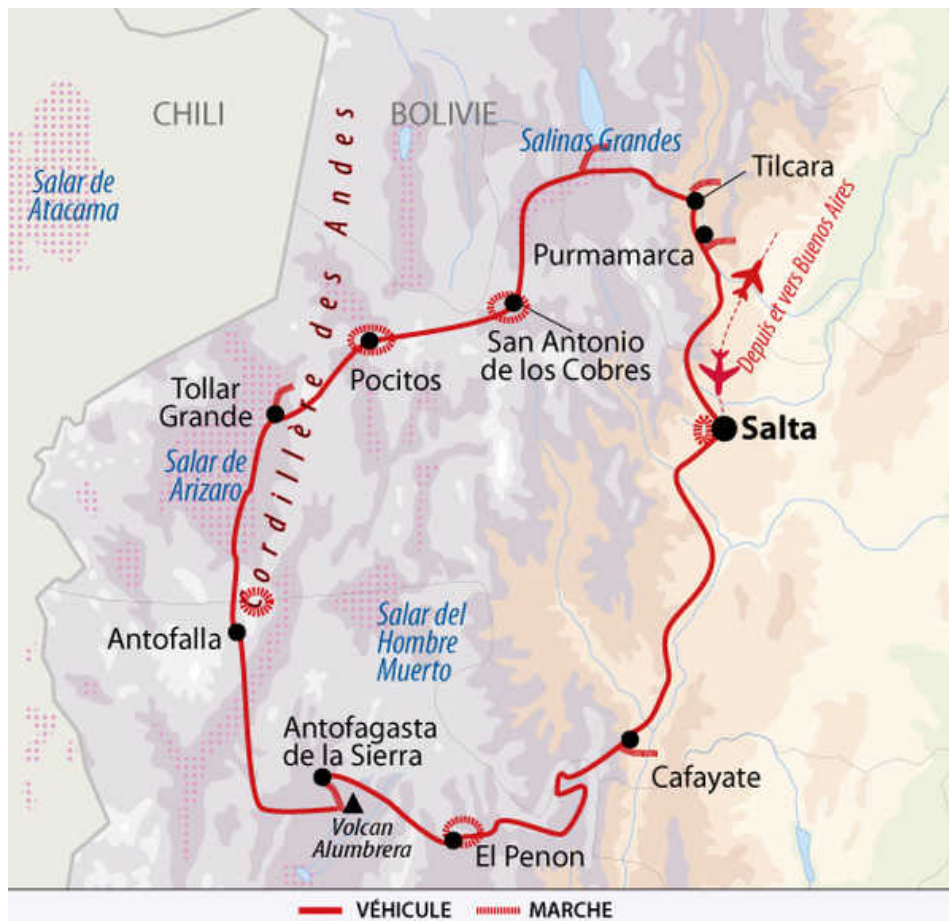
14 jours



Vol inclus

Le Nord Ouest argentin détient de pures merveilles, des paysages aux mille couleurs, une géologie étonnante, très souvent méconnues. En pleine cordillère des Andes, tout proche de la frontière chilienne, nous marchons sur les hauts plateaux constellés de déserts de sels, de volcans mais aussi dans les recoins les plus reculés de vallées où le temps semble s'être arrêté. Un voyage intimiste offrant des panoramas irréels, dans des étendues minérales d'une grande beauté ...

Notre périple commence au Nord de Salta, dans le « village de la Terre Sainte » Pumamarca. Nous sommes impressionnés par la montagne aux 7 couleurs, avant de découvrir l'ancienne forteresse de Pucara de Juella, préservée grâce à son isolement. C'est par des routes de montagne que nous rentrons dans la région des hauts plateaux et que nous arrivons au plus grand désert de sel d'Argentine, Salinas Grandes. En passant par Susques, le village le plus haut du pays (3900 m), nous arrivons à San Antonio de los Cobres. « El Valle de los Sueños » et Tolar Grande, nous offrent une ambiance volcanique à plus de 4400 m d'altitude. « El Campo de piedra Pomez » nous immerge dans un paysage lunaire grâce à ses formations géologiques uniques, en pierre ponce. Nous faisons un petit saut dans l'histoire aux ruines de Quilmes avant d'arriver à Cafayate. Nous profitons d'une belle soirée à la Estancia San Augustin, suivie d'une journée à Salta.



POINTS FORTS

- Les sentiers intimes et spectaculaires du Far West argentin
- Les nuits chez les habitants des villages calchaquies
- La soirée au son du Tango à Buenos Aires
- Les randonnées accessibles dans des paysages variés

Jour par jour

JOUR 1



PARIS - BUENOS AIRES

Départ de Paris pour notre vol pour l'Argentine.

DÉTAIL

Transport : Avion

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 2



BUENOS AIRES

A votre arrivée à Buenos Aires vous attend votre guide francophone, départ pour un tour d'orientation de la ville.

Temps libre en après midi pour un peu de repos, puis départ en soirée pour un dîner spectacle de Tango dans un établissement réputé des portenos. Nuit à Buenos Aires.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel 3*

Déjeuner : libre

JOUR 3



BUENOS AIRES - SALTA - QUEBRADA DE HUMAHUACA - PUCARA DE JUELLA - TILCARA

Transfert vers l'aéroport national situé au bord du Rio de la Plata (frontière naturelle avec Montevideo, capitale de l'Uruguay). Vol pour Salta, jolie ville coloniale bien conservée, capitale de la province du même nom. Accueil à l'aéroport par votre guide francophone.

Départ pour la Quebrada de Humahuaca.

Nous poursuivons notre route andine et arrivons à la Pucara de Juella, ancien forteresse, camouflé par une forêt de cactus centenaires, ce site est le témoignage d'une civilisation andine avec ses ruines authentiques, préservées du pillage dû à son isolement, sans transformation ni restauration.

Un privilège vous permettant de laisser vagabonder votre imagination dans cet environnement silencieux et minéral, ces vieilles ruines ont résisté au temps, laissant des traces pour l'histoire de l'humanité.

Arrivée dans le village andin de Tilcara pour y passer 2 nuits. Dîner et nuit à Tilcara.

DÉTAIL

Transport : 4x4 (3h30, 250 km)

Marche : 2h

Altitude max : 2600 m

Hébergement : Hôtel 3*

JOUR 4



TILCARA - HUMAHUACA ET SA QUEBRADA - UQUIA - TILCARA

Nous continuons dans la quebrada de Humahuaca, classé au patrimoine de l'Unesco, pour rejoindre la bourgade mi Argentine, mi Bolivienne, de Humahuaca, au riche passé colonial. L'ensemble des ruelles et des maisons rappellent une cité de l'époque coloniale.

En route visite de l'église de Uquia, cette pittoresque église du XVIIe siècle abrite une représentation étonnante d'anges porteurs d'armes à feu : un ensemble de peintures restaurées de l'école de Cuzco.

Une journée dans des montagnes colorées aux formes étonnantes.

Retour en après midi pour visiter le marché artisanal, le plus important de la région.

Dîner et nuit à Tilcara.

DÉTAIL

Transport : 4x4 (4h, 240 km)

Marche : 2h

Altitude max : 3000 m

Hébergement : Hôtel 3*

PURMAMARCA – SALINAS GRANDES – SAN ANTONIO DE LOS COBRES

Nous arrivons à Purmamarca, qui signifie village de la Terre Sainte en langue Aymara. Ce bourg est célèbre pour sa montagne aux 7 couleurs « cerro de los siete colores » une sorte d'arc en ciel minéral.

Petite randonnée dans la montagne aux sept couleurs et visite de son marché artisanal.

Par une route sinueuse de montagne, la cuesta de Lipan et son col que nous gravirons à plus de 4100m, nous entrons sur les hauts plateaux Argentins. Nous poursuivons notre route et arrivons à une vaste étendue blanche (3500m) qui contraste fortement avec le ciel bleu pur. Nous sommes au milieu d'une des plus grands déserts de sel d'Argentine (1 200 km²).

Nous longeons cette grande saline avec en toile de fond les Andes

Nous rejoindrons l'ancienne ville minière de San Antonio de los Cobres, village entouré de montagnes, pour y passer la nuit.

Transport : 4x4 (4h, 250 km)

Marche : 4h

Altitude max : 3800 m

Hébergement :

Hosteria

SAN ANTONIO – POCITOS – VALLÉE DES RÊVES – SIETE COURBAS – OJOS DEL MAR – TOLAR GRANDE

De là, nous partons pour une aventure exceptionnelle dans une zone de la Cordillère à ce jour quasi inconnue : Nous rejoignons le village de Pocitos et ses quelques habitants puis la « Valley of the Dreams » : montagne en pierre de sable rouge avec des petits îlots de sel qui offrent des contrastes de couleurs assez intenses. Nous avons comme l'impression d'être dans un rêve !

Après cette vallée, nous rencontrons un autre plateau de sel nommé « Pocitos », puis nous grimpons pour atteindre 4500 mètres d'altitude. Nous parcourons et découvrons des endroits fabuleux tels que Los Médanos, Siete Curvas, Abra de Chorrillos.

En après midi nous découvrons « El Ojo del Mar », puit d'eau surgissant comme de nul part au milieu de ces étendues désertiques des hauts plateaux !

Nous rejoignons à pied le village de Tolar Grande. Nuit en maison d'accueil, le refuge Franco Argentin à Tolar Grande.

Note : Nuit en refuge (hommes et femmes en dortoirs séparés - pas de possibilité de chambre individuelle)

Transport : 4x4 (4h, 190 km)

Marche : 3h

Altitude max : 4000 m

Hébergement : Refuge

TOLAR GRANDE - SALAR DE ARIZARO - LAGUNES MULTICOLORES - ANTOFAGASTA DE LA SIERRA

La suite de votre voyage nous permettra de découvrir la vie en montagne au contact de la population locale, dans des lieux hors de la civilisation moderne

Le matin, nous profitons du soleil levant pour faire une randonnée dans ces lieux par les mines de sel et le tunnel del « Hombre Muerto » : nous découvrons au cœur de ce rocher en forme de voûte un tunnel dans lequel se forme des stalactites et des colonnes, formations géologiques de sel et de glace ... nous voilà dans un autre monde.

Nous atteignons alors une formation unique en son genre, en forme de cône volcanique, que le vent au fil des siècles à dessiner : El Cono de Arita.

Nous quittons en matinée ce lieu hors du temps, pour mettre le cap au sud-est en direction du Salar de Antofalla dans des décors de rêve par des pistes à peine tracée. Tout ce sel naturel est le résultat d'un long processus de radiation solaire et d'évaporation. Le lieu est superbe, pour ne pas dire magique ! Nous partons à l'assaut de la Cordillère des andes sur des sentiers de haute montagne. Nous évoluerons dans une ambiance volcanique à plus de 4400m, témoin de tous les volcans environnants avec ses coulées de laves...De grands troupeaux sauvages de lamas, vigognes, ânes seront au rendez vous. Nous rejoignons 3 lagunes multicolores situées sur le salar de Antofalla puis route pour le village de Antofagasta. Dîner et nuit en hosteria dans le village (confort simple).

Transport : 4x4 (5h, 220 km)

Marche : 3h

Altitude max : 4000 m

Hébergement :

Hosteria

VOLCAN ALUMBRERA - ANTOFAGASTA DE LA SIERRA

Nous remontons à bord de nos 4x4, nous pouvons voir des îlots de coulées de laves provenant des vieux volcans alentours dont les sommets sont souvent recouverts de neige.

Une journée dans la féérique chaîne de la Cordillère : Los Tobas. Vous y découvrirez des peintures rupestres en parfait état dans ce lieu loin du tourisme, votre marche de environ 3 à 4H entre cimes et canyons vous amènera au pied de la chaîne volcanique dont fait partie le Galan.

Plus tard, à pied nous partons à l'assaut du volcan la Alumbreira offrant un paysage lunaire et vue époustouflante du sommet sur les montagnes alentours et le cratère endormi les immensités de ce haut plateaux avec les hauts volcans de la région en toile de fond.

Nous rejoignons ensuite à pied le petit village de Antofagasta. Visite de son musée minéralogique de la puna.

Transport : 4x4 (2h, 100 km)

Marche : 4h

Altitude max : 3900 m

Hébergement : Maison d'hôtes

CAMPO PIEDRA POMEZ - EL PENON

Après un court transfert, nous arrivons à Piedra, montagne blanche de pierre ponce, pierres formées avec des températures de plus de 500°. Dans un décor, là encore, de formations géologiques uniques en son genre, nous effectuons une petite randonnée d'environ 2 heures. Puis nous partons pour le petit village de montagne d'El Penon en fin d'après midi. Nous voilà encore et toujours dans un lieu insolite, magnifique et quasi désert. Visite des alentours à pied où nous apprécierons l'hospitalité et la générosité des peuples de montagne.

Transport : 4x4 (2h, 100 km)

Marche : 4h

Altitude max : 3600 m

Hébergement : Chez l'habitant

QUEBRADA COLORADA - ROUTE 40 - RUINES DE QUILMES - CAFAYATE

Départ en matinée par une route de montagne. Nous longeons un rio et retrouvons une vallée verdoyante. Cette quebrada aux paysages magnifiques en forme de canyon vous surprendra : nous voici littéralement face à une dune de sable, perdue dans les montagnes. Nous retrouvons la mythique « Ruta 40 », et traversons des petits villages qui nous rappellent que nous sommes désormais revenus à la civilisation. En route, visite des ruines de Quilmes, ancien village précolombien magnifiquement restauré où vous effectuerez une petite marche à la découverte de ces vestiges à l'histoire étonnante. Les vignes nous annoncent notre arrivée à Cafayate au cœur d'une des régions viticoles les plus réputées d'Argentine : son vin d'altitude notamment ainsi que son fameux cépage Torrontes.

Transport : 4x4 (5h30, 360 km)

Marche : 3h

Altitude max : 3400 m

Hébergement : Hôtel 3*

Dîner : libre

CAFAYATE - VALLÉE DES COQUILLAGES - ESTANCIA SAN AUGUSTIN - SALTA

Nous consacrons notre début de matinée à la visite de la charmante bourgade de Cafayate, son marché artisanal..

Visite d'une cave renommée. Puis dégustation de vins reconnus de la région.

Nous partons vers le Nord en direction de Salta par la « vallée des coquillages ». Le paysage est étonnant : la terre devient ocre au fur et à mesure que nous nous enfonçons dans la précordillère.

En route nous nous arrêtons fréquemment pour observer à pied les nombreuses curiosités

géologiques dessinées dans la roche qui borde la route, telles que « la gorge du diable »,

« l'amphithéâtre », « le moine », etc

Transport : 4x4 (3h, 220 km)

Altitude max : 1700 m

Hébergement : Hôtel 4*

Dîner : libre

JOUR 12



SALTA LA LINDA

Matinée libre à Salta puis départ pour une ballade en ville, accompagnés de votre guide pour découvrir Salta, ses monuments coloniaux, son marché aux épices, etc. Nous visiterons le marché artisanal le plus reconnu et typique du Nord Ouest Argentin. Après midi libre. Le soir vous vivrez au rythme des Gauchos, sur fond de folklore andin et chant des Andes. Pour les noctambules, vous pourrez découvrir les nuits réputées et animées de Salta, dans une ambiance de musiques et de danses.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel 4*

Déjeuner : libre

JOUR 13



SALTA - BUENOS AIRES - VOL POUR LA FRANCE.

A heure convenue , transfert à Salta et Buenos Aires à l'aéroport international pour prendre votre vol vers la France

DÉTAIL

Transport : Véhicule privé (1h)

Hébergement : Avion

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 14



ARRIVÉE EN FRANCE.

Arrivée en France le jour 14 et fin du voyage!

DÉTAIL

Petit-déjeuner : libre

Déjeuner : libre

Dîner : libre

À NOTER

La montagne et son environnement n'est pas un univers aseptisé! Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 03/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
DIM. 08/09/24	SAM. 21/09/24	4 995 €	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 06/10/24	SAM. 19/10/24	5 550 €	DÈS 4 INSCRITS
DIM. 03/11/24	SAM. 16/11/24	5 550 €	DÈS 4 INSCRITS

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



Le prix comprend

- Les vols internationaux
- Les vols intérieurs
- Les taxes aériennes
- L'hébergement du jour 02 au jour 13
- Les raps comme indiqué dans le fil des jours
- Les visites et excursions mentionnées au programme
- Les transferts sur place
- Le guide francophone du jour 02 au jour 13
- L'accompagnateur francophone pour la visite de Buenos Aires
- Les entrées des parcs nationaux, sites culturels et musées.



Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les assurances
- La contribution à la neutralité carbone : 10 € par personne

À payer sur place

- Les petits-déjeuners des jours 01 et 02
- Les déjeuners des jours 02 et des jours 11 à 13
- Les dîners des jours 10 et 13
- Les pourboires
- Les dépenses personnelles
- Les boissons



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 individuelle : 590 €
Attention, la chambre individuelle n'est pas possible en refuge (hommes et femmes en dortoirs séparés), et n'est pas garantie chez l'habitant et en maison d'hôtes (pas plus de 6 chambres au total).
- La nuit supplémentaire à Buenos Aires, chambre double : 45€/pers
- La nuit supplémentaire à Buenos Aires, chambre individuelle : 90€/pers

Détail du voyage

NIVEAU

Ce circuit prévoit 5 jours et 3 demi-journées de marche. Les randonnées durent entre 3 et 4 heures par jour en moyenne.

L'altitude maximale est de 4500 m, plus souvent des cols franchis en voiture. Cependant, bien que les dénivelés ne soient jamais très importants, nous évoluons à une altitude oscillant entre 3500 et 4800m.

Les randonnées sont accessibles et se déroulent sur des sentiers en bon état. Il faut néanmoins être en bonne condition physique et marcher régulièrement en ayant le plaisir de l'effort.

Nous vous conseillons de pratiquer une activité d'endurance (marche ou vélo) une fois par semaine 2 mois avant le départ.

Nos itinéraires respectent au mieux les paliers d'acclimatation en fonction des contraintes géographiques et/ou de la durée du voyage.

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 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.

N'hésitez pas à consulter votre médecin qui saura vous conseiller.

ENCADREMENT

Nos guides sont choisis pour leurs connaissances spécifiques d'une aire géographique, leur expérience de terrain et leur passion à vous faire découvrir leur pays.

A notre arrivée à Buenos Aires, nous sommes accueillis à l'aéroport international par un chauffeur-guide local qui nous emmène directement à l'aéroport Aeroparque, d'où partent les vols intérieurs.

Notre guide principal nous accueille à Salta et nous accompagne durant tout notre séjour jusqu'à notre retour à Salta d'où nous prenons l'avion, sans guide, vers Buenos Aires.

Un accompagnateur francophone nous accueille le jour 13 à notre arrivée à Buenos Aires pour nous emmener visiter la capitale argentine, suivi d'une soirée Tango.

ALIMENTATION

La découverte d'un pays se fait également par la découverte de la cuisine.

Les repas seront préparés par l'équipe locale, à base de produits locaux ou pris dans des auberges et restaurants.

Déjeuner pique-nique lors des randonnées.

Lors des repas libres, vous pouvez déjeuner ou dîner là où vous le souhaitez. Votre guide pourra vous conseiller selon votre envie du moment.

Pour ces repas non compris, compter de 15 à 20 € par repas.

HÉBERGEMENT

- Hôtel (en chambre double ou exceptionnellement triple). Même de bonne catégorie, le standard des hôtels sud-américain ne correspond pas toujours au standard des hôtels occidentaux. Nous utilisons des hôtels *** et ****.
- Chez l'habitant : nous partageons avec eux certaines coutumes et apprenons à mieux les connaître pour préserver l'esprit de partage et de découverte et faciliter l'intégration et la participation des populations locales. Lors de la nuit chez l'habitant, nous sommes répartis dans deux chambres communes. Si le nombre de participants est plus de 6 personnes, possibilité de dormir dans la salle commune près de la cheminée.
- En refuge (hommes et femmes en dortoirs séparés).

Voici, à titre indicatif, la liste des hébergements que nous réservons le plus souvent. Si l'un d'entre eux n'est pas disponible, nous réservons un établissement similaire offrant le même type de service et confort.

BUENOS AIRES

Hôtel Waldorf : L'hôtel est situé dans un endroit unique qui vous permet de goûter au style de vie passionnant que peut offrir la ville de Buenos Aires. De l'hôtel on accède facilement aux principaux pôles d'attraction de la ville.

TILCARA

Hôtel Refugio del Pintor: sa façade simple en adobe se marie respectueusement avec le paysage originel de la zone, il se confond avec l'environnement et passe inaperçu parmi les maisons typiques de l'endroit. A l'intérieur, un design local chaleureux donnant au lieu paix et tranquillité.

SAN ANTONIO DE LOS COBRES

Hosteria Sumaq Samaï

TOLAR GRANDE

Refuge A fapuna: construit avec le soutien de l'ambassade de France, ce bâtiment peut accueillir jusqu'à 40 passagers dans deux secteurs: l'un pour les hommes et l'autre pour les femmes, avec des lits superposés de draps impeccables que Marta, la responsable du lieu, prend soin de changer tous les jours. Il a des salles de bains communautaires avec eau chaude et chauffage.

CAFAYATE

Hôtel Portal del Santo

SALTA

Hôtel Presidente

Note : sur ce circuit, le supplément chambre individuelle n'inclut pas les 3 nuits en refuge et chez l'habitant. En effet, les conditions des hébergements ne permettent pas d'avoir une chambre pour une seule personne.

DÉPLACEMENT

TRANSPORT INTERNATIONAL

En Argentine et au Chili nous utilisons des vols réguliers au départ de Paris. Vous volerez principalement avec les compagnies Iberia, Air France/KLM. A l'aller ce sont des vols de nuit arrivant le lendemain à Buenos Aires avec une escale. Au retour, les vols sont de nuit avec une arrivée le lendemain en France.

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

- Vols intérieurs avec LATAM ou Aerolineas.
- Véhicules tout terrain ou minibus selon la taille du groupe. Les déplacements se font en 4x4 du jour 3 au jour 11 pour les petits groupes de 4 participants maximum. Pour les groupes plus importants, nous prenons un minibus des jours 3 à 5 et un 4x4 des jours 6 à 11.

PORTAGE

Pas de portage, vous ne portez que vos affaires de la journée.

BUDGET & CHANGE

EN ARGENTINE, la monnaie nationale est le peso argentin. 1 EUR= env. 185 ARS (pour connaître le taux du moment

: <https://www.xe.com/fr/>).

Vous pourrez vous procurer des pesos argentins à votre arrivée à l'aéroport de Buenos Aires en changeant par exemple des euros au bureau de change ou en retirant directement des pesos avec votre carte bancaire (Visa ou Mastercard) au distributeur à Buenos Aires ou à Salta.

Pour vos achats courants, le mieux est bien sûr de payer en monnaie locale mais les euros, et à plus forte raison les dollars sont assez facilement changeables. Attention : les travelers chèques ne sont pas très pratiques car on ne peut pas les changer partout et les établissements qui les changent ne sont pas toujours ouverts et s'il le sont préparez-vous à faire la queue!!!

Le mieux est donc de se munir d'euros et d'une carte de crédit.

Notez cependant que vous pouvez profiter d'un cours plus avantageux en changeant des devises (Euros ou dollars) auprès de certains commerçants.

Il convient donc d'emmener des petites coupures que vous pourrez changer à Buenos Aires et à Salta pour obtenir un meilleur taux qu'à la banque ou que dans les distributeurs. Le gain peut être conséquent.

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.

En règle générale pour un service correct, comptez environ 1 à 2 € par Jour, par participant, soit entre 20 et 40 € pour la totalité du voyage.

Vous pouvez aussi offrir un petit cadeau à l'équipe locale en fin de séjour.

Dans la plupart des cafés et des restaurants, il est d'usage de laisser un pourboire.

Une taxe de service de 10 % apparaît quelquefois sur l'addition. Au cas où la taxe n'apparaîtrait pas sur la facture, le pourboire est d'environ 10 % à 15 % de l'addition.

Équipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Chaussures de randonnée : solides, hautes, imperméables légères et avec une semelle antidérapante. (Rodez les avant le départ si elles sont neuves, afin d'éviter les ampoules des premiers jours...).

Emportez aussi des chaussures à enfiler lors des étapes dans des villes, villages ou le soir.

- Chaussettes de laine pour la rando, chaussettes classiques pour la ville.
- Pantalon en toile résistante ou pantalon de randonnée.
- Caleçon long.
- Maillot de bain.
- T-shirt.
- Sous vêtements chaud, privilégiez les tissus qui séchent rapidement.
- Chemise chaude.
- Pull-over chaud ou veste polaire.
- Gros anorak/doudoune et bon coupe vent (il peut faire froid en altitude).
- Chapeau, casquette ou foulard : important car avec l'altitude le soleil est parfois brûlant, risque d'insolation.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Short ou bermuda.
- Gourde.
- Papier Hygiénique.
- Sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires.
- Vu l'amplitude thermique importante, un pantalon en toile dont le bas peut s'enlever pour en faire un short est un réel plus. En effet : vous débuterez certainement la journée bien couvert et vous allégerez au fur et à mesure que montera le mercure.
- Lunettes de soleil, car avec l'altitude la luminosité est très forte.
- Trousse de toilette et serviette de bain.
- Crème de protection solaire.
- Lampe frontale.
- Une gourde d'un litre
- Un canif de poche
- Papier toilette
- Une paire de bâtons de randonnée
- 1 sur sac imperméable ou sacs plastiques robustes pour protéger votre sac

BAGAGES

Évitez les sacs rigides et les valises, préférez un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale. Limitez le poids au maximum. Pour les marches, vous avez la possibilité de laisser des affaires à l'hôtel ou dans les véhicules, pour ne prendre que le nécessaire.

N'oubliez pas un petit sac à dos (~ 35 litres) où vous pourrez ranger les objets dont vous aurez besoin pendant la journée.

Au cas ou : Veuillez à prévoir en cabine de quoi "survivre" les premiers jours en cas de retard de votre bagage en soute. (Ex : brosse à dent, 1 t-shirt, chaussures de marche aux pied...)

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 demandé aux participants d'apporter leurs médicaments personnels : Elastoplast, aspirine, désinfectant, antiseptique intestinal... En cas de traitement médical, prévoir suffisamment de réserve pour toute la durée du séjour.

● ALTITUDE :

Le problème de l'altitude est dû au manque d'oxygène qui diminue au fur et à mesure que l'on s'élève en altitude. Pour pallier ce manque, le corps va créer plus de globules rouges (qui fixent l'oxygène). Cette adaptation demande un certain temps. Il faut donc éviter de monter trop vite...

Sachez aussi que pour une même altitude, les effets du manque d'oxygène seront moins marqués dans les Andes centrales qu'en Himalaya ou à plus fortes raisons que dans les Alpes. En effet, sous les tropiques la couche atmosphérique est plus épaisse.

Pour limiter ces effets outre une condition physique correcte, il faut limiter les efforts les premiers jours. Surtout ne pas forcer, ralentir le pas et éviter l'essoufflement. Buvez beaucoup : eau, thé. Evitez l'alcool, le café et les excitants durant les premiers jours.

La mise à jour de la vaccination Diphtérie-tétanos-poliomyélite (DT-Polio) est indispensable.

Assurez-vous aussi que vous êtes à jour des vaccinations "classiques" : tétanos, diphtérie, poliomyélite et typhoïde.

Les vaccinations contre l'hépatite A et la typhoïde sont recommandées. De même, la vaccination contre l'hépatite B peut être conseillée par votre médecin. Enfin, plusieurs cas de fièvre jaune ayant été recensés au Paraguay et dans le sud du Brésil (dans la zone frontalière avec l'Argentine) la vaccination contre la fièvre jaune peut être conseillée, notamment pour les déplacements dans la province de Misiones (nord du pays), où se trouve notamment la zone touristique des chutes d'Iguazu.

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour. Dès votre inscription, merci de nous communiquer vos coordonnées de passeport (Nom - Prénom - Date de naissance - N° de passeport - Date d'émission et date d'expiration.). Nous en avons besoin pour réserver vos vols intérieurs ou faire les demandes pour les entrées dans certains sites.

Merci de nous envoyer au plus tôt par mail (scan) ou par courrier (photocopie) la page de votre passeport contenant votre photo. 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. Assurez-vous que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

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