

Espagne (Canaries)

Tenerife, terre de contrastes

Rando-liberté | 8 Jours | Niveau  | Altitude 

Code : ESPL01



VOUS APPRECIEREZ

- Votre hébergement, une jolie hacienda rénovée dans un petit village
- Une nature magnifique : mer, canyons, lévadas, massifs, gorges, sommet...
- La voiture de location et les randonnées au choix.
- Option sortie en bateau : les baleines pilotes et les dauphins.

INFOS TECHNIQUES

- 6 jours de marche
- **Activité** : Randonnée, Autotour.
- **Environnement** : Bord de mer et îles, Volcans.
- **Type de voyage** : En étoile
- **Groupe** : 2 à 15 participants.
- **Age minimum** : 12 ans



Tenerife est la plus grande île de l'archipel des Canaries. Elle peut être considérée comme le paradis le plus varié des randonneurs car elle offre des paysages très diversifiés. Véritable continent miniature, la nature a conservé ici sa beauté originelle. Ce sont des terres contrastées, arides dans le sud et recouvertes de végétation dans le nord. L'île du printemps éternel, grâce à son climat extraordinairement doux, est dominée par le pic du Teide, point culminant de l'Espagne. Ce circuit en étoile offre la possibilité de moduler et d'effectuer les randonnées comme bon vous semble, au gré de vos envies.

• JOUR 1 - El Tanque

Arrivée à l'aéroport de Tenerife nord ou sud, remise de votre véhicule de location et route pour le village de El Tanque au nord-ouest de l'île. Installation dans votre hébergement, ancienne bâtisse de plus de 200 ans rénovée avec goût en respectant l'architecture traditionnelle des Canaries et tenu par une famille du village. Nuit en appartement.

• JOUR 2 - Le volcan Chinyero

Découverte des volcans Garachico (1706) et Chinyero (1909, dernière éruption sur l'île de Tenerife). Randonnée circulaire qui alterne entre forêt de pins canariens, volcans récents et cendres volcaniques où la végétation nous montre sa force à coloniser des espaces hostiles. Entre 4 heures 30 et 5 heures de marche, dénivelé + 500 / - 500 mètres. Nuit en appartement. Transfert: Véhicule, 30 minutes

• JOUR 3 - Le Guajara

Ascension du troisième sommet de l'île, le Guajara, culminant à 2715m. Parcours panoramique aux roches colorées et aux fleurs gigantesques. Très belles vues sur le Teide, les Cañadas et sur les îles voisines. Le large Guajara n'est pas seulement la plus haute formation de montagnes, mais c'est aussi la plus marquante formation au bord de la Caldera. Une agréable aventure en montagne. Entre 4 heures 30 et 5 heures de marche, dénivelé + 650 / - 650 mètres. Nuit en appartement. Transfert: Véhicule, entre 1 heure et 1 heure 30

• JOUR 4 - Village de Batán, la vallée d'Anaga

Randonnée dans la vallée d'Anaga, située à l'extrême nord-est de l'île. Au départ du village d'El Batán, vous parcourrez ce que l'on pourrait surnommer les "jardins de Tenerife" : nature luxuriante et humide, forêts, levadas... Entre 4 heures et 4 heures 30 de marche, dénivelé + 700 / - 700 mètres. Nuit en appartement. Transfert: Véhicule, entre 1 heure et 1 heure 30

• JOUR 5 - Les gorges de Masca

Au cœur du massif de Teno, randonnée dans les gorges de Masca entourées de parois rocheuses hautes de plusieurs centaines de mètres. On y pénètre par les jardins de Masca, dans un labyrinthe incroyable de rochers et de barrancos jusqu'à ce que le rugissement de la mer se rapproche peu à peu, sensation extraordinaire ! Entre 3 heures et 3 heures 30 de marche, dénivelé - 615 mètres. Nuit en appartement. Transfert: Véhicule, entre 30 minutes et 1 heure

• JOUR 6 - Le Teide

Ascension (facultative) du Teide, point culminant de l'île et de toute l'Espagne (3718m). La structure de la caldera et le stratovolcan Teide-Pico-Viejo sont uniques sur notre planète. Les centaines de cônes, de coulées ou de grottes qui le composent accroissent son intérêt scientifique et paysager. Pour atteindre le sommet vous pouvez écouter l'ascension en prenant le téléphérique (attention accès au sommet du Teide réglementé, voir rubrique 'Important itinéraire').

Randonnée jusqu'au refuge : ~4h - Dénivelé +900m. Idem pour la descente.
Randonnée du refuge au sommet ~3h - Dénivelé +460m. Idem pour la descente.
dénivelé + 1360 / - 1360 mètres. Nuit en appartement.
Transfert: Véhicule, entre 1 heure et 1 heure 30

• JOUR 7 - Le massif du Teno

Randonnée de prestige dans le massif de Teno, une région sauvage et isolée (si le temps est nuageux sur le plateau, possibilité d'effectuer une randonnée de remplacement dans la forêt vierge embrumée à partir de Los Silos). Entre 4 heures et 4 heures 30 de marche, dénivelé + 600 / - 600 mètres. Nuit en appartement. Transfert: Véhicule, entre 30 minutes et 1 heure

• JOUR 8 - Aéroport

Route pour l'aéroport depuis votre appartement, restitution de la voiture de location et fin du séjour.

• IMPORTANT ITINÉRAIRE

Cet itinéraire est donné à titre indicatif car il s'agit d'un séjour en étoile : vous avez la liberté d'organiser vos journées selon vos envies et d'effectuer les randonnées dans l'ordre que vous souhaitez.

Ascension du Teide :

L'ascension du cratère du Teide (à partir de 3550m, point d'arrivée du téléphérique, jusqu'à 3718m, sommet) est réglementée en vue de réguler le nombre de randonneurs sur le sentier, du moins en journée entre 9h et 17h.

L'ascension tardive ou matinale (entre 17h30 et 9h) est tolérée pour les randonneurs. Les gardes ne diront rien.

Pour effectuer l'ascension du cratère (entre 3550m d'altitude et 3718m), vous avez 3 options :

- L'ascension de jour (entre 9h et 17h)

Il vous faudra impérativement demander une autorisation (gratuite) via internet, et ce, au moins 3 mois avant votre départ ! Attention les places sont limitées.

<http://www.reservasparquesnacionales.es/real/ParquesNac/index.aspx>

Pour l'ascension, munissez-vous de votre pièce d'identité.

- L'ascension matinale

Monter au refuge d'altitude en journée (env. 3260m), y passer la nuit (env. 25€/personne) et se réveiller de bonne heure pour le lever du soleil au sommet (3718m), spectacle magique sur l'archipel des Canaries. Vous devrez redescendre au niveau du téléphérique avant 9h. Dans ce cas, vous n'avez pas besoin d'autorisation. Pour réserver le refuge, uniquement par internet : www.refugioaltavista.com ou <http://www.telefericoteide.com/en/altavista/altavista-refuge>

- L'ascension tardive

Monter au cratère (3718m) en fin de journée après la fermeture du téléphérique (après 17h), apprécier le coucher de soleil au sommet et redescendre.

➔ FORMALITES ET SANTE

Passport

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel ou une carte d'identité en cours de validité. L'autorisation de sortie du territoire a été supprimée en 2013, ce document n'est donc plus exigé. Il est remplacé par le document d'identité individuel.

A partir du 1er janvier 2014, les cartes nationales d'identité sécurisées délivrées à des majeurs entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013 auront automatiquement une durée de validité étendue de 5 ans, sans modification matérielle du titre. Ainsi, la carte d'une personne majeure au moment de la délivrance portant comme date de fin de validité le 23 avril 2014 sera en réalité valable jusqu'au 23 avril 2019. De façon à éviter tout désagrément pendant votre voyage (les autorités espagnoles n'ayant pas précisé leur position quant à cette mesure), il vous est fortement recommandé de privilégier l'utilisation d'un passeport valide à une CNI portant une date de fin de validité dépassée, même si elle est considérée par les autorités françaises comme étant toujours en cours de validité.

Si vous voyagez uniquement avec votre carte nationale d'identité, vous pourrez télécharger et imprimer une notice multilingue expliquant ces nouvelles règles en allant à l'adresse suivante : <http://media.interieur.gouv.fr/interieur/cni-15ans/document-a-telecharger-espagne.pdf>

De nouvelles mesures de sécurité sont entrées en vigueur dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables...) doivent être chargés et en état de fonctionnement pour tous les vols allant ou passant par les Etats-Unis et Londres. Les agents de contrôle doivent pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure étant susceptible d'être étendue à d'autres aéroports, nous vous conseillons de charger vos appareils électroniques avant le vol quelle que soit votre destination.

Visa

Pas de visa pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

Vaccins obligatoires

Pas de vaccination obligatoire.

Vaccins conseillés

Comme toujours et partout, il est important d'être protégé contre :
- diphtérie, tétanos, poliomyélite, mais aussi rougeole et coqueluche ;
- hépatites A et B.

Préventions contre le paludisme

Totalement absent.

Autres risques parasitaires, infectieux et traumatiques

Si, comme dans tous les pays d'Europe, le voyageur n'est pas exposé aux risques sanitaires « exotiques », les risques comportementaux ou environnementaux peuvent être les mêmes qu'ailleurs.

Informations pratiques

Les infrastructures sanitaires sont, bien sûr, satisfaisantes partout, mais le coût des soins dans certaines structures privées nécessite de vérifier toutes les clauses du contrat d'assurance-assistance souscrit avant le départ.

Climat

L'Espagne présente une belle variété de climats. Le nord-ouest (Pays basque, Cantabrie, Galice) a un climat de type atlantique, doux en hiver et pluvieux. L'Andalousie, protégée par la Sierra Nevada et la cordillère Bétique, subit des influences africaines (la zone d'Almeria est presque désertique). La côte orientale, de la Catalogne à Murcie est absolument méditerranéenne avec des étés chauds et secs et des hivers très doux (idem pour les Baléares). Les plateaux du centre (Castille et la Manche) ont un climat continental. Un proverbe prétend que, le climat de Madrid, c'est « neuf mois d'hiver et trois mois d'enfer », exagéré, mais bien frappé. Il neige régulièrement en hiver dans des villes comme Soria ou Burgos.

Pour illustrer, sachez que le film « Les Sept Mercenaires » a été tourné à Almeria et que « Le Docteur Jivago » l'a été à Soria.

Précision qui a son importance : quelle que soit la région, les piscines des hôtels ouvrent à partir du mois de juin (règle générale).

Climat et Informations régionales

Les îles Canaries sont appelées les îles du printemps éternel. Mais ceci ne veut pas dire que les températures sont semblables sur toute l'île ou sur toutes les îles.

- Tenerife : de la côte aux 3718 mètres du Teide

Île de contrastes et nombreux microclimats, un versant sud sec et aride contre la verdure du massif d'Anaga au nord-est, en passant par la couronne forestière entre 1000 et 1700 mètres jusqu'aux plateaux du parc national du Teide où il peut neiger en hiver.

Les températures côtières du sud ont une moyenne de 25° tout au long de l'année.

A la même altitude sur le nord-est, versant exposé aux alizés, la moyenne est de 14°.

Dès que l'on monte en altitude, c'est-à-dire entre 1000 et 2000 mètres, les températures varient entre 20° en été et 5° en hiver.

Pour des altitudes entre 2000 et 3718 mètres les températures peuvent varier entre 20° en été et -10° en hiver.

Un facteur très important à prendre en compte est le vent, au niveau sensation thermique la température ambiante perd 7 degrés par 30 km/h.

Pour connaître les prévisions météorologiques, consultez les différents sites Internet :

- www.eltiempo.es

- www.meteoconsult.fr

- www.meteo.fr

- www.lachainemeteo.com

Office espagnol du tourisme

43, rue Decamps - 75784 Paris Cedex 16

Tél. : 01.45.03.82.50

Fax : 01.45.03.82.51

<http://www.espagne.infotourisme.com/>

➔ VOTRE VOYAGE

Rendez-vous

aéroport de Tenerife (nord ou sud, l'aéroport nord est cependant plus proche de votre hébergement)

Fin du séjour

aéroport de Tenerife (nord ou sud, l'aéroport nord est cependant plus proche de votre hébergement)

Caractéristiques du circuit

Séjour en étoile sur Tenerife avec véhicule de location.

Nature du terrain : canyons, laves, forêts, canaux.

Dénivelé maximum : 700m à la montée, 700m à la descente.

Si vous réalisez l'ascension du Teide : randonnée jusqu'au refuge : ~4h - Dénivelé +900m. Idem pour la descente. Randonnée du refuge au sommet ~3h - Dénivelé +460m. Idem pour la descente.

Niveau 2 chaussures.

A Batán, quelques passages vertigineux le long du canal, prévoir une lampe pour le passage des tunnels. Possibilité de ressentir le mal d'altitude sur le Guajara et le Teide. Pour le Teide : la dernière montée pour le sommet est plus raide et à travers des éboulis.

Possibilité d'une excursion de 3h en bateau à la découverte des baleines pilotes (globicéphales) et dauphins vivant toute l'année entre Tenerife et La Gomera. Cette excursion de 3h00 en mer, au large des falaises de Los Gigantes vous permettra d'observer les cétacés vivant dans les eaux des Canaries. Petit bateau d'une capacité de 38 passagers. déjeuner et baignade inclus.

Avec supplément, voir rubrique complément d'information tarifaire.

Hébergement

Vous logez dans le petit village de El Tanque Bajo au nord-ouest de l'île (à 45mn de l'aéroport nord et 1h de l'aéroport sud).

El Comisario est un logement privatif à Terre d'Aventure composé d'une dizaine de studios. Cette ancienne bâtisse de plus de 200 ans a été rénovée avec gout en respectant l'architecture traditionnelle Canarienne.

L'hébergement est tenu par une famille du village, au calme, dans le petit village de El Tanque Bajo en zone rurale, loin du tourisme de masse et des grands immeubles de la cote sud et ouest.

Les studios sont équipés d'un espace nuit avec 2 lits simples, d'un canapé-lit pour une personne, de couvertures, draps et serviettes de toilette, kitchenette et salle de bain privative. Eau potable.

Les produits utilisés pour les dîners (si vous optez pour la 1/2 pension, salle de restauration commune) proviennent au maximum de l'île.

A 5 minutes de voiture de votre logement sur la route du village se trouve les commerces, le supermarché Altesa, la pharmacie, la banque...

Possibilité de sur classement en hôtel **** :

Situé à Santiago del Teide, à 5 minutes en voiture du parc naturel de Teno, cet hôtel**** dispose d'un restaurant et domine un panorama inoubliable. Cet hébergement offre un caractère particulier et riche : plusieurs bâtiments bas dans le style canarien et aussi en pierres apparentes, patio, salle de restaurant date du XVII^{em} siècle, décoration graphique et moderne dans une ambiance chaleureuse. Chambres lumineuses, sobrement décorées avec salle de bains privative. L'hôtel abrite un centre de remise en forme et un bar-restaurant avec une belle terrasse. Vous pouvez privatiser l'espace Spa pour environs 40€/heure et possibilité de ballades à cheval : à réserver et à payer sur place. Situé en pleine nature. Vous trouverez de nombreux bars et restaurants à proximité. L'aéroport de Ténérife Sud est à 30 km.

Avec supplément, nous consulter.

Nourriture

Aucun repas inclus.

Vous pourrez aisément cuisiner dans votre appartement (cuisine très bien équipée).

Des commerces sont à proximité.

Possibilité de prendre les petits déjeuners et dîners au restaurant de l'hébergement (avec supplément, voir complément d'information tarifaire).

Encadrement

Pas de guide sur ce voyage.

Avant votre départ, nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.

Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents qui vous sont remis avant votre départ ou directement sur place.

Transfert et transport des bagages

véhicule de location

Moyens d'accès

Nous pouvons vous réserver le transport aérien. Consultez nos équipes de vente.

Documents de voyage

Les documents de voyage vous seront envoyés après réception du solde (dans le mois qui précède la date de départ).

Ils comprennent :

- Un descriptif détaillé des randonnées
- Une carte routière de l'île
- Un bon d'échange pour votre véhicule de location, à présenter au loueur
- Vos éventuels billets d'avion.

Véhicule de location :

- 2 personnes, catégorie A : type Volkswagen Up ou similaire
- 3 personnes, catégorie B: type Volkswagen Polo ou similaire
- 4 personnes, catégorie D : Volkswagen Golf ou similaire

Prise en charge et rendu du véhicule au départ de l'aéroport de Tenerife nord ou sud (pas de frais d'abandon)

La location comprend :

- Un kilométrage illimité
- Taxes locales telles que la TVA/taxes fédérales et gouvernementales
- Rachat partiel de franchise en cas de vol du véhicule (TPC)
- Rachat partiel de franchise en cas d'accident causé au véhicule (CDW)
- Participation aux coûts d'immatriculation

La location ne comprend pas :

- Les options : conducteur additionnel, jeune conducteur, siège bébé, système GPS ...
- L'assurance complémentaire personnes transportées (PAI)
- Le carburant

Conditions d'application et informations complémentaires :

- Permis depuis plus d'1 an.

Ceci n'est pas une garantie de délivrance du véhicule si le conducteur ne répond pas aux critères de qualification en vigueur

- Une carte bancaire internationale acceptée par AVIS (pas de carte Electron, Maestro ou Kyriel) et au nom du conducteur est obligatoire.
- Les jours non utilisés ne sont pas remboursables. En cas de prolongation sur place, le tarif applicable sera supérieur au tarif prépayé
- Le supplément jeune conducteur s'applique pour les moins de 25 ans
- Les suppléments, options, taxes et frais divers (non inclus dans le tarif), sont donnés hors taxes et à titre d'information. Ils sont proposés, contractables et payables sur place et susceptibles d'être modifiés sans préavis
- TVA et/ou taxe locale applicable(s) sur les options et suppléments : 13,50%

Attention, si vous arrivez le J1 en dehors des horaires d'ouverture de l'agence, nous pourrions vous facturer un supplément.

Dans tous les cas, nous vous recommandons de bien lire le contrat sur place.

Si vous apposez vos initiales et signez le contrat avec des assurances complémentaires, le loueur débitera votre carte de crédit en conséquence et ce montant n'ouvrira droit à aucun remboursement de notre part.

Ascension du Teide :

L'ascension du cratère du Teide (à partir de 3550m, point d'arrivée du téléphérique, jusqu'à 3718m, sommet) est réglementée en vue de réguler le nombre de randonneurs sur le sentier, du moins en journée entre 9h et 17h.

L'ascension tardive ou matinale (entre 17h30 et 9h) est tolérée pour les randonneurs. Les gardes ne diront rien.

Pour effectuer l'ascension du cratère (entre 3550m d'altitude et 3718m), vous avez 3 options :

- L'ascension de jour (entre 9h et 17h)

Il vous faudra impérativement demander une autorisation (gratuite) via internet, et ce, au moins 3 mois avant votre départ !

Attention les places sont limitées.

<http://www.reservasparquesnacionales.es/real/ParquesNac/index.aspx>

Pour l'ascension, munissez-vous de votre pièce d'identité.

- L'ascension matinale

Monter au refuge d'altitude en journée (env. 3260m), y passer la nuit (env. 25€/personne) et se réveiller de bonne heure pour le lever du soleil au sommet (3718m), spectacle magique sur l'archipel des Canaries. Vous devrez redescendre au niveau du téléphérique avant 9h. Dans ce cas, vous n'avez pas besoin d'autorisation. Pour réserver le refuge, uniquement par internet : www.refugioaltavista.com ou <http://www.telefericoteide.com/en/altavista/altavista-refuge>

- L'ascension tardive

Monter au cratère (3718m) en fin de journée après la fermeture du téléphérique (après 17h), apprécier le coucher de soleil au sommet et redescendre.

Extension

Vous avez la possibilité de prolonger votre séjour sur Tenerife ou sur une autre île des Canaries : Gomera, La Palma ou Lanzarote. Nous pouvons assurer les liaisons en bateau et/ou en avion si vous le souhaitez, avec supplément. Nous consulter.

➔ VOTRE BUDGET

Le prix comprend

Les documents de voyage, l'hébergement en appartement, le véhicule de location du J1 au J8 (7 jours par tranche de 24h) avec les assurances de base et kilométrage illimité.

Le prix ne comprend pas

le transport aérien, les frais d'inscription, les assurances dont celles optionnelles pour la location de voiture (jeune conducteur, conducteur additionnel, à régler sur place), le carburant, les repas, boissons, les entrées dans les sites, l'éventuelle journée supplémentaire de location de véhicule (si location supérieure à 7 jours), le supplément individuel.

Complément d'information tarifaire

Le prix base 3 personnes est calculé sur la base d'un appartement comprenant une chambre et un canapé lit dans le salon

Véhicule de location

Les prix sont calculés par tranches de 24h pour 7 jours. Si votre heure de restitution de véhicule est supérieure à l'heure de prise, votre location sera majorée d'un jour supplémentaire.

Supplément pour hébergement 1 nuit + 1 journée de location voiture :

+52€/pers, base 2 avec un véhicule de catégorie A

+48€/pers, base 3 avec un véhicule de catégorie B

+45€/pers, base 4 avec un véhicule de catégorie D

Option excursion en bateau : à la découverte des baleines pilotes (globicéphales) et dauphins vivant toute l'année entre Tenerife et La Gomera. Excursion de 3h00 en mer à bord du Nashira Uno (petit bateau d'une capacité de 38 passagers). Baignade en mer. Déjeuner inclus.

Prix : 45 € par adulte et 26 € par enfant moins de 12 ans.

option demi pension 7 jours (petit déjeuner et dîner) : +195€ par personne

Vos dépenses

Carburant, visites, repas, boissons, dépenses personnelles.

Pourboires

Le pourboire est toujours soumis à votre libre appréciation, et se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail effectué. Nous vous recommandons de respecter le niveau de vie du pays ainsi que la durée de votre voyage. Ceci est bien sûr à évaluer par rapport au service fourni. En aucun cas ces indications ne sont obligatoires. Nous vous conseillons de calculer votre pourboire en fonction de l'économie locale : le prix d'une boisson, d'un paquet de cigarettes locales... vous donneront un aperçu du niveau de vie et vous permettront comme vous le faites naturellement chez vous, de définir le montant de votre pourboire si celui-ci vous paraît justifié.

Bagages

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...), de valeur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments.

Il sera en cabine lors des transports aériens. Généralement, le poids des bagages cabine est limité à 10 kg par personne.

2 - Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des porteurs et/ou des animaux et/ou des véhicules.

Vous recevrez avant votre départ des étiquettes Terres d'Aventure, qui vous permettront d'identifier vos bagages avec vos nom et adresse, et faciliteront le regroupement des sacs aux arrivées à l'aéroport.

Il sera en soute lors des transports aériens. Le poids des bagages en soute vous sera indiqué sur votre convocation ou billet.

Nos recommandations si vous prenez l'avion :

Enregistrez en bagage en soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage.

Equipez-vous pour l'avion de votre tenue de randonnée, et de vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages).

Merci de noter que les contrôles de sécurité sont devenus très stricts aux aéroports : mettez les couteaux, ciseaux, limes à ongles et piles de rechange dans votre sac de soute.

Quels sont les produits liquides interdits en cabine ?

Les liquides, aérosols, gels et substances pâteuses : eau minérale, parfums, boissons, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, mascara, soupes, sirops, dentifrice, savons liquides, déodorants... sauf s'ils sont rangés dans un sac en plastique transparent fermé, d'un format d'environ 20 cm x 20 cm (type sachet de congélation) et qu'ils sont conditionnés dans des flacons ou tubes de 100 ml maximum chacun. Un sachet peut contenir plusieurs tubes, flacons,...

Quelles sont les exceptions autorisées en cabine ?

- Les médicaments liquides (insuline, sirops...) : vous pouvez les emporter en cabine à condition de présenter aux agents de sûreté une attestation ou une ordonnance à votre nom. Il n'y a aucune restriction pour les médicaments solides (comprimés et gélules).
- Les aliments liquides pour bébés : il n'y a pas de restriction sur ces produits. Pensez à prendre des contenants qui se referment : il pourra en effet vous être demandé de goûter ces aliments !

Comment se fait le passage du contrôle de sûreté ?

- Retirez votre veste ou votre manteau.
- Présentez à part :
 - Tous vos grands appareils électriques : ordinateur portable, gros appareil photo numérique, lecteur DVD...
 - Votre sac plastique transparent contenant vos flacons et tubes.
 - Vos médicaments accompagnés d'une ordonnance ou d'une attestation.
 - Vos aliments liquides pour bébé.
- Vos achats réalisés dans les boutiques des aéroports qui auront dû être mis sous sac plastique scellé par votre vendeur. Attention : toutes les boutiques ne proposeront pas ce sac. Renseignez-vous avant de faire vos achats ! Les achats de liquides réalisés après le contrôle de sûreté s'effectuent librement sous réserve des limitations douanières. Attention cependant aux correspondances : renseignez-vous avant tout achat.

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 cape de pluie
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type 'tennis' (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou de chaussures détente pour le soir.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Vous allez randonner en montagne en altitude : pour ces journées vous devez prévoir des vêtements chauds (attendez-vous à de la neige au sol)

Equipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
- 1 serviette de toilette : ils en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl (existent en 4 tailles).
- Crème solaire + stick à lèvres.

MATERIEL PIQUE-NIQUE (facultatif)

- Une boîte plastique hermétique
- Un gobelet
- Des couverts

Couchage

Literie fournie dans l'appartement.

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Répulsif anti-moustiques (facultatif).

➔ TOURISME RESPONSABLE

Protection des sites

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très précaire. La permanence des flux touristiques, même en groupes restreints, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse et où il campe le cas échéant. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun. Même si vous constatez que certains sites sont déjà pollués, vous devez ramasser tous vos papiers, mouchoirs en papier, boîtes, etc... et les déposer dans les endroits prévus à cet effet.

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT SUR NOTRE SITE www.terdav.com



Terres d'Aventure compense à hauteur de 1€ HT par passager sur un itinéraire aérien en Europe et de 5€ HT pour le reste du monde, soit l'équivalent d'environ 10% du co2 émis, en phase avec les propositions de quotas de co2 de la commission européenne sur l'industrie aérienne. Ces fonds sont engagés dans des programmes forestiers sur trois continents, coordonnés par l'association Insolites bâtisseurs www.insolitesbâtisseurs.org.

TERRES D'AVENTURE : 30 rue Saint-Augustin 75002 Paris • Tél : 33 (0)1 70 82 90 00 • Fax : 33 (0)1 43 25 69 37 • www.terdav.com

Terres d'Aventure SAS au capital de 1 000 000 € • RCS Paris 305 691 149 • Immatriculation Atout France IM 075100067 - 79/81 rue de clichy - 75009 Paris • Garantie financière : Atradius Credit Insurance NV 44 avenue Georges Pompidou 92596 Levallois-Perret Cedex • Responsabilité Civile et Professionnelle : Allianz Iard - 1 cours Michelet - CS 30051 - 92076 Paris La Défense Cedex • IATA (N° 20202862)