

Vallées luxuriantes et paradis perdu - EKOYA

Cap-Vert

8 Jours / Niveau  / Altitude  / code : CAPS067

groupe : 5 à 20 personnes



vous apprécierez :

- Découverte de la ville de Mindelo et de ses marchés et musées
- Le cours de cocktails dans notre éco lodge
- Des hébergements confortables chaque soir
- 4.5 jours de randonnée dans les vallées de Santo Antão
- La découverte de Tarrafal, charmant village de pêcheurs

Découverte des deux visages contrastés de Santo Antão: ce côté sauvage avec Tarrafal, petit village de bout du monde et ses incontournables vallées luxuriantes du nord et à l'ouest, Voyage en hébergements de charme.

Infos techniques

Activités

Randonnée

Hébergements

en hôtel (7)

Transferts

Véhicule

Itinérance

Itinérant

Age minimum

A partir de 18 ans



Itinéraire

JOUR 1 : 22/11/25 - Vol pour Sao Vicente - Mindelo

Vol pour Sao Vicente. Transfert au centre-ville de Mindelo, jolie cité coloniale qui fait face à la baie de Porto Grande. Installation en hôtel puis départ en véhicule pour traverser l'île à la découverte de l'île de Sao Vicente et du volcan de Calhau entre océan et laves pétrifiées. Retour à l'hôtel. Un dîner est organisé par votre guide pour un briefing de votre voyage (repas à votre charge).

Entre 1 heure 30 et 2 heures de marche, dénivelé +50 / -50 mètres. Nuit en hôtel.

Transfert : Véhicule, entre 1 heure 30 et 2 heures 30.

JOUR 2 : 23/11/25 - Ville de Mindelo – île de Santo Antão – Tarrafal: le vallon de Tarrafal

Bateau (1h de traversée) pour Porto Novo, sur l'île de Santo Antão. Transfert par la nouvelle route pavée menant à Tarrafal, ayant remplacé l'ancien chemin de terre qui mettait voiture et voyageurs à rude épreuve. Le pavage nous emmène à la découverte du plateau de Norte, où trône le sommet, avant de redescendre sur la mer.

Installation en hôtel pour deux nuits.

Randonnée dans les cultures du vallon de Tarrafal où les habitants rivalisent d'ingéniosité pour construire leurs terrasses et irriguer leurs plantations.

Entre 2 heures 30 et 3 heures de marche, dénivelé +250 / -250 mètres. Nuit en hôtel.

Transfert : Véhicule, entre 2 heures 30 et 3 heures .

JOUR 3 : 24/11/25 - Tarrafal – Randonnée le long du chemin côtier jusqu'à Monte Trigo – Retour à Tarrafal

Randonnée côtière jusqu'à Monte Trigo, village de pêcheurs coupé du monde, uniquement accessible à pied ou en bateau. Le sentier surplombe l'océan et de belles plages de sable noir avant de passer sous le sommet de l'île, grand cône volcanique qui surplombe cette partie de l'île.

Retour en cabotage avec les pêcheurs (45mn) à Tarrafal pour une deuxième nuit.

Attention, ce retour en bateau pourra être annulé sans préavis en cas de mauvaise mer ou si votre accompagnateur juge que les conditions de sécurité ne sont pas réunies, auquel cas un aller retour jusqu'à mi-chemin sera proposé..

En fin d'après-midi : moment détente à la plage.

Entre 3 heures 30 et 5 heures de marche, dénivelé +350 / -350 mètres. Nuit en hôtel.

JOUR 4 : 25/11/25 - Tarrafal – Découverte du Cratère de Cova – Porto Novo

Transfert à Porto Novo et continuation à Corda à travers les paysages lunaires des contreforts sud jusqu'au toit de l'île. Randonnée du cratère de Cova, bordé de mimosas et de pins, sur les crêtes d'altitude. Retour à Porto Novo et installation en hôtel pour la nuit.

Entre 3 heures 30 et 4 heures de marche, dénivelé +320 / -460 mètres. Nuit en hôtel.

Transfert : Véhicule, entre 3 heures 30 et 4 heures 30.

JOUR 5 : 26/11/25 - Porto Novo – Randonnée dans la vallée de Paul – Ponta do Sol

Transfert par la route côtière avant de monter la luxuriante vallée de Paul jusqu'à la fin de la route. Les petits sentiers qui vont de hameau en hameau vous font traverser en balcon le cirque très cultivé de Cabo da Ribeira, où au gré des saisons on récolte café, oranges, goyaves, légumes et tubercules de toutes sortes, et où l'on distille le rhum. Pique Nique dans le vallon de Figueiral puis transfert pour Ponta do Sol, l'ancien port florissant de l'île et installation pour deux nuits en hôtel en bord de mer.

Entre 4 heures et 4 heures 30 de marche, dénivelé +290 / -680 mètres. Nuit en hôtel.

Transfert : Véhicule, entre 2 heures et 2 heures 30.

JOUR 6 : 27/11/25 - Randonnée le long du chemin côtier de Cruzinha à Ponta do Sol

Transfert (1h) à travers les paysages montagneux des vallées de Ribeira Grande et Garça jusqu'au village côtier de Cruzinha. Randonnée le long d'un impressionnant chemin pavé suspendu en falaise et surplombant l'océan. L'après-midi, le chemin passe par le village perché de Fontainhas, célèbre pour ses maisons colorées, avant de rejoindre Ponta do Sol où la marche prend fin à l'hôtel.

Entre 5 heures 30 et 6 heures de marche, dénivelé +640 / -640 mètres. Nuit en hôtel.

Transfert : Véhicule, 1 heure .

JOUR 7 : 28/11/25 - Ponta do Sol - Ville de Mindelo

Transfert matinal pour la ville de Porto Novo, puis bateau retour pour Mindelo. A votre retour à Mindelo, visite de la ville et de ses marchés, musée, repas en bord de mer, baignade possible ou derniers achats. Dîner (à votre charge) en ville.

Nuit en hôtel.

Transfert : Véhicule, entre 2 heures 30 et 3 heures .

JOUR 8 : 29/11/25 - Ville de Mindelo - Vol retour

Petit déjeuner puis vol retour (vol avec escale) et arrivée en fin de journée.

Transfert : Véhicule, 30 minutes.

IMPORTANT ITINÉRAIRE

Avertissement : l'itinéraire des randonnées est indicatif ; des perturbations sur les vols intérieurs peuvent survenir (météo, modifications d'horaires et/ou surréservation sur les vols), nous obligeant parfois à revoir le déroulement de votre voyage.

L'itinéraire des randonnées est indicatif ; des perturbations sur les vols intérieurs peuvent survenir (météo, modifications d'horaires et/ou surréservation sur les vols),



nous obligeant parfois à revoir le déroulement de votre voyage.

VOTRE VOYAGE

Niveau global

Ce niveau global reflète le niveau général du voyage. Il est calculé sur la base des critères de difficulté, d'engagement et d'altitude détaillés ci-après.

Niveau de difficulté physique

de 4 à 5h d'activité par jour en moyenne ou un dénivelé moyen de 300 à 500m

Vous pourrez trouver toutes les explications en cliquant ici : [Voir descriptif des niveaux](#)

Engagement

Ce voyage ne présente pas d'engagement particulier. Les conditions du voyage sur les plans du confort, du rythme, de la technicité et de la nourriture sont idéales et à la portée de tous.

Altitude

Moins de 1500 mètres

Environnement

Bord de mer et îles,

Nombre de jours d'activités

5 jours de marche.

Caractéristiques du circuit

Une découverte nature et culturelle, de deux îles contrastées du Cap-Vert. São Vicente, île désertique, et Santo Antão, île montagneuse, jardin du Cap-Vert ; avec des randonnées de niveau facile, des trajets en véhicule (type minibus local), en bateau et en avion sur lignes régulières.

Nous randonnons sur de larges chemins muletiers pavés (un réseau et des ouvrages fabuleux) reliant les villages et sur des sentiers de montagnes. La nature du terrain est volcanique, parfois caillouteuse, avec quelques "raidillons". Environ 3 à 5 heures de marche effective avec des dénivelés. Il faut absolument des chaussures de marche tenant bien la cheville.

Le véhicule qui transporte les bagages entre les étapes peut également transférer des participants en difficulté.

Hébergement

Les noms des hôtels sont donnés à titre indicatif et sous réserve de disponibilité au moment de la confirmation du voyage.

- 2 nuits en hôtel de charme à Mindelo (chambre double avec sanitaires privés) - Hôtel Porto Grande
- 2 nuits en hôtel ou chez l'habitant à Tarrafal (chambre double ou triple). Le village de Tarrafal est isolé du reste de l'île et les hébergements sont plus simples que lors des nuits précédentes - Hôtel Vista Tarrafal
- 1 nuit en hôtel à Porto Novo (chambre double avec sanitaires privés) - Hôtel Santantao Art Resort
- 2 nuits en hôtel à Ponta do Sol (chambre double avec sanitaires privés) - Hôtels Tiduca

Possibilité de chambre individuelles en supplément : nous consulter, sous réserve de disponibilité, à demander dès votre inscription.

Attention, l'eau est rare et précieuse au Cap-Vert, elle est issue de la désalinisation dans la plupart des hébergements. Le système de production d'énergie au Cap-Vert est en voie de modernisation, mais il peut encore arriver exceptionnellement que certains jours l'eau vienne à manquer dans les hôtels (piscines, douches), ou qu'elle ne soit pas disponible chaude.

Nourriture

Locale et variée, à base de produits locaux. Dîners pris dans les hébergements ou au restaurant, cuisine traditionnelle le midi chez l'habitant ou pique-nique préparé par votre accompagnateur.

Pour l'eau de boisson, en dehors des fontaines, vous trouverez de l'eau minérale dans les épiceries des villages.

Encadrement

Un accompagnateur capverdien francophone de 1 à 15 personnes

Un accompagnateur supplémentaire de 15 à 20 personnes

Au cours de votre voyage, lors de certaines étapes vous pouvez avoir la possibilité de vous baigner sur des sites où la baignade est autorisée mais non surveillée. Il vous est donc vivement recommandé d'être vigilant et de ne prendre aucun risque pour votre sécurité car nos accompagnateurs ne sont pas titulaires d'un diplôme de surveillant de baignade (BNSSA).

Il incombe à chacun, en fonction du site de baignade, d'évaluer son niveau et ses compétences avant de se lancer à l'eau ainsi que des personnes dont vous êtes



responsable.

Transfert et transport des bagages

En véhicule, en bateau.

Transports aériens

Vous voyagerez sur vols réguliers Transavia.

Attention, le vol aller est direct entre Paris et Mindelo et le retour comporte une escale technique à Marrakech ou Sal (les passagers ne descendent pas de l'avion).

Départ de Paris avec le groupe et à la date prévue : Terres d'Aventure fournit aux passagers les services de ses assistants aux aéroports (à Paris) pour faciliter l'enregistrement. Merci de respecter l'heure du rendez-vous précisée sur votre convocation aéroport pour optimiser cet accueil.

Les repas à bord ne sont pas inclus avec la compagnie TO/Transavia. Supplément à prévoir.

Pour les vols avec une compagnie low-cost comme Transavia, la taille du bagage cabine doit respecter les dimensions suivantes : 40x30x20cm. Le sac à dos de 35 litres conseillé pour ce voyage pourra donc être placé dans votre grand sac de voyage souple. Se référer à votre convocation aérienne pour obtenir les informations.

Les horaires prévisionnels

Donnés à titre indicatif et sous réserve de modification

22/03/2025 Paris Orly / Sao Vicente TO3436 06h35 - 10h50

29/03/2025 Sao Vicente / Paris Orly TO3437 11h40 - 21h10

Informations pratiques

CONSEIL DE VOYAGEUR

Pour profiter pleinement de votre séjour au Cap-Vert, il faut au préalable bien réaliser les conditions du voyage sur le terrain. De petits problèmes logistiques (transports, approvisionnement) peuvent intervenir et vous demanderont de la patience, de la bonne humeur et une réelle ouverture d'esprit pour s'adapter aux réalités capverdiennes.

Le rayonnement solaire est très important au Cap-Vert, on ne s'en rend pas toujours compte car le vent et l'océan modèrent les températures. Il faut donc se protéger efficacement du soleil, prévoir de vêtements adéquats, chapeau, lunettes de soleil, et crème solaire. Il est aussi nécessaire de boire beaucoup.

La petite délinquance existe au Cap-Vert comme partout ailleurs. Pour éviter les vols à l'arrachée, soyez un minimum vigilant en ville lorsque vous vous promenez avec appareil photo, téléphone portable, sac à main, etc...

D'autre part il est judicieux de laisser votre passeport, argent et objets de valeur dans votre hôtel. Votre guide vous conseillera utilement sur ce point.

Fêtes et soirées nocturnes

La musique, la danse et la chanson populaire constituent une partie centrale la culture vivante du Cap-Vert. Différents endroits proposent des soirées musicales en début de soirée, sans cependant que ce soit systématique. La plupart des fêtes ont plutôt tendance à se dérouler plus tard dans la nuit, souvent passé minuit.

FORMALITES ET SANTE

Formalités spécifiques

Les conditions d'entrée, de séjour et de déplacement au Cap-Vert évoluent et sont mises à jour régulièrement sur le site conseil aux voyageurs. Dans le cadre de la préparation de votre voyage, nous vous invitons à consulter l'ensemble des mesures mises en place sur ces sites :

Conseil aux voyageurs Cap-Vert[/[url](#)]

Avertissement : l'itinéraire des randonnées est indicatif ; des perturbations sur les vols intérieurs peuvent survenir (météo, modifications d'horaires et/ou surréservation sur les vols), nous obligeant parfois à revoir le déroulement de votre voyage.

Information importante : veuillez vous reporter aux formalités détaillées dans la fiche pays du circuit.

Dès votre inscription, merci de nous fournir les coordonnées de votre passeport en remplissant les champs adéquats dans votre espace client : connexion à l'espace client.

Cela nous est indispensable et essentiel pour la réservation de certains services, et donc pour le bon déroulement de votre voyage.

Passeport

Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour, pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Afin de parer à toute éventualité, on veillera à disposer d'un passeport comportant le nombre de pages vierges requis ou suffisant (généralement 3, dont 2 en vis-à-vis).



Passport d'urgence. Ce document n'étant pas accepté partout, il faudra s'assurer, avant d'en faire la demande éventuelle, qu'il est reconnu par le pays concerné par le voyage ; on vérifiera également s'il implique une demande de visa (ce qui peut être le cas même pour des pays où on en est dispensé avec un passeport ordinaire).

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel. La législation française stipule que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire. En revanche, ce document est obligatoire (depuis le 15 janvier 2017) si cette condition d'accompagnement n'est pas remplie. Dans ce dernier cas, l'enfant devra présenter : passeport (ou carte d'identité, selon les exigences du pays de destination) ; le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (le formulaire d'autorisation de sortie du territoire est accessible sur le site www.service-public.fr) ; une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé soit de pouvoir prouver la filiation (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392>), soit de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation ne dispense pas de l'accomplissement de toute autre formalité spécifique à la destination concernant les mineurs.

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.

Permis de conduire : pour éviter tout désagrément, il peut-être utile, même pour les pays extra-européens reconnaissant officiellement sur leur territoire la validité du permis français, de se procurer également un permis de conduire international ou, à défaut, une traduction assermentée du permis français.

Visa

Depuis le 1er janvier 2019, les voyageurs français, belges et suisses n'ont plus besoin de visa pour visiter le Cap-Vert. Ils doivent cependant soit (option à privilégier) s'enregistrer avant le départ sur le site www.ease.gov.cv et régler en ligne la taxe aéroportuaire de 30 euros, soit effectuer formalités et règlement à l'arrivée. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Attention ! Taxe de séjour applicable à tout voyageur de plus de 16 ans : 2 euros par jour et par personne, à régler aux hôteliers si elle n'est pas intégrée au tarif de votre voyageur.

Vaccins obligatoires

La vaccination contre la fièvre jaune n'est obligatoire que pour les voyageurs venant d'une zone infectée, ce qui peut concerner les voyageurs arrivant du Sénégal. Elle doit être faite au moins 10 jours avant le départ.

Vaccins conseillés

Comme toujours et partout, il est important d'être vacciné contre :

- diphtérie, tétanos et poliomyélite ;
- hépatites A et B (en l'absence d'immunité reconnue) ;
- coqueluche (dont la réapparition chez les adultes, même en France, justifie la vaccination pour tout voyage).

Et, moins systématiquement peut-être :

- typhoïde ;
- rage (surtout les enfants).

Contre les méningites, en période épidémique, vaccin tétravalent A/C/Y/W (Menveo ou Nimenrix).

Préventions contre le paludisme

Il est possible de se passer de prévention médicamenteuse, sauf sur l'île de Santiago pendant les pluies de l'hivernage (de juillet à octobre) où le risque (faible) pourra être prévenu par la prise de Nivaquine. La protection contre les moustiques, par répulsifs, moustiquaires imprégnées et vêtements couvrants, dans la journée comme pendant la nuit, est d'autant plus indispensable qu'elle protégera aussi contre d'autres insectes vecteurs d'autres maladies parasitaires ou virales (en particulier la dengue, sévissant sur un mode endémo-épidémique, ou le virus Zika).

Autres risques parasitaires, infectieux et traumatiques

La protection passe par l'observance des conseils prodigués dans nos recommandations générales à propos des risques alimentaires, environnementaux et comportementaux. L'accessibilité à l'eau potable est un problème récurrent dans tout l'archipel avec les risques de toxi-infections partout en dehors des grands complexes hôteliers.

Virus Zika : transmise par le même moustique que la dengue et le chikungunya, la maladie n'était pas considérée comme grave (fièvre, éruption cutanée, douleurs articulaires, guérissant en une semaine de jours) jusqu'à l'apparition, lors de l'épidémie sévissant au Brésil, de lourdes complications neurologiques chez des nouveau-nés de mères ayant été en contact avec le virus Zika. Le risque de microcéphalies, source de lourds handicaps pour l'enfant, nous conduit, en accord avec les recommandations que vient de publier le Haut Conseil de Santé Publique, à conseiller aux femmes enceintes, en particulier en début de grossesse, de consulter leur



médecin pour valider le projet de voyage.

Informations pratiques

Les infrastructures médicales sont insuffisantes. En cas de problème grave, on évacuera sur Dakar, ou sur la France, après avoir contacté la compagnie d'assistance.

PAYS ET CLIMAT

Climat et Informations régionales

Le climat capverdien est de type tropical sec, avec une très courte saison de pluies d'août à septembre, qui est aussi la saison la plus chaude, les températures avoisinant les 30°C. Le reste du temps, d'octobre à juillet, le ciel est bleu, traversé par quelques nuages que poussent les alizés. La température moyenne est de 25°C, légèrement plus fraîche en montagne, tempérée par les vents et l'influence de l'océan. La température de l'océan varie de 21° en hiver à 26°C en été. L'automne, l'hiver et le printemps sont les saisons idéales pour la marche à pied dans les îles du Cap-Vert.

VOTRE BUDGET

Le prix comprend

- Le transport aérien
- Les transferts
- Le transport des bagages
- L'encadrement
- L'hébergement en pension complète (sauf certains repas) taxe de séjour incluse
- L'eau minérale à raison de 2,5 litres par personne et par jour pendant la randonnée (l'eau sera fournie pour le groupe dans des jerricans de 5 litres, vous devrez donc avoir votre gourde)
- Le cours de cuisine dans notre éco-lodge
- Le service d'assistance téléphonique, 24h/24 et 7j/7, en cas d'urgence, pendant toute la durée de votre voyage

Le prix ne comprend pas

- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Les taxes aéroportuaires
- Les pourboires
- Les boissons (hors l'eau pendant la randonnée)
- Les repas et boissons à Mindelo (sauf le déjeuner du jour 7 inclus)
- Les repas des J1 et J8

Complément d'information tarifaire

Supplément chambre et tente individuelles : nous consulter, sous réserve de disponibilité, à demander dès votre inscription.

Attention, le tarif sans aérien exclut tous les vols intérieurs.

Supplément Internet : possibilité de louer une carte SIM de 5 GB pour 7 jours. Cette carte sera remise par votre guide à votre arrivée à l'hôtel à Mindelo le jour 1 et devra être rendue à votre guide également à la fin de votre voyage accompagné le jour 8 (que le forfait soit épuisé dans sa totalité ou non). Attention : il peut arriver que des endroits isolés ne soient pas couverts par le réseau capverdien. Nous préconisons de manière générale d'utiliser votre téléphone en dehors des randonnées afin de déconnecter au maximum pendant vos vacances.

Prix : 15€ la location de la carte SIM incluant 5 GB pour 7 jours. Sous réserve de disponibilité, à demander & à régler dès votre inscription.

Vos dépenses

Elles concernent les pourboires, les boissons, les dépenses personnelles et les repas non compris. Prévoir 10-15€ pour un repas simple, 35€ pour des plats plus recherchés (langouste...). Pour les boissons prévoir environ 2€/personne/boisson (non alcoolisée).

Il est conseillé de partir avec des euros en espèces. Le change peut s'effectuer dans toutes les banques, les bureaux aux aéroports et à la réception de nombreux hôtels. Les cartes bancaires ne sont que très rarement utilisables.

Si vous avez une CB Visa internationale, il vous sera possible de retirer de l'argent dans les distributeurs de toutes les îles.

Pourboires

Cette pratique est enracinée dans les traditions, et se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. A la fin d'un voyage, il est d'usage de montrer votre satisfaction en donnant des pourboires aux personnes et au guide qui vous ont accompagnés. Nous vous recommandons de respecter le niveau de vie du pays ainsi que la durée de votre voyage. Ceci est bien sûr à évaluer en fonction de la satisfaction apportée. En aucun cas ces indications ne sont obligatoires, le pourboire n'est pas



un dû et n'est jamais un salaire. Prévoir entre 40€ et 50 € par participant.

Nous vous déconseillons fortement de recourir aux cadeaux avec les habitants, types bonbons, stylos etc. Les Capverdiens sont naturellement accueillants, et ce type de comportement perturbe les relations et crée des effets pervers. Il est à proscrire impérativement avec les enfants.

Cependant si vous souhaitez amener des fournitures scolaires ou laisser des vêtements ou autre lors de votre retour, vous pouvez les confier au guide. L'agence locale sur place regroupe le matériel et le distribue aux écoles des secteurs les plus nécessiteux.

VOTRE EQUIPEMENT

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.

** Pour les vols avec une compagnie low-cost comme Transavia, la taille du bagage cabine doit respecter les dimensions suivantes : 40x30x20cm. Le sac à dos de 35 litres pourra donc être placé dans votre grand sac de voyage souple. Se référer à votre convocation aérienne pour obtenir les informations.

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.

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

Nos recommandations :

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 prenez 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.

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer des t-shirts manches courtes (matière respirante)
- 1 sous-pull (remarque idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire légère
- 1 pantacourt, corsaire et/ou short
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste type Gore-tex, simple et légère
- 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 de détente pour le soir
- 1 paire de chaussures type aquashoes pour le cabotage (facultatif)

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

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 (1,5 litres au minimum)
- 1 lampe frontale ou lampe de poche et des piles
- 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
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement



- Boules Quies (facultatif)
- Papier toilette et 1 briquet pour le brûler
- Crème solaire et stick à lèvres
- Des sacs pour les détritrus
- Des sacs en plastique fort pour protéger vos affaires
- Pensez au gobelet pour le grog "rhum local" !

Couchage

Tous les hébergements fournissent un couchage confortable.

Pharmacie personnelle

Liste de la pharmacie personnelle à faire valider par votre médecin :

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Anti-inflammatoire comprimés
- Anti-inflammatoire pommade
- Antidiarrhéique
- Antispasmodique
- Antiseptique intestinal
- Anti-vomitif
- Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux
- Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)
- Biafine
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes + Steri-Strip
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Répulsif anti-moustiques efficace en zone tropicale

Trousse de secours

Une trousse de premiers secours, fournie par l'agence, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

Matériel fourni

Matériel de pique-nique.

TOURISME RESPONSABLE

Des voyages 100% carbone absorbé

Nous absorbons 100% des émissions de CO2 générées par le transport aérien et terrestre de votre voyage. Au travers de nos projets de reforestation, nous contribuons chaque année à la captation de centaines de milliers de tonnes de gaz à effet de serre, équivalent à la totalité des émissions liées à nos voyages. Ces projets sont toujours porteurs d'un objectif de développement économique autonome pour les populations locales. Pour en savoir plus www.insolitesbatisseurs.org

Engagé dans un tourisme responsable

Nous avons toujours eu à cœur de développer un tourisme responsable. Depuis nos débuts, nous créons des voyages différents grâce à toutes les ressources de la terre, mais avec le devoir d'en assurer la pérennité pour les générations futures. Eau et énergie, rémunération et prévoyance, il y a tant à faire durant nos voyages ! Ainsi, nous œuvrons pour systématiser l'utilisation de ressources durables et pour limiter les impacts sociaux et environnementaux de notre activité.

Protection des sites

L'équilibre écologique des régions insulaires est précaire. La permanence des flux touristiques, même en groupe restreint, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des sites qu'il traverse et où il bivouaque. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun ; même si vous constatez que certains lieux sont déjà pollués, vous devez ramener avec vous tous vos déchets... Votre accompagnateur y veillera.

Les déchets courants seront jetés le soir à l'hébergement, pour les déchets toxiques ou recyclables, veillez à les ramener en France (piles, aérosols, batteries, tubes de crème, emballage de pellicules photo...).

Enfin, il est indispensable d'utiliser l'eau avec parcimonie.



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

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 S.A.S. 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 : GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT ET CAUTION - 3 place Marcel Paul, 92000 Nanterre - Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA - 14, boulevard Marie et Alexandre Dyon 72030 Le Mans Cedex 9 - Contrat n°127 113 949 - IATA (N° 20202862) - N° ORIAS 19000714