Cheval d'Aventure
VOYAGES À CHEVAL & TRADITIONS ÉQUESTRES DEPUIS 1972

2 rue Vaubecour - 69002 Lyon (France) +33 (0)4 82 53 99 89 infos@cheval-daventure.com

Informations au 17/05/2024

Ladakh, Petit Tibet spécial Dhak Tok

INDE LADAKH

Partez **à cheval au Ladakh**, l'une des régions les moins peuplés de l'Inde, appelée aussi Petit Tibet. Découvrez **à cheval la vallée de la Markha** où les oasis se succèdent dans un gigantesque désert de rocs, paysage grandiose de l'Himalaya. ! Allez à la rencontre de la culture bouddhiste grâce au festival de Dhak tok.

Expédition en Autonomie	**16 jours (8 à cheval)**	**À partir de 2 990 €**		Ouvert aux non cavaliers

ITINÉRAIRE

Les points forts

• Rencontres humaines authentiques avec les populations tibétaines.
• Traversée contrastée entre la très animée vallée de la Markha et le Rupshu, terre des nomades Changpas.
• Une acclimatation prolongée pour visiter les monastères bouddhiques de la vallée de l'Indus permet d'appréhender l'altitude sans crainte.
• Le spectacle étonnant d'une fête monastique à Dhak Tok et la foule qui s'y presse - les dates de ce circuit et l'itinéraire a été conçu spécialement afin d'y assister.

Jour 1 — FRANCE - DELHI

Décollage à destination de Delhi. Arrivée en toute fin de journée ou nuit en vol et arrivée au petit matin le lendemain.

VOL NON INCLUS dans notre tarif. Contactez-nous pour tout devis personnalisé.

Jour 2 — DELHI - LEH (3400 m) - ALCHI

HÔTEL ZIMSKHANG

Vol matinal en connexion pour Leh*.
Accueil à l'aéroport de Leh en matinée après deux heures de vol. Leh, capitale du Ladhak, est située au cœur d'un impressionnant monde minéral. Vous repartez en véhicule pour traverser la vallée et rejoindre le village d'Alchi. Installation à la petite guest-house et découverte d'un des sites les plus intéressants du Ladakh (XIe et XIIe) pour ses peintures typiques de l'art indo-cachemiri (prévoir une lampe frontale pour profiter des fresques dans la pénombre), ses statues monumentales, chortens, moulins à prières et loungta. Paisible soirée au village d'Alchi, bordé de champs d'orge, de vergers d'abricotiers et de muriers, alors que les touristes ont quitté les lieux !
Nuit au cœur du village dans une guest-house typique et confortable.

*En fonction de votre heure d'arrivée depuis l'Europe et de vos envies, soit vous aurez de l'attente à l'aéroport en zone de transit ou bien, nous pouvons vous proposer une nuit en hôtel avec petit-déjeuner et transferts. Contactez-nous pour que nous vous trouvions la solution la plus agréable.

Jour 3 — ALCHI - LAMAYURU (3200m) - LEH

HÔTEL HOLIDAY LADAKH

En une heure de route vous atteignez Wanla, d'où vous partez à pied par une vallée s'élevant régulièrement jusqu'au Prinkti La à 3730 m. Au col, une géographie aride aux formes étonnantes se dévoile. Vous découvrez bientôt le complexe monastique de Lamayuru, juste en face… Étonnant promontoire dont la beauté contraste avec l'aridité du vallon. Selon la légende il aurait été construit vers la fin du XVI ème siècle : le roi, victime de la vengeance d'un Naga après avoir fait construire un canal au monastère d'Hémis, contracta une lèpre déclarée incurable ! Il fut guéri par un moine qui méditait dans une grotte au Mont Kailash. Pour le remercier, le roi fit édifier Lamayuru et lui attribua de nombreux privilèges. Descente vers Lamayuru où le véhicule vous attend. Découverte du village et du monastère.
Retour vers Leh pour le dîner et la nuit

Jour 4 — LEH - Festival Dakh Tok

HÔTEL HOLIDAY LADAKH

Départ pour la visite du monastère de Phyang appartenant à l'ordre drigung-kagyu.
Repas, puis un court trajet en Jeep nous amène à Namgyal Tsemo, un petit monastère qui domine la ville. Balade en descente, le sentier passe à côté de l'ancien Palais royal. Visite de la vieille ville et de son bazar typique, avant de revenir à l'hôtel à Leh..

Jour 5 — LEH - SHEY - LEH (3400m)

HÔTEL HOLIDAY LADAKH

Poursuite de la visite de la haute vallée de l'Indus et de ses monastères. Il faut une heure de route, en remontant le cours de l'Indus, pour arriver au monastère d'Hémis, bel ensemble architectural, de l'ordre Drukpa-Kagyu. Blotti en fond de vallée, ce monastère fut construit vers 1602 par un moine bhoutanais invité par le roi de l'époque.
Retour en arrière pour le déjeuner dans le beau village de Thikse, dominé par un imposant monastère gelugpa. Ce monastère de Thikse surplombe majestueusement la vallée, magnifique ensemble regroupant environ 80 moines ; découverte de la belle cour intérieure qui distribue l'accès aux différents temples. Le plus étonnant est certainement le temple de Maitreya avec sa gigantesque statue intérieure qui couvre tous les étages du bâtiment. Pour rejoindre le prochain site, vous prenez le chemin des écoliers. Départ à pied du monastère de Thikse en suivant des petites routes qui traversent les champs. Il est possible de retrouver les véhicules au bout de 45 mn de marche… ou bien d'aller jusqu'à Shey, dans ce cas compter 1h30 de balade facile. Shey, capitale du Ladakh jusqu'au XVe siècle, est un complexe intéressant dont l'importance se mesure encore à la qualité des peintures et à la quantité étonnante de chortens ou autres monuments votifs qui l'entourent.
Retour à l'hôtel en fin d'après-midi.
Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 6 — LEH - SPITUK - ZINGCHEN (3400 m) - 3H à cheval

Départ matinal de Leh pour rejoindre le monastère de Spituk, point de départ de votre randonnée à cheval.
Par les rives de l'Indus, avant de s'enfoncer dans la montagne, vous atteignez le petit village de Zingchen, oasis de verdure bordée de peupliers.

Jour 7 — ZINGCHEN - YURUTSE - LARTSA (4400 m) - 4H à cheval

Départ à cheval en longeant la rivière qui s'engorge peu à peu avant de déboucher dans une large vallée au pied du massif de Stok.
Vous montez progressivement vers le très beau village de Rumbak, première étape de votre trek et porte d'entrée du parc national d'Hemis. Après une petite pause thé, vous pouvez visiter le village et sa petite gompa, avant de poursuivre votre chemin. Celui-ci remonte la vallée et partage pour un temps le lit de la rivière qui descend du Ganda La. La vallée se teinte peu à peu de couleur pourpre, avant d'arriver au petit hameau Yurutse, près duquel vous campez ce soir. C'est un endroit idéal pour repérer des animaux sauvages, tel que le bharal ou l'argali.

Jour 8 — LARTSA - SKIU (3300 m) - 4H30 à cheval

Vous poursuivez l'ascension du vallon et arrivez rapidement au camp de base du Ganda La. D'ici, la montée se fait plus raide jusqu'au sommet du col. Du haut de ses 4950 mètres, au sommet, la vue est saisissante, avec les sommets du Zanskar au sud, et la chaîne du Ladakh au nord !
Après avoir savouré le moment, vous vous lancez dans la grande descente qui mène au hameau de Shingo, puis débouche dans la vallée de la Markha.
D'abord très large, la vallée s'encaisse à mesure que l'on descend, pour terminer dans de superbes gorges dominées par de jolis pics rocheux, sur un chemin qui slalome entre les rives du torrent (que vous devez traverser à plusieurs reprises).
Vous finissez la journée à Skiu, petit village qui marque votre entrée dans la vallée de la Markha.
Visite du village avant de vous installer au campement non loin de là.

Jour 9 — SKIU - MARKHA (3860 m) - 5H30 à cheval

A partir du hameau de Skyu, vous suivez la rivière Markha, que vous remonterez les prochains jours. Traversée de quelques ponts à travers un sentier sans surprise et bien agréable, avant d'arriver à Sara. Montée facile jusqu'au village de Markha, où une belle végétation de saules contrastes avec les roches acérées qui surplombent la vallée.
Attention, en plus des ponts, de nombreux gués sont à traverser, plus ou moins faciles selon le niveau de l'eau. Prévoir des sandales à portée de main !
Vous posez votre camp dans un endroit agréable, proche des habitations traditionnelles du village qui a donné son nom à la Vallée.

Jour 10 — MARKHA - LANGHANG CHU (4300m) - 5H à cheval

Le chemin suit le lit de la rivière avec des passages parfois techniques (cailloux, sentier peu ou mal tracé). Pause au monastère de Humlung. Installation du camp près de Langchang Chu, au pied des glaciers du Kang yatse. Des yaks seront sûrement vos voisins pour la nuit.

Jour 11 — LANGHANG CHU - YAKRUPAL (4400 m) - 5H à cheval

Poursuite au sud vers le Zalung Karpo et le Rupshu. Le Kang Yatse et ses 6400 mètres recouverts de glaces domine toujours la vallée. Plusieurs traversée à gué de torrents latéraux sont à prévoir.
Vous continuez au sein de quelques rares prairies, puis une dernière traversée de rivière vous permet d'atteindre le camp.

Jour 12 — YAKRUPAL - ZALUNG KARPO LA (5150m) - SOKRA (4350m) - 5H30 à cheval

Marche le long de la Langtang Chu. Les grandes pointes acérées de part et d'autre, ainsi que le Kang Yatse toujours présent, vous obligent à rester dans la vallée. Après le croisement avec une grande vallée qui descend des glaciers, la montée devient plus raide et mène à un faux col puis vous arrivez finalement au vrai col, large et plat, du Zalung Karpo La (5150 m). Superbes vues sur les vallées et nombreux sommets alentours. Descente dans la troisième et dernière vallée de Khar Nag et installation du camp à SOKRA, un petit village dominé par un vieux fort en ruines

Jour 13 — TSORKA - DAT (4350m) - 4H à cheval

Superbe et dernière étape entre roches colorées, gorges étroites et prairies vertes. Descente dans les gorges de la Khurna, avec de nombreux passages de gués. A la confluence entre la Khurna et la Dad Chu, le chemin monte dans la vallée de Dad. Passage à nouveau dans des gorges. L'ambiance est extraordinaire et n'a rien à envier au Zanskar ! Puis la vallée finit par s'élargir et vous débouchez sur le Dat , où vous installez le dernier camp et profitez d'un ultime dîner avec l'équipe.

Jour 14 — DAT - LEH

Retour en bus jusqu'à Leh en empruntant une portion de l'impressionnante route en provenance de Manali, avec le passage d'un col routier à plus de 5300 m !
Journee libre pour flâner et pour faire vos derniers achats dans le bazar de Leh.
Nuit en hôtel.

Jour 15 — LEH - DELHI

Départ matinal et vol sur Delhi (soumis aux conditions météorologiques).
Installation à l'hôtel, proche du centre ville. Temps libre ou pour ceux qui le souhaitent, visite des quartiers du vieux Delhi et de monuments tels que le Gurudwara Bangla Sahib, le splendide temple sikh de Delhi, ou la mosquée rouge Jama Masjid.
Retour à l'hôtel en fin de journée.

Jour 16 — DELHI - FRANCE

Transfert vers l'aéroport de Delhi pour votre vol retour à destination de la France. Arrivée le jour même en France.
OU
Extension de séjour possible vers Agra pour visiter le Taj Mahal par exemple. Contactez nous pour tout devis personnalisé.

DATES & PRIX

DÉPART	RETOUR	PRIX HORS VOL	STATUT
12/07/2024	27/07/2024	2 990 €	Ouvert

Remarques sur nos prix

• Tarifs par adulte en chambre/tente double standard calculés sous réserve de disponibilité des vols domestiques entre Delhi et Leh, nombre de places limité.
Au moment de votre réservation, s'il n'y a plus de disponibilités aériennes au tarif de base, nous vous ferons une proposition alternative, entraînant éventuellement un réajustement tarifaire.
Le vols internationaux ne sont pas compris.

• Le groupe est composé de 4 à 8 cavaliers internationaux. L'accompagnement est anglophone/francophone.

• IMPORTANT : Les départs peuvent également être assurés à partir de 3 cavaliers moyennant un supplément de 725 € par personne , et de 300 € pour 4 cavaliers.
Il vous sera remboursé si nous trouvons d'autres cavaliers pour compléter le voyage.

• Le supplément chambre ou tente individuelle est de 300 €. Il n'est pas facturé si vous acceptez de partager votre tente avec un(-e) autre cavalier(-ère).

• Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 95 kg.
Au delà de 95 kg, nous consulter.

• Nuitée supplémentaire possible si votre vol arrive dans la journée du jour 1. Comptez 95 € en chambre individuelle et 75 € en chambre double à partager.
Tarif incluant les transferts aller-retour aéroport et le petit déjeuner. Ces tarifs sont soumis à disponibilité à reconfirmer.

• IMPORTANT : Attention les démarches pour l'obtention du visa indien peuvent être longues. Il est nécessaire de s'y prendre au moins un mois en avance. Des démarches en urgence peuvent se faire sous certaines conditions.

AVERTISSEMENT
Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévus. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, sécheresse, grèves, fêtes locales... Cheval d'Aventure, ses partenaires, ses accompagnateurs, ainsi que ses guides locaux mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours.
Les noms des hébergements sont donnés à titre d'information. En fonction des disponibilités, ils pourront être modifiés et remplacés sans préavis par un autre hébergement de même catégorie.

Notre prix comprend

ACCOMPAGNATEURS

1 guide ladakhi anglophone (ou francophone de Leh à Leh)
1 guide local anglophone à Delhi

EQUIPE LOGISTIQUE

1 cheval par cavalier pour la randonnée équestre
Chevaux de bât pour le transport des affaires
Horsemen en charge des chevaux de bât et aides-logistiques
1 cuisiner

TRANSPORTS INTÉRIEURS

Transfert aéroport à Delhi et à Leh
Vols intérieurs Delhi - Leh
Minibus privatif pour transferts au Ladakh

MODE D'HÉBERGEMENT

Hôtel local base 2 à 3 personnes par chambre à Leh et à Alchi
Campements/bivouacs : tentes 3 places pour 2 personnes et matelas mousse

REPAS

Pension complète du déjeuner du J2 au petit-déjeuner du J15

Notre prix ne comprend pas

Assurance rapatriement et annulation "multirisques" sans risques épidémies : 3,8% du prix de votre voyage.
Assurance Annulation et interruption de séjour : 2,8% du prix de votre voyage.
Assurance complémentaire carte bancaire (gold, visa premier...) : 2,1% du prix de votre voyage.
Frais d'inscription obligatoires : 15 euros par personne

DIVERS

Pourboires équipes locales (environ 30€, à votre discrétion)
Entrées éventuelles dans les sites payants ou musées (Leh Old Palace, Fort Rouge et Taj Mahal à Agra...) : prévoir un budget de 40€/personne

REPAS

3 déjeuners les J15, 16 et 17, 3 dîners les J1, 15 et 16 à Delhi ou Agra (prévoir 3 à 8 €/repas)
Boissons et extras personnels

TRANSPORTS

Visa pour l'Inde.
Vols internationaux et leurs taxes aériennes et redevances passager

En option

HÉBERGEMENT

Supplément chambre et tente individuelle.

INFOS ÉQUESTRES

Cavalerie

Chevaux tibétains, petits et dociles, endurants et au pied sûr. Adaptés au terrain et à l'altitude.

Guide & équipe locale

Un guide-interprète anglophone se joint au groupe à Delhi ou à Leh. Un chef d'expédition, secondé par des muletiers, est responsable des chevaux et de l'itinéraire.
Un cuisinier sera présent pour vous concocter de bons petits plats

Niveau équestre & forme physique

MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

A l'aise à cheval en extérieur et en terrain varié. Un cavalier moins expérimenté peut sans problème participer à cette expédition de montagne sans allures vives. Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 100kg.

ALLURES

On ne marche pratiquement qu'au pas mais il faut être prêt à adopter une position appropriée à des montées et des descentes prolongées.

AUTONOMIE ET PARTICIPATION

Pas de véhicule d'assistance (autonomie pendant 8 jours).
Avec l'assistance des guides, vous êtes en charge de votre cheval et des chevaux de bât.

NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

Une très bonne forme physique est exigée. Toute l'expédition se déroule entre 3400m et 5200m d'altitude. L'acclimatation est progressive. Quelques marches à pied en descente uniquement. En altitude le temps et la température peuvent changer brutalement et le vent peut être très violent. Être prêt à de grandes variations de température entre la nuit et le jour. Gelées possibles la nuit.

Une expérience de randonnée à cheval sur plusieurs jours est un plus mais n'est pas obligatoire.

Partir en forme est un préalable à la construction d'un véritable échange avec les populations locales : le bien-être est communicatif, tout comme le

sourire rompt les barrières dès le premier contact !

EQUIPEMENT EQUESTRE

Selles anglaises équipées de fontes et / ou sacoches.
Le port du casque n'est pas obligatoire mais est fortement recommandé dans cette région très isolée. Pas de prêt sur place.

INFOS PRATIQUES

CONFORT

Hôtel de bonne catégorie à Agra. Hôtel de catégorie standart sur base d'une chambre double ou triple avec salle de bain privative à Leh et Alchi.
Pendant la randonnée, tentes pour 2 personnes avec matelas. Tente commune pour les repas. Tente toilette.

REPAS

Pique-nique le midi et repas chaud le soir dans la tente mess; cuisine indienne savoureuse et très variée.

Contrairement à une idée reçue, tous les hindous ne sont pas végétariens. Le végétarisme strict est limité au Sud, à l'état du Gujarat et à certaines villes saintes. Toutefois, ne rêvez pas d'un steak de beuf : la vache est sacrée. Les restaurants musulmans servent du buffle. Les différences culinaires entre le Nord et le Sud sont considérables en raison du climat et des influences historiques. Dans le Nord, la viande, le pain et les céréales sont plus répandus, de même que la cuisine mughlai, apparentée à celles du Moyen-Orient et d'Asie centrale, où les épices jouent un rôle plus important que le piment. Dans le Sud, le riz accompagne des plats végétariens, pour la plupart fortement (voire extrêmement) relevés. Le dhal, sorte de soupe de lentilles, est omniprésent, soit en accompagnement, soit en tant que base du repas. Le thali est le plat passe-partout. Originaire de l'Inde du Sud, on le sert dans tout le pays. Il est réalisé à partir de curries de légumes, de condiments, 2 ou 3 sortes de pain (chapati ou puri), quelques papadam (gaufrettes de farine de lentilles), d'un bol de raïta (yaourt avec légumes émincés) et un dessert, plus une montagne de riz. Vous pourrez goûter des curries de viande ou de poisson et les succulents tandoori (moins forts que les curries). Dans le Sud, le masala dosa, crêpe de farine de lentilles farcies de légumes, est un superbe en-cas. Le lassi, yaourt battu sucré ou salé, calmera le feu des aliments.

EAU
Prenez garde à ne pas boire d'eau provenant d'une source dont vous n'êtes pas sûrs. L'eau minérale est encore le seul moyen d'éviter les risques de turista et autres infections. Pendant la randonnée il est nécessaire de traiter l'eau avec des pastilles de Micropur ou équivalent.

CLIMAT

Au Ladakh, le climat est continental, sec, avec de grandes variations de température entre la nuit et le jour et surtout en altitude où il pourrait geler la nuit. Les journées peuvent être très chaudes, jusqu'à 30° (l'orge germe et mûrit en 2 mois !). En altitude le temps et la température peuvent changer brutalement et le vent peut être très violent.
Ladakh connait 2 saisons :
L'hiver les températures peuvent descendre à -30°C. La neige tombe en abondance dans les piedmonts himalayens à partir des mois de septembre-octobre.
L'été de mi-mai à mi-octobre, le climat est très sec et rude avec une réverbération du soleil intense.

TIPS

Le pourboire est une institution en Inde. Il est d'usage de donner un pourboire aux membres de votre équipe (guide, chauffeur, cuisiniers...) mais aussi aux personnels des hôtels et restaurants. C'est pourquoi, certains de nos guides vous proposeront de faire une caisse commune en début du voyage afin qu'ils puissent gérer eux-même la distribution. Prévoir un budget d'environ 40 à 50 € par participant. Ceci n'est en rien une obligation et est laissé à l'appréciation de chacun.
Sensibilisation sur la valeur du geste et estimation : Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Les enfants qui reçoivent de l'argent pour des photos ou parce qu'ils mendient ne sont plus scolarisés, gagnent plus d'argent que leur père : ceci peut créer d'importantes distorsions dans les structures familiales (non-respect du père et des anciens) et peut déstabiliser l'économie du pays.

LISTE EQUIPEMENT

Préférez deux sacs qui seront plus faciles à répartir sur les chevaux de bât qu'un seul gros sac volumineux.
La franchise de bagages sur le vol Delhi / Leh / Delhi est de 15 kg en soute et 7 kg en cabine. Prévoyez de voyager léger !
Le choix de votre tenue vestimentaire doit s'adapter aux contextes culturels, religieux et traditionnels (il est impératif de rester épaules et genoux couverts pour respecter la population locale).

Tête
• Un casque d'équitation : il est sérieusement recommandé et souvent obligatoire. Les fabricants (GPA, HKM, LAS Helmets, Lamicell, Troxel,

Equithème…) proposent aujourd'hui des casques d'équitation ventilés, solides et légers, agréables sous toutes les latitudes. Il existe également des coques de protection à mettre sous votre chapeau (Ranch & Rider, Lexington Safety Products) ou des chapeaux casques western (Troxel).
• Casquette ou chapeau pour le soleil (indispensable)
• Un bandana, une écharpe ou foulard ou chèche pour protéger le cou ou le visage de la poussière et du soleil
• Une paire de lunettes de soleil haute protection
• Un bonnet ou une cagoule

Buste
• Sous-vêtements thermiques (tee shirts manches courtes ou longues).
• Tee-shirts en coton + chemises à manche longue (pour protection contre le soleil) ou T-shirt en matières techniques à séchage rapide.
• 1 polaire légère ou équivalent
• 1 polaire chaude ou équivalent + 1 polaire de rechange
• 1 veste chaude de type Goretex (imperméable et respirante)

Jambes
• 2 culottes d'équitation ou longues chaps en cuir
• 1 pantalon de rechange (randonnée ou jean ou équivalent)
• 1 pantalon de type Goretex (imperméable et respirant)
• 1 collant ou équivalent pour les nuits
• 1 maillot de bain peut-être utile (baignade dans les lacs, toilette en rivière)
• Sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant

Pieds et Mains
• 1 paire de chaussures de marche légères avec chaps ou boots avec des mini-chaps spécifique pour l'équitation
• 1 paire de chaussures imperméables ou bottes (très appréciées en cas de pluie et aussi le matin au camp, rosée souvent abondante)
• 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir
• Plusieurs paires de chaussettes épaisses
• 1 paire de gants pour se protéger du soleil, du froid et des frottements

Petits trucs à cheval
• Les cavaliers de 1m90 et + apprécieront une paire d'étrivière réglable (étrivières des selles locales sont réglables mais parfois limitées en longueur)

Dormir
• Sac de couchage chaud confort -10°. Nous vous conseillons également de doubler celui-ci avec un sac à viande en soie ou en polaire.

Divers
• 1 gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes
• Thermos (facultatif)
• Lampe frontale, piles et ampoules de rechange
• Nécessaire de toilette (lingettes biodégradables pour remplacer l'eau, micropur...)
• Papier toilette + briquet pour brûler celui-ci après usage
• Un couteau suisse ou équivalent (en soute!!)
• Petits sacs en plastique pour jeter dans la poubelle
• Des boules 'quies' peuvent être utiles pour ceux qui auraient le sommeil léger en colocation sous tente
• Sac à dos de 25-30.
• Appareil photo (avec une batterie de rechange)
• Une paire de jumelles éventuellement

Pharmacie
Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.
• Médicaments personnels
• 1 Antibiotique à large spectre
• Aspirine ou doliprane
• Anti diarrhéiques
• Vitamine C
• Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
• Collyre
• Crème hydratante
• Un rouleau de sparadrap
• Une bande élastique adhésive de 10 cm de large
• Une boîte de pansements adhésifs
• Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi

• Pastilles de Micropur ou Hydroclonazone pour désindecter l'eau
• Une crème et un spray anti moustique
• Des Compeed pour les ampoules.

Spécifique altitude : Aspegic 1000, Duxil… pour maux de tête persistants dus à l'altitude, somnifère léger, Diamox ou Aldactazine en comprimés (sur prescription médicale, à n'utiliser que sur l'avis de votre médecin).

Informations générales
• La compagnie aérienne autorise un seul sac en soute par passager. Prenez garde à ne pas dépasser ce poids, car vous pourriez avoir à régler à l'enregistrement les kg excédentaires.
• Les bagages cabines sont limités à 7 kg (dimensions maximales de 56 cm x 45 cm x 25 cm), ils ne doivent contenir aucun objet coupant (couteau, ciseaux, lime, coupe-ongles, etc.) et la quantité de liquide autorisée par passager est limitée à 100 ml par contenant. Il est recommandé en revanche d'y mettre appareil de photos, lunettes, médicaments et autres objets dont on ne pourrait se passer en cas de perte (momentanée) du bagage.

• Pendant la randonnée, nous vous demandons cependant de ne pas excéder 15 kg de bagage par personne de manière à ne pas trop encombrer la logistique.

• En cas de perte de vos papiers, nous vous conseillons de ranger une copie de votre passeport dans un endroit différent des originaux.

• Si, afin de partir " léger ", vous lavez vos vêtements en cours de voyage, privilégiez les lessives biodégradables.

• Prenez de quoi rassembler vos déchets toxiques (piles, aérosols, batteries, tubes de pommade, emballage de pellicules photo...) afin de les ramener en France où le tri est bien fait et efficace. Un conseil : évitez au maximum d'emmener les emballages du matériel ou équipement que vous auriez acheté avant de partir... Toujours cela en moins à ramener en France.

Equipement fourni par CHEVAL D'AVENTURE
• Pharmacie collective
• Tentes 3 places pour 2 personnes
• Matelas mousse
• Caisson hyperbar pour l'altitude

TOURISME RESPONSABLE

Voici nos 6 conseils pour un voyage responsable :

1. **Voyagez léger** : Le poids des valises impacte négativement les émissions de CO_2 du kérosène et de l'essence.
2. **Supprimez le plastique** : Emmenez votre gourde réutilisable préférée. Un mug et des couverts durables pour les nuits en tente ou pendant votre vol.
3. **Préservez la nature** : Prévoyez une "poubelle de voyage" pour vos déchets pendant la randonnée. Laissez les plantes à leur place, elles sont plus belles ainsi, observez la faune à distance pour ne pas les déranger. Utilisez des produits cosmétiques biodégradables, afin de protéger votre peau et l'environnement.
4. **Faites du tourisme éthique** : refusez de prendre part à toute activité offrant un exploitant les animaux sauvages (spectacles, caresses avec touristes, etc.) .
5. **Soutenez les populations locales** : découvrez leur culture, respectez leurs coutumes, achetez des souvenirs locaux.
6. **Partagez !** sensibilisez votre entourage au tourisme responsable

Pour plus d'informations, retrouvez notre article détaillé sur le Mag .