






La grande traversée Inca

PÉROU

Partez pour une **expédition équestre au Pérou** en autonomie sur des chevaux criollos dans la puissante cordillère de Vilcanota. Vastes pampas sauvages où paissent lamas et alpagas, lagunes aux couleurs irréelles, cols frôlant les 5000 m et crêtes enneigées où règne l'Ausangate, un géant magnifique drapé de glaciers, toute la splendeur des Andes en un **voyage à cheval au Pérou** !

Expédition en Autonomie	 21 jours (9 à cheval)	 À partir de 3 560 €		En famille à partir de 12 ans
--------------------------------	--	--	---	----------------------------------



Cavaliers dans les Andes



Guide équestre au Pérou



Cavaliers des Andes au Pérou

ITINÉRAIRE

Les points forts

- Une exclusivité Cheval d'Aventure
- La plus belle partie de la cordillère des Andes, extrêmement sauvage et contrastée
- Un voyage très complet accompagné par un guide francophone, avec la découverte de Cuzco, la vallée sacrée des Incas, du Machu Picchu, de Písaq, Ollantaytambo, du lac Titicaca et de l'île de Taquile et pour finir, la visite de la capitale, Lima.
- Rencontre attachante avec l'équipe péruvienne et les habitants de la montagne.

Jour 1 — EUROPE - LIMA

 Hôtel Maury

Départ d'une ville d'Europe et vol à destination de l'aéroport de Lima.

Accueil à l'aéroport, transfert et installation à l'hôtel en centre ville. Dîner libre.

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

Si vous réservez vos vols par vous même, il est important d'arriver au plus tard en fin d'après midi à Lima

Jour 2 — LIMA - CUZCO

 Hôtel Midori

Petit-déjeuner et transfert vers l'aéroport pour votre vol vers Cuzco (3350 m). VOLS NON INCLUS dans le tarif - réservable uniquement avec un vol international.

Accueil, transfert et installation à votre hôtel au centre de la ville pour trois nuits afin d'absorber le décalage horaire et de s'adapter progressivement à

l'altitude.

Le reste de la matinée est libre pour permettre l'acclimatation.

L'après-midi, découverte paisible de la ville en s'imprégnant de l'ambiance hors du temps de l'ancienne capitale de l'empire Inca. Cuzco est la capitale culturelle du Pérou, ses rues étroites et ses monuments rappellent toutefois l'occupation espagnole : Cathédrale, Plaza de Armas et le couvent Santo-Domingo qui fut construit sur les restes du Korincanča Inca, l'ancien temple du Soleil. Déjeuner et dîner libres. Nuit à l'hôtel.

Jour 3 — CUZCO - BALADE D'ACCLIMATATION - CUZCO - 4H DE MARCHE

 Hôtel Midori

Après un transfert matinal en bus vous entamez le début de cette magnifique randonnée par Tambomachay à 3700 m. Ce magnifique site Inca, vestige de la gloire passée de cette civilisation et dont le nom signifie le "temple de l'eau" était un lieu de repos de la noblesse qui venait profiter des bains dans les sources chaudes. Continuation vers Pucapucara : fort gardant l'entrée de la capitale et qui offre une vue splendide sur la Vallée Sacrée et les sommets andins. Ensuite, direction Quenqo, important sanctuaire aux autels de sacrifices de lamas et d'alpagas fait de constructions arrachées à la roche calcaire. Enfin, vous visitez le temple de Sacsayhuaman et ses blocs cyclopéens, symbolisant la tête d'un puma dont Cuzco est le corps. Cette belle marche prend fin à Cuzco (3350 m) « nombril du monde Inca ». Déjeuner et dîner libres. Nuit à l'hôtel.

Jour 4 — CUZCO - PISAQ - OLLANTAYTAMBO - AGUAS CALIENTES

Ce matin, départ en bus pour découvrir les hauts lieux de la Vallée Sacrée des Incas : la citadelle de Pisac, remarquable par l'aménagement de terrasses cultivables. Visite du marché artisanal, puis continuation du voyage en bus à destination d'Ollantaytambo. Sa forteresse fut construite pour protéger la vallée d'éventuelles invasions. Balade dans les ruelles du village d'Ollantaytambo, érigé sur les murs mêmes de la cité inca, puis départ en train en fin de journée pour Aguas Calientes, porte d'entrée pour le Machu Picchu. Nuit à l'hôtel.


Jour 5 — AGUAS CALIENTES - MACHU PICCHU - CUZCO

 Hôtel Midori

Départ tôt le matin en navette vers la cité perdue du Machu Picchu perché à 2400 m, le plus célèbre et sans doute le plus mystérieux des sites Incas. Visite avec un guide local francophone.

Dominant la profonde vallée de l'Urubamba, les terrasses agricoles montent à l'assaut du piton où s'étagent les ruines d'importants quartiers d'habitations et des édifices cérémoniels. Retour sur Cuzco en navette, train et bus. Installation à l'hôtel. Dîner libre.

Jour 6 — CUZCO

 Hôtel Midori

Journée libre dans une des plus belles villes d'Amérique Latine. Les possibilités ne manquent pas entre le musée Inca, le musée d'histoire régionale, l'excellent musée d'art pré-colombien ou encore le musée du cacao et du chocolat ! Vous pourrez aussi tout simplement profiter de ce dernier jour dans la civilisation pour faire quelques vos derniers achats.

Déjeuner et dîner libres. Nuit à l'hôtel.

Jour 7 — CUZCO - PAUCARTAMBO - CHUACHUA - COCHAMOKO - 5H DE ROUTE + 2H A CHEVAL

 Campement

De bonne heure vous partez en bus pour rejoindre la ville de Paucartambo, où vous faites un arrêt pour visiter le pont Carlos III, et la petite église coloniale du Rosaire de la Vierge del Carmen patronne de la ville. Vous reprenez le bus qui vous mène à ChuaChua à 4000 mètres d'altitude. Après de 5 heures de route, vous rencontrez vos guides et chevaux pour préparer votre aventure. Après 2 heures à cheval en suivant la piste et en passant le col de la mine Tocco à 4200 m vous redescendez vers la ville de Cochamoko à 3800 m.

Nuit sous tente.

Jour 8 — COCHAMOKO - COCHA K'ASA - PERKIPAMPA - ANCASSI - 6H A CHEVAL


 Campement

Le matin après un bon petit déjeuner votre aventure commence par un chemin qui monte progressivement en montant vers le col Cocha k'asa à 4750 m d'où vous observez la grandeur des vallées habitées par les peuples Qeros. Pendant de nombreuses années, personne n'a pu y accéder. La nation des Qeros est divisée en 5 communautés, qui ont conservé la même organisation, sociale, productive et sociale depuis l'époque inca mais avec l'influence des gens de l'extérieur ont perdu une bonne partie de leur culture.

Du col vous découvrez une première partie de la chaîne de Vilcanota avec ses sommets enneigés et le lac Yuracocha, en descendant vous observez des alpagas, oies des Andes, ibis noires et quelques Caracaras, les "rapaces des Andes".

Vous poursuivez votre route le long de la vallée de Perkipampa, le long de rivière du même nom, jusqu'au village d'Ankasi (4100 m) où vous installez votre campement.

Jour 9 — PERKIPAMPA - ANCASI - COL AJOIPIÑA - QOYLLURITTI - MAHUAYANI - 6H A CHEVAL


 Campement

Aujourd'hui, vous partez de bon matin vers le col de Ajoipiña à 4910 m, d'où vous pouvez apprécier le plus important (glacier) Nevado de la cordillère du Vilcanota, le majestueux Ausangate (4385).

Ensuite, vous descendez au sanctuaire de Q'oylloritti, endroit où se réalise le plus important pèlerinage du Pérou avec près de 150000 participant chaque année.

Toujours en empruntant le chemin des pèlerins, vous arrivez à la localité de Mahuayani à 4100 m où votre campement a été prévu.


Jour 10 — MAHUAYANI - MARAMPAQUI - PACCHANTA - 6H A CHEVAL

 Campement

Vous démarrez la journée en allant en direction du sommet enneigé de l'Ausangate à 6300 m, gardien de la région, puis nous traversez le secteur de Marampaqui où vous traversez la rivière du même nom. Après, vous montez jusqu'au village de Pacchanta où vous installez votre campement.

Vous profitez des sources naturelles d'eau chaudes pour vous baigner et vous détendre après ces premières journées éprouvantes, toujours sous le regard bienveillant de l'Ausangate.

Jour 11 — PACCHANTA - AZULCOCHA - UPIS - COL ARAPA - PUCACOCHA - 6H A CHEVAL

 Campement

Après le petit déjeuner, vous longez le chemin en contre-courant de la rivière Ausangate en montant légèrement. Ce jour-ci, vous aurez sûrement de nombreuses occasions de voir un animal très curieux et typique de la région: la "vizcacha" sorte d'écureuil sauvage.


Vous arrivez au lac d'Azulcocha d'où vous appréciez un merveilleux paysage sur les sommet à plus de 6000 mètres d'altitude. Enfin, vous continuez à monter un chemin large passant par Upis et le col d'Arapa pour atteindre le campement à Pucacocha à 4700 m.

Jour 12 — PUCACOCHA - COL PUCAPUNTA - CHILCA - VALLE JAHUAYCATI - 6H A CHEVAL

 Campement

Ce jour-ci, vous montez au col Pucapunta où vous aurez une vue exceptionnelle sur l'Ausangate et de la vallée de Queshouno. Après vous descendez jusqu'à cette vallée en traversant quelques petits villages traditionnels. Vous aboutissez au village de Chilca de grande importance commerciale pour la zone pour arriver finalement dans la vallée de Jahuaycati, où votre camp est prévu.


Jour 13 — JAHUAYCATTI - HACIENDA PULPERA MURMURANI - 6H A CHEVAL

 Campement

Ce matin vous passez votre premier col très tôt, c'est le col de Sallma, à travers un petit plateau appelé Pulpera pour atteindre l'immense lac de Sibinacocha, un des plus grands lacs de la cordillère près duquel vous pouvez voir des vigognes sauvages.


Au fond comme un gardien se dévoile à vous le sommet enneigé de Chumpi Orcco. En continuant vous arrivez sur les rives du lac dans la localité de Murmurani où vous installez votre campement 4880m

Jour 14 — SIBINACOCHA - YANAMARI - CASCARA COCHA - 6H A CHEVAL

 Campement

Votre aventure continue et vous contournez aujourd'hui une partie du beau lac Sibinacocha pour atteindre la rivière du même nom au pied de la montagne Chumpi Orcco où des flamants roses, des oies des Andes seront sûrement présent. Traversée de la rivière à gué pour passer au bord opposé du lac et atteindre le chemin menant au col Yanamari à 5050 m. Encore une fois, les vues magnifiques sur les sommets enneigés de Ambroja et Montura sont au rendez-vous. Redescente à 4900 m pour la nuit au camp installé près du lac Cascara Cocha.

Jour 15 — CASCARA COCHA - BARRAGE DE PHINAYA - SIBINACOCHA - 6H A CHEVAL

 Campement

Pour cette dernière journée, vous commencez par longer le lac Cascara Cocha pour atteindre le dernier petit col du même nom et finalement atteindre le village des bergers d'Alpagas Phinaya. Celui-ci est dominé par le gigantesque glacier Quelccaya, le plus grand du Pérou. Arrivée au village de Phinaya vous continuez vers le barrage du lac Sibinacocha près du quel nous installez votre dernier campement à 4850 m.

Jour 16 — PHINAYA - SANTA BARBARA - SICUANI - PUNO

 LA CASONA

Départ en bus pour Sicuani (3535 m) où vous prenez votre déjeuner. Inoubliable parcours à travers l'altiplano solitaire et grandiose, souligné par des montagnes magnifiques, dans un air d'une très grande pureté. Arrivée en fin de soirée dans la ville de Puno (3812 m), capitale folklorique du Pérou, située sur les rives du lac le plus haut du monde : le Titicaca. Dîner libre et nuit à l'hôtel.

Jour 17 — PUNO - TAQUILE

 CHEZ L'HABITANT

Excursion en bateau sur le lac Titicaca, accompagnée par votre guide francophone. Visite des îles flottantes Uros dont les habitations sont construites en totora (roseau). Ses habitants vivent de pêche, de chasse et d'artisanat. Ensuite, vous naviguez jusque l'île de Taquile, habitée par des Indiens Quechuas aux vêtements splendides et très colorés. Montée dans la partie la plus haute de l'île pour observer le lac, la baie de Puno, la cordillère royale et ses sommets enneigés qui dépassent les 6000 m. Nuit chez l'habitant.

Jour 18 — TAQUILE - PUNO

 LA CASONA

Découverte matinale de l'île au levé du soleil. Départ en bateau privé dans l'après midi vers Puno. Fin de journée libre sur les rives du Titicaca, dîner libre. Nuit à l'hôtel.

Jour 19 — PUNO - JULIACA - LIMA

 Hôtel Maury

Transfert vers Juliaca, visite en route des tours funéraires de Sillustani. Envol pour Lima. VOLS NON INCLUS dans le tarif - réservable uniquement avec un vol international. Accueil à l'aéroport et nuit à l'hôtel. Déjeuner et dîner libres.

Jour 20 — LIMA - VISITE DE LA VILLE - DEPART POUR L'EUROPE

Visite du centre colonial de Lima et du musée de l'or. Déjeuner libre. En fin d'après midi, transfert hôtel - aéroport et envol pour l'Europe.

Jour 21 — ARRIVEE EN EUROPE

Arrivée en Europe en journée.

DATES & PRIX

DÉPART	RETOUR	PRIX HORS VOL	STATUT
06/07/2024	26/07/2024	3 560 €	Ouvert
27/07/2024	16/08/2024	3 560 €	Ouvert
17/08/2024	06/09/2024	3 560 €	Ouvert
07/09/2024	27/09/2024	3 560 €	Ouvert
28/09/2024	18/10/2024	3 560 €	Ouvert
19/10/2024	08/11/2024	3 560 €	Ouvert

Remarques sur nos prix

- Les tarifs ci-dessus correspondent au tarif HORS AÉRIEN par adulte en chambre/tente double standard. Nous pouvons réserver vos vols sur simple demande. Nous consulter.
- Les dates ci-dessus sont données à titre indicatif. Les départs sont possibles entre la mi-avril et la fin octobre en fonction des disponibilités et de vos souhaits.
- Le groupe est composé de 6 à 10 cavaliers internationaux. L'accompagnement est francophone.
- **IMPORTANT** : Les départs peuvent également être assurés à partir de 3 cavaliers moyennant un supplément de 650 € par personne, de 450 € pour 4 cavaliers et de 250 € pour 5 cavaliers.
Il vous sera remboursé si nous trouvons d'autres cavaliers pour compléter le voyage.
- Le supplément chambre individuelle est de 350 €. Il n'est pas facturé si vous acceptez de partager votre chambre avec un(-e) autre cavalier(-ère).
- Les enfants, accompagnés d'un adulte, sont les bienvenus à partir de 12 ans - à condition d'avoir le niveau équestre requis.
- Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus 90 kg. Au delà, un cheval supplémentaire doit être prévu, comptez 120 € pour l'ensemble du séjour.

AVERTISSEMENT

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévu. 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

L'encadrement par un guide accompagnateur local francophone.

L'encadrement par un guide local responsable de la partie équestre.

EQUIPE LOGISTIQUE

1 cuisinier et son assistant.

Une équipe de muletiers, mules et chevaux de bât pour l'intendance.

1 cheval par cavalier

TRANSPORTS INTERNATIONAUX

Les taxes des compagnies aériennes, précisées à l'inscription et susceptibles de réajustement par les compagnies aériennes jusqu'à votre départ.

TRANSPORTS INTÉRIEURS

Transferts en bus privés (sauf bus Aguas Calientes - Machupicchu)

Transferts aéroport aller et retour (sauf dates de voyage différentes du reste du groupe)

Excursion en bateau les J17 et J18

Train vers le Machu Pichu en classe expédition

MODE D'HÉBERGEMENT

Campements/bivouacs : tentes pour 2 personnes et matelas mousse

Hôtel local de standard 2/3* base 2 personnes par chambre

REPAS

Pension complète sauf à Lima, Cuzco et Puno

MATÉRIEL DIVERS

Pharmacie collective

Tentes et matelas

DIVERS

Visites des sites

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 (à votre discrétion)

REPAS

Boissons et extras personnels

Les repas à Lima, Puno et Cuzco autres que le petit-déjeuner (13 repas). Déjeuners J2,3,6,19 et 20 (env.10 €/repas). Dîners J1,2,3,5,6,16,18 et 19 (env. 15 €/repas).

TRANSPORTS

Les vols intérieurs LIMA -CUZCO et JULIACA - LIMA

Taxes locales d'aéroport au départ de Lima et Cusco (vol intérieur, environ 15-20 \$ en tout)

Les vols internationaux aller/retour France - Lima

DIVERS

Supplément pour les groupes de 3, 4 et 5 cavaliers. Voir notre rubrique "Remarque sur nos prix"

En option

HÉBERGEMENT

Supplément chambre individuelle

INFOS ÉQUESTRES

Cavalerie

Chevaux criollos élevés en montagne, adaptés au terrain, petits, dociles, endurants et au pied très sûr.

Guide & équipe locale

Un guide différent est présent à chaque zone que vous visitez car chacun a sa spécialité !

Lors de la randonnée, vous partez également accompagné d'arrieros (intendance) et d'un cuisinier.

Niveau équestre & forme physique

MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

Etre à l'aise à cheval en terrain varié parfois très accidenté.

ALLURES

L'allure sera essentiellement le pas en raison de la difficulté du terrain.

AUTONOMIE ET PARTICIPATION

La participation de chacun est demandée pour panser, selle et desseller les chevaux. Vous pouvez également participer à la distribution d'eau et de nourriture.

NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

Excellente condition physique et endurance nécessaire : altitude de 3000 à 5000m, accès de mauvais temps possibles en haute montagne, nuits et matinées froides. Les gelées nocturnes sont fréquentes et peuvent atteindre -10° aux camps les plus élevés en altitude. Le terrain est parfois difficile, dénivelés importants, quelques passages à pied. Le voyage se fait en autonomie complète pendant 9 jours.

EQUIPEMENT EQUESTRE

Une expérience de la vie en pleine air et de la randonnée à cheval sur plusieurs jours est indispensable pour cette expédition. 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 !

Casque ou bombe fortement conseillé. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, munissez vous de votre matériel.

INFOS PRATIQUES

CONFORT

- 9 nuits en hôtel : à Lima et Cuzco, hôtel de bonne catégorie 3***; à Aguas Calientes et Puno, hôtel plus simple mais correct.

- 1 nuit chez l'habitant sur l'île de Taquile.

- Reste des nuits en tentes spacieuses pour 2 personnes avec matelas, tente mess pour la cuisine avec table et chaises.

Sac de couchage à prévoir.

REPAS

Cuisine locale savoureuse préparée à base d'aliments frais par un talentueux cuisinier péruvien.

Prévoir des pastilles désinfectantes.

CLIMAT

Du fait de sa géographie contrastée, le climat du Pérou dispose de deux saisons : l'une humide, l'autre sèche.

- De décembre à mars, l'été éclaircit le ciel de la côte mais l'atmosphère reste moite. C'est plutôt le moment privilégié pour découvrir le littoral (le reste de l'année, il fait frais et brumeux).

- Au coeur des Andes, alternent saison humide d'octobre à avril, et saison sèche à partir de mai (période idéale pour la randonnée). Plus à l'est et dans les régions tropicales, les saisons sont les mêmes, mais l'humidité s'accroît, surtout de janvier à avril avec un répit pendant les mois d'été.

La période idéale se situe entre juin et septembre où le climat se fait moins humide et moins chaud.

A Cuzco (3250m), les températures les plus froides peuvent atteindre 0° en juillet/août et les températures les plus chaudes 22/23° en novembre. Les précipitations vont de quelques millimètres en juillet-août à 150mm en janvier.

A Arequipa (2525m), les températures les plus froides peuvent atteindre 6/7° en juillet-août et les plus chaudes 22/23° en novembre. Très peu de pluies toute l'année.

Matinées et nuits froides à cause de l'altitude et journées chaudes et ensoleillées. La plus belle saison se situe entre mars et mai.

TIPS

Il est toujours bien perçu de donner des pourboires quand vous êtes satisfaits du service auprès des guides locaux. Que ceux-ci restent tout de même en cohérence avec le niveau de vie du pays.

Nous conseillons une enveloppe de 50/60 € par cavalier pour l'ensemble du voyage.

Dollar Américains ou Euros sont acceptés.

LISTE EQUIPEMENT

Tête

• Un casque d'équitation : il est fortement recommandé. 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 chaud

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
- 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
- 1 paire de gants pour se protéger du soleil, du froid et des frottements

Dormir

- Sac de couchage chaud confort - 15° min, mieux si le confort est de - 20°.
- Nous vous conseillons également de doubler celui-ci avec un sac à viande en soie ou en polaire.
- Éventuellement drap de laine polaire et couverture de survie

Divers

- Sac de voyage 80 - 100 litres, de préférence un sac souple (ouverture frontale ou sac à dos)
- 1 gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes
- Lampe frontale, piles et ampoules de rechange
- Nécessaire de toilette
- 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 ou isoler vos vêtements sales / humides du reste
- Des boules 'quies' peuvent être utiles
- Appareil photo
- Une paire de jumelles (optionnel)
- Sac banane / poche ventrale pour compléter les sacoches et avoir accès rapidement à vos petits accessoires: stick à lèvres, gants, lunettes etc.
- Les cavaliers de 1m90 et + apprécieront une paire d'étrivière réglable (étrivières des selles locales sont réglables mais parfois limitées en longueur)

Pharmacie

Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.

- Médicaments personnels
- Aspirine ou doliprane
- Anti diarrhéiques
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre
- Crème hydratante
- Une boîte de pansements adhésifs
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Pastilles de Micropur ou Hydroclonazone pour désinfecter l'eau (même si de l'eau potable est fournie par l'équipe)
- Une crème et un spray anti moustique
- Des Compeed pour les ampoules.
- Crème apaisante bien utile aux recoins de votre intimité irrités par de longues heures à cheval.

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 20kg ou 23kg (à vérifier sur votre e-ticket), 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.
- 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, ...) 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.

TOURISME RESPONSABLE

Voici nos 6 conseils pour un voyage responsable :

1. **Voyagez léger** : Le poids des valises impacte négativement les émissions de CO2 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 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](#) .