

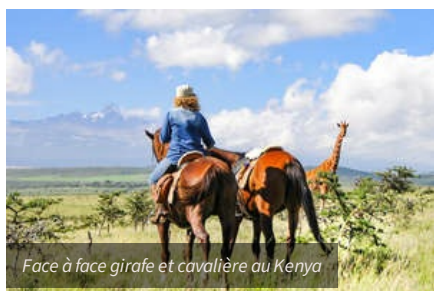


Out of Africa !

KENYA

Partez pour un safari équestre au Kenya, un voyage d'exception qui tient à la fois du safari et de la **randonnée à cheval au Kenya**. Dans la beauté des contreforts du Mont Kenya sur le plateau de Laikipia, vous découvrirez la grande faune, big five inclus, sur les terres de ce ranch d'élevage de 50 000 hectares, et adapté aux familles!

Safari à Cheval	 10 jours (6 à cheval)	 À partir de 5 455 €		En famille à partir de 8 ans	Ouvert aux non cavaliers
------------------------	--	--	--	---------------------------------	--------------------------



ITINÉRAIRE

Les points forts


- Un très beau lodge en plein cœur du bush avec au maximum 16 personnes en même temps.
- Une cavalerie très bien dressée.
- Très belles observations de la faune réalisées à cheval.
- Un lieu idéal pour un groupes d'amis avec des cavaliers et non cavaliers ou en famille.
- Un excellent programme pour les non cavaliers (Safari à pied, en véhicule, en VTT).

Jour 1 — EUROPE - NAIROBI

Vol de nuit pour Nairobi à votre charge (nous nous chargeons des réservations sur simple demande).

Si vous choisissez un vol de jour, il faudra alors prévoir une nuit en plus à Nairobi non incluse dans ce tarif. Nous pourrions également vous faire des propositions pour cet hébergement.


Jour 2 — NAIROBI - LAIKIPIA

 Borana lodge

Départ matinal en avion pour le plateau de Laikipia (1600 à 2000m d'altitude), bordé par le Mont Kenya au Sud Est et la vallée du grand Rift à l'Ouest. Cette région de bush parsemé d'acacias alterne avec de vastes plaines, des prairies et des forêts de cèdres et d'oliviers sauvage. A l'origine Laikipia était une terre Masai. Les premiers colons Anglais installèrent des ranchs pour le bétail au début du XXème siècle. Depuis les années 90, les propriétaires terriens et les communautés préservent intact l'écosystème et sa faune sauvage. Les ranchs et les réserves privées ont de faibles capacités d'hébergement, ce qui donne la garantie absolue de découvrir cette région magique, sa faune et de ses ethnies authentiques, dans des conditions d'intimité privilégiées. D'importantes populations d'animaux sont résidentes : éléphants, gazelles de Grant, impalas, buffles, élan du Cap, cobs, zèbres de Grevy et zèbres de Burchell, gerenuks, girafes réticulées etc. mais aussi des guépards, des lions et des léopards. C'est l'un des

endroits au Kenya où l'on peut admirer des grands kudus, ces antilopes de taille imposante aux immenses cornes torsadées. Les ethnies Masai et Samburu mais aussi Pokot et Turkana vivent ici en communautés traditionnelles. Le caractère montagneux de cette région offre des vues spectaculaires vers le mont Kenya. Accueil sur la piste de brousse et transfert d'environ une heure en véhicule 4x4 pour rejoindre votre lodge et installation dans l'un des 8 cottages intimistes et luxueux du lodge. Déjeuner et premières activités selon vos envies. Les cavaliers rencontrent les chevaux pour une première mise en selle dans la réserve du lodge pour faire connaissance avec sa monture. Pour les non cavaliers, safari en voiture ou à pied. Dîner au lodge.

Jour 3 — PLATEAU DE LAIKIPIA

 Borana lodge


Les journées sont organisées en fonction de vos envies et totalement à la carte. Vous pouvez choisir de faire du cheval tous les jours si vous le désirez, d'organiser à travers le territoire du ranch des safaris, à pied, en voiture ou en VTT ou de mixer toutes ces activités en fonction de votre niveau et des personnes qui vous accompagnent. Une totale liberté d'organisation.

Tous les formes de safaris et notamment à cheval ou à pied offrent des sensations très fortes. Vous serez encadrés par des guides professionnels armés à chacune de vos sorties.

Quelques activités supplémentaires et optionnelles sont proposées par le ranch. Safari dans la réserve de Lewa connue pour sa population de rhinocéros noirs et blancs. Visites des communautés Masai environnantes ...

A partir de 2 personnes le camp peut organiser une nuit dans un campement en plein cœur de la brousse sous tente très confortables avec douche et toilette. C'est une expérience enrichissante que nous vous conseillons fortement et à réserver avant votre départ.

Jour 4 — PLATEAU DE LAIKIPIA

 Borana lodge


Les journées sont organisées en fonction de vos envies et totalement à la carte. Vous pouvez choisir de faire du cheval tous les jours si vous le désirez, d'organiser à travers le territoire du ranch des safaris, à pied, en voiture ou en VTT ou de mixer toutes ces activités en fonction de votre niveau et des personnes qui vous accompagnent. Une totale liberté d'organisation.

Tous les formes de safaris et notamment à cheval ou à pied offrent des sensations très fortes. Vous serez encadrés par des guides professionnels armés à chacune de vos sorties.

Quelques activités supplémentaires et optionnelles sont proposées par le ranch. Safari dans la réserve de Lewa connue pour sa population de rhinocéros noirs et blancs. Visites des communautés Masai environnantes ...

A partir de 2 personnes le camp peut organiser une nuit dans un campement en plein cœur de la brousse sous tente très confortables avec douche et toilette. C'est une expérience enrichissante que nous vous conseillons fortement et à réserver avant votre départ.

Jour 5 — PLATEAU DE LAIKIPIA

 Borana lodge


Les journées sont organisées en fonction de vos envies et totalement à la carte. Vous pouvez choisir de faire du cheval tous les jours si vous le désirez, d'organiser à travers le territoire du ranch des safaris, à pied, en voiture ou en VTT ou de mixer toutes ces activités en fonction de votre niveau et des personnes qui vous accompagnent. Une totale liberté d'organisation.

Tous les formes de safaris et notamment à cheval ou à pied offrent des sensations très fortes. Vous serez encadrés par des guides professionnels armés à chacune de vos sorties.

Quelques activités supplémentaires et optionnelles sont proposées par le ranch. Safari dans la réserve de Lewa connue pour sa population de rhinocéros noirs et blancs. Visites des communautés Masai environnantes ...

A partir de 2 personnes le camp peut organiser une nuit dans un campement en plein cœur de la brousse sous tente très confortables avec douche et toilette. C'est une expérience enrichissante que nous vous conseillons fortement et à réserver avant votre départ.

Jour 6 — PLATEAU DE LAIKIPIA

 Borana lodge


Les journées sont organisées en fonction de vos envies et totalement à la carte. Vous pouvez choisir de faire du cheval tous les jours si vous le désirez, d'organiser à travers le territoire du ranch des safaris, à pied, en voiture ou en VTT ou de mixer toutes ces activités en fonction de votre niveau et des personnes qui vous accompagnent. Une totale liberté d'organisation.

Tous les formes de safaris et notamment à cheval ou à pied offrent des sensations très fortes. Vous serez encadrés par des guides professionnels armés à chacune de vos sorties.

Quelques activités supplémentaires et optionnelles sont proposées par le ranch. Safari dans la réserve de Lewa connue pour sa population de rhinocéros noirs et blancs. Visites des communautés Masai environnantes ...

A partir de 2 personnes le camp peut organiser une nuit dans un campement en plein cœur de la brousse sous tente très confortables avec douche et toilette. C'est une expérience enrichissante que nous vous conseillons fortement et à réserver avant votre départ.

Jour 7 — PLATEAU DE LAIKIPIA

 Borana lodge

Les journées sont organisées en fonction de vos envies et totalement à la carte. Vous pouvez choisir de faire du cheval tous les jours si vous le désirez, d'organiser à travers le territoire du ranch des safaris, à pied, en voiture ou en VTT ou de mixer toutes ces activités en fonction de votre niveau et des personnes qui vous accompagnent. Une totale liberté d'organisation.

Tous les formes de safaris et notamment à cheval ou à pied offrent des sensations très fortes. Vous serez encadrés par des guides professionnels armés à chacune de vos sorties.

Quelques activités supplémentaires et optionnelles sont proposées par le ranch. Safari dans la réserve de Lewa connue pour sa population de rhinocéros noirs et blancs. Visites des communautés Masai environnantes ...

A partir de 2 personnes le camp peut organiser une nuit dans un campement en plein cœur de la brousse sous tente très confortables avec douche et toilette. C'est une expérience enrichissante que nous vous conseillons fortement et à réserver avant votre départ.

Jour 8 — PLATEAU DE LAIKIPIA

 Borana lodge

Les journées sont organisées en fonction de vos envies et totalement à la carte. Vous pouvez choisir de faire du cheval tous les jours si vous le désirez, d'organiser à travers le territoire du ranch des safaris, à pied, en voiture ou en VTT ou de mixer toutes ces activités en fonction de votre niveau et des personnes qui vous accompagnent. Une totale liberté d'organisation.

Tous les formes de safaris et notamment à cheval ou à pied offrent des sensations très fortes. Vous serez encadrés par des guides professionnels armés à chacune de vos sorties.

Quelques activités supplémentaires et optionnelles sont proposées par le ranch. Safari dans la réserve de Lewa connue pour sa population de rhinocéros noirs et blancs. Visites des communautés Masai environnantes ...

A partir de 2 personnes le camp peut organiser une nuit dans un campement en plein cœur de la brousse sous tente très confortables avec douche et toilette. C'est une expérience enrichissante que nous vous conseillons fortement et à réserver avant votre départ.

Jour 9 — PLATEAU DE LAIKIPIA - NAIROBI

Dernière matinée à cheval ou en safari et départ vers la piste d'envol pour rejoindre Nairobi. Arrivée à Wilson Airport en début d'après midi et transfert vers l'aéroport international. Vol retour pour l'Europe (nous nous en chargeons sur simple demande) ou continuation de votre voyage au Kenya ou en Tanzanie. Contactez nous !

En option : Si votre vol est tard dans la soirée, une excursion d'une demi journée pour découvrir Nairobi peut être organisée. Les repas sont libres et les éventuelles entrées des sites ne sont pas incluses. En fin de journée transfert pour l'aéroport international de Nairobi. A réserver et à régler directement sur place au lodge.

Jour 10 — NAIROBI - EUROPE

Arrivée en Europe dans la matinée.

DATES & PRIX

DÉPART	RETOUR	PRIX HORS VOL	STATUT
05/07/2024	14/07/2024	6 995 €	Départ garanti
12/07/2024	21/07/2024	6 995 €	Départ garanti
19/07/2024	28/07/2024	6 995 €	Départ garanti
26/07/2024	04/08/2024	6 995 €	Départ garanti
02/08/2024	11/08/2024	6 995 €	Départ garanti
09/08/2024	18/08/2024	6 995 €	Départ garanti
16/08/2024	25/08/2024	6 995 €	Départ garanti
23/08/2024	01/09/2024	6 995 €	Départ garanti

30/08/2024	08/09/2024	6 995 €	Départ garanti
06/09/2024	15/09/2024	6 995 €	Départ garanti
13/09/2024	22/09/2024	6 995 €	Départ garanti
20/09/2024	29/09/2024	6 995 €	Départ garanti
04/10/2024	13/10/2024	5 455 €	Départ garanti
11/10/2024	20/10/2024	5 455 €	Départ garanti
18/10/2024	27/10/2024	5 455 €	Départ garanti
25/10/2024	03/11/2024	5 455 €	Départ garanti
01/11/2024	10/11/2024	5 455 €	Départ garanti
08/11/2024	17/11/2024	5 455 €	Départ garanti
15/11/2024	24/11/2024	5 455 €	Départ garanti
22/11/2024	01/12/2024	5 455 €	Départ garanti
29/11/2024	08/12/2024	5 455 €	Départ garanti
06/12/2024	15/12/2024	5 455 €	Départ garanti
11/12/2024	20/12/2024	5 455 €	Départ garanti
20/12/2024	29/12/2024	6 995 €	Complet
27/12/2024	05/01/2025	6 995 €	Complet
03/01/2025	12/01/2025	6 995 €	Départ garanti
10/01/2025	19/01/2025	6 475 €	Départ garanti
17/01/2025	26/01/2025	6 475 €	Départ garanti
24/01/2025	02/02/2025	6 475 €	Départ garanti
31/01/2025	09/02/2025	6 475 €	Départ garanti
07/02/2025	16/02/2025	6 475 €	Départ garanti
14/02/2025	23/02/2025	6 475 €	Départ garanti
21/02/2025	02/03/2025	6 475 €	Départ garanti
28/02/2025	09/03/2025	6 475 €	Départ garanti
07/03/2025	16/03/2025	6 475 €	Départ garanti
14/03/2025	23/03/2025	6 475 €	Départ garanti
21/03/2025	30/03/2025	6 475 €	Départ garanti
28/03/2025	06/04/2025	6 475 €	Départ garanti
04/04/2025	13/04/2025	6 475 €	Départ garanti
11/04/2025	20/04/2025	6 475 €	Départ garanti
18/04/2025	27/04/2025	6 475 €	Départ garanti
25/04/2025	04/05/2025	6 475 €	Départ garanti
02/05/2025	11/05/2025	6 475 €	Départ garanti

09/05/2025	18/05/2025	6 475 €	Départ garanti
16/05/2025	25/05/2025	6 475 €	Départ garanti
23/05/2025	01/06/2025	6 475 €	Départ garanti
30/05/2025	08/06/2025	6 475 €	Départ garanti
06/06/2025	15/06/2025	6 475 €	Départ garanti
13/06/2025	22/06/2025	8 175 €	Départ garanti
20/06/2025	29/06/2025	8 175 €	Départ garanti
27/06/2025	06/07/2025	8 175 €	Départ garanti
04/07/2025	13/07/2025	8 175 €	Départ garanti
11/07/2025	20/07/2025	8 175 €	Départ garanti
18/07/2025	27/07/2025	8 175 €	Départ garanti
25/07/2025	03/08/2025	8 175 €	Départ garanti
01/08/2025	10/08/2025	8 175 €	Départ garanti
08/08/2025	17/08/2025	8 175 €	Départ garanti
15/08/2025	24/08/2025	8 175 €	Départ garanti
22/08/2025	31/08/2025	8 175 €	Départ garanti
29/08/2025	07/09/2025	8 175 €	Départ garanti
05/09/2025	14/09/2025	8 175 €	Départ garanti
12/09/2025	21/09/2025	8 175 €	Départ garanti
19/09/2025	28/09/2025	8 175 €	Départ garanti
26/09/2025	05/10/2025	7 325 €	Départ garanti
03/10/2025	12/10/2025	6 475 €	Départ garanti
10/10/2025	19/10/2025	6 475 €	Départ garanti
17/10/2025	26/10/2025	6 475 €	Départ garanti
24/10/2025	02/11/2025	6 475 €	Départ garanti
31/10/2025	09/11/2025	6 475 €	Départ garanti
07/11/2025	16/11/2025	6 475 €	Départ garanti
14/11/2025	23/11/2025	6 475 €	Départ garanti
21/11/2025	30/11/2025	6 475 €	Départ garanti
28/11/2025	07/12/2025	6 475 €	Départ garanti
05/12/2025	14/12/2025	6 475 €	Départ garanti
12/12/2025	21/12/2025	6 475 €	Départ garanti
19/12/2025	28/12/2025	8 175 €	Départ garanti
26/12/2025	04/01/2026	8 175 €	Départ garanti

Remarques sur nos prix

- Tarif hors vols par personne au départ de Nairobi. Nous pouvons nous occuper de la réservation des vols sur simple demande de votre part.

- Départs possibles à la carte toute l'année à partir de 1 cavalier - Départs possibles à la carte dès 3 nuits - Nous contacter.

Attention : les tarifs incluent une remise "long séjour" applicable dès la 6ème nuit. Si vous restez moins, la remise n'est donc plus appliquée.

- Supplément chambre individuelle :

- 235 euros par nuit en période standard

- 305 euros par nuit en haute saison (du 15/06 au 30/09 et du 20/12 au 05/01)

- Remise enfant de 5 à 15 ans partageant la chambre des parents (un seul enfant) ou chambre enfant (2 enfants de moins de 12 ans) - 50% sur l'hébergement. Nous contacter pour le devis détaillé (pas de remise sur les transferts et les vols)

- Pour les non cavaliers sont inclus dans le programme : Safari de jour et de nuit en véhicule 4x4, safari en VTT, safari à pied.

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 équestre anglophone

EQUIPE LOGISTIQUE

1 cheval par cavalier

TRANSPORTS INTÉRIEURS

Le vol intérieur Lewa - Nairobi A/R

Transferts aéroport aller et retour

MODE D'HÉBERGEMENT

7 nuits en lodge en chambre double avec salle de bain privative à Laikipia

REPAS

Pension complète du déjeuner du jour 2 au petit-déjeuner du jour 9

Les boissons (sodas, bières, vins maison)

DIVERS

Droits d'entrée dans la réserve.

Une donation obligatoire de 24% du montant du séjour aux activités de conservation

L'assurance d'urgence "Flying Doctor" qui couvre l'évacuation en hélicoptère

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

REPAS

Extras personnels

2 repas libres le jour 9 à Nairobi et diner du jour 1 en cas d'arrivée en vol de jour.

TRANSPORTS

Vols internationaux pour Nairobi (nous nous en chargeons sur simple demande)

DIVERS

Pourboires aux équipes locales (à votre discrétion)

En option

HÉBERGEMENT

Chambre individuelle au lodge et à l'hôtel si arrivée à Nairobi en vol de jour.

Nuit en chambre double ou individuelle à Nairobi.

TRANSPORT

Visite demi journée à Nairobi le Jour 9 (hors repas et entrée dans les sites)

INFOS ÉQUESTRES

Cavalerie

Chevaux issus de croisement de pur-sang anglais et chevaux de polo pour les cavaliers expérimentés et avec des poneys somaliens pour les cavaliers moins expérimentés (plus petits et très calmes). Nés sur place, ils sont calmes et très en avant à la fois, et habitués à côtoyer la faune sauvage.

Guide & équipe locale

Encadrement anglophone. Les safaris sont toujours encadrés par deux guides. Ils connaissent par cœur l'environnement et les habitudes de la faune pour vous faire profiter au maximum de votre séjour en fonction de votre niveau en toute sécurité.

Niveau équestre & forme physique

MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

Deux cavaleries sont disponibles permettant d'accueillir des cavaliers moins confirmés aux cavaliers expérimentés. Pour la cavalerie "cavaliers expérimentés" il faut être à l'aise aux trois allures (trot enlevé, galop en groupe et en équilibre) tout en gardant le contrôle de sa monture en terrain varié.

Poids maximum : 95 kg.

ALLURES

L'allure de base est le pas. Trot et galop sont adoptés en fonction du terrain.

AUTONOMIE ET PARTICIPATION

Une équipe de palefrenier se charge des soins aux chevaux, ainsi que de les seller et de les brider.

NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

L'encadrement personnalisé permet d'accueillir en parallèle des cavaliers débutants et expérimentés (sorties ou activités équestres séparées ou ensemble selon vos souhaits). Pas de difficulté particulière mais pour les cavaliers expérimentés qui ne montent pas régulièrement à cheval doivent absolument se remettre en selle avant le safari.

EQUIPEMENT EQUESTRE

Sellerie anglaise et australienne avec peux de mouton pour plus de confort. Les bombes ou casques sont obligatoires. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, munissez vous de votre matériel.

INFOS PRATIQUES

CONFORT

Notre équipe est propriétaire d'un lodge somptueux composé de 8 bungalows de 80m2 privatifs répartis sur une colline surplombant un point d'eau. Chaque bungalow dispose d'une salle de bain privative. Piscine à disposition des hôtes. Accès à internet.

REPAS

Petit déjeuner sous forme de buffet, salé, sucré, thé, café, chocolat, œufs, bacon.

Déjeuner sous forme de buffet.

Dîner servit à table, viande, légumes, grillades, fruits frais.

Eau minérale fournie

CLIMAT

La ville de Nairobi bénéficie d'un climat tempéré chaud, les précipitations sont plus importantes en hiver qu'en été.

Février, Mars, et Avril sont les mois les plus chaud avec une moyenne de 20-21°C dans la journée et des maximales pouvant aller jusqu'à 27°C.

Les températures du mois de Mai avoisinent les 19°C.

Les mois les plus froids sont Juin, Juillet, Août avec des températures entre 16 et 17°C avec un maximal de 25°C pour les meilleures journées.

Les températures de Septembre avoisinent les 18°C.

Octobre, Novembre, Décembre et Janvier ont des températures journalières autour de 19-20°C et 26°C pour les meilleures journées.

TIPS

Prévoir environ 10 à 15€ par jour et par personne pour l'ensemble de l'équipe.

LISTE EQUIPEMENT

Pour les safaris à cheval, utilisez des vêtements de couleurs neutres (vert, marron, beige ou gris) qui se fondent un minimum dans le paysage, prévoir tout de même une tenue un peu élégante et simple pour le soir.

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 foulard type bandana ou Buff pour se protéger de la poussière, du soleil, parfois des insectes.
- Une paire de lunettes de soleil de haute protection.

Buste

- 4 à 6 polos en coton ou chemises à manches longues (protection contre le soleil)
- 1 ou 2 chemise de rechange pour le soir.
- 1 polaire légère ou équivalent. (de septembre à juin)
- 1 polaire chaude ou équivalent (de juin à septembre pendant l'hiver austral).
- 1 veste chaude ou légère en fonction de la saison. Il est très pratique à cheval de porter une veste avec de nombreuses poches pour y glisser votre petit fourbis de cavalier.

Jambes

- 2 culottes d'équitation avec chaps ou longues chaps en cuir.
- 1 pantalon (jean, tissu, ou équivalent)
- Le confort de l'assiette privilégie des sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant, et parfois une peau de mouton pour la selle.
- 1 maillot de bain.

Pieds et Mains

- Chaussures de randonnée légères ou boots d'équitation et mini chaps.
- 1 paire de chaussures légères pour le soir
- Plusieurs paires de chaussettes.
- 1 paire de gants pour se protéger du soleil et éviter les ampoules, qui doivent être plus chauds de juin à septembre pendant l'hiver austral.

Petits trucs à cheval...

- Crème apaisante bien utile aux recoins de votre intimité irrités par de longues heures à cheval.
- Rien sur le dos, tout dans votre veste ou une banane ventrale: stick à lèvres, crème solaire, passeport, petit appareil photo ou mini caméra (étanche), cordelettes, lunettes... plus accessible que les fontes.
- Le sac à dos à cheval n'est pas autorisé

Divers

- Sac de voyage 70 à 100 litres, maxi 13 kg.
- Sacoche double disponible sur demande
- Gourde pendant les chevauchées 1,5L
- Sac à dos de 25-30 litres comme bagage de cabine.
- Appareil photo (avec une batterie de rechange)
- Une paire de jumelles éventuellement
- Lampe frontale, piles et ampoules de rechange
- Nécessaire de toilette
- Petits sacs en plastique pour jeter dans la poubelle
- Des boules 'quies' peuvent être utiles pour ceux qui auraient le sommeil léger en colocation

Pharmacie

- Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie premiers soins dans laquelle vous pouvez prévoir :
- Médicaments personnels
- 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 désinfecter l'eau
- 1 Antibiotique à large spectre
- Sprays anti-moustique pour la peau et pour les tissus

Informations générales

• La compagnie aérienne autorise un seul sac en soute par passager. Les bagages cabines sont limités à 7 kg au format maximum 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.

• 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.

• 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

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](#) .