

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

REVEILLON A ROUSSILLON : LE VILLAGE LE PLUS COLORÉ DU LUBERON

Randonnées accompagnées, en étoile

Séjour 4 jours, 3 nuits, 3 jours de randonnée

En hôtel ***, sur la base de 2 personnes par chambre

				Saison			Départ garanti 			
1 Chaussure	Hotel ***	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 6 personnes
				J	A	S	O	N	D	

Hébergés à Roussillon, le village célèbre pour ses carrières d'ocre, nous découvrons la région sous les lumières hivernales.

Le séjour débute à Avignon l'immaculée : la Cité des Papes. Nous allons ensuite à l'abbaye cistercienne de Sénanque en passant par Gordes un des plus beaux villages de France. Nous empruntons de jolis chemins caladés dans un milieu naturel préservé. Nous découvrons le Sentier des Ogres à Roussillon : un festival de couleurs. Le dernier jour, pour commencer l'année en douceur, nous allons à la source de La Sorgue à Fontaine de Vaucluse. Les eaux vertes de cette rivière sont un enchantement pour les yeux. Nous terminons le séjour à l'Isle-sur-la-Sorgue où nous apprécions le charme de la « Petite Venise » du Luberon. Un Nouvel An haut en couleurs !



NOS POINTS FORTS

- Un hôtel confortable au design néoclassique
- Les luminosités hivernales sur le sentier des Ocres
- La visite d'Avignon, la Cité des Papes

DATE :

Du 29 décembre 2023 au 01 janvier 2024

TARIFS :

790 € par personne en **chambre de 2 personnes**

Supplément chambre individuelle : + 260 €

Nuit supplémentaire à Roussillon en Twin en demi-pension : **77€/personnes**

Nuit supplémentaire à Roussillon en Single en demi-pension : **144€/personnes**

tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés.

LE TARIF COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- L'hébergement en demi-pension du dîner du J1 au déjeuner du J4,
- Les pique-niques le midi (excepté celui du J1),
- Les visites prévues au programme (le pont d'Avignon, le Sentier des Ocres à Roussillon, l'Abbaye de Sénanque, le village des Bories),
- Les boissons aux repas du soir (1 bouteille de vin pour 3 personnes) et au réveillon,
- Les transferts prévus au programme, en minibus privé (et en véhicules des randonneurs du groupe, au-delà de 8 participants).

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- Le repas de midi du J1,
- Les dépenses personnelles,
- Le supplément chambre individuelle,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

RÈGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation

Déroulement du séjour

Jour 1 : AVIGNON - ROUSSILLON



Rendez-vous à la gare d'Avignon Centre à 12h15. En vous baladant dans le centre-ville historique d'Avignon, vous découvrirez de nombreux trésors de l'ancienne Cité des Papes : églises gothiques, chapelles baroques, hôtels particuliers et places pittoresques. Visite du célèbre pont d'Avignon inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. En fin d'après-midi transfert en minibus ou en voiture personnelle à Roussillon (1h, environ 50km) et installation à l'hôtel.

Environ 3h30 de marche en ville.

Jour 2 : VILLAGE DES BORIES - GORDES - ABBAYE DE SENANQUE



Après un court transfert à Gordes (15min, 10km), nous arrivons au village des Bories. Après la visite de ce site, nous remontons par une petite vallée encaissée qui chemine vers la célèbre abbaye cistercienne de Sénanque. Nous arrivons ensuite à Gordes par un beau chemin typiquement provençal bordé de murs en pierres sèches. Nous finissons la journée par une visite de ce magnifique site, mondialement réputé. Transfert retour à l'hôtel (15min, 10km).

Environ 4h30 de marche, +200m/-200m de dénivelée

Jour 3 : ROUSSILLON



Le matin, nous visiterons Roussillon, charmant petit village coloré, avant d'emprunter le célèbre Sentier des Ocres. Nous pourrons observer la méthode d'extraction des ocres en passant dans d'anciennes carrières. Cette randonnée offre de superbes points de vues sur Roussillon. Dîner Spécial Réveillon pris dans la jolie salle de restauration de l'hôtel, avec animation musicale pour célébrer la Nouvelle Année tous ensemble !

Environ 4h30 de marche, +250/-250m de dénivelée

Jour 4 : FONTAINE VAUCLUSE ET ISLE-SUR-LA SORGUE.



Après le petit déjeuner, nous quittons l'hôtel pour un transfert vers Fontaine de Vaucluse (1h de route, 32km environ). Une fois sur place, nous découvrirons la célèbre Fontaine de Vaucluse où naît la Sorgue. Puis transfert pour l'Isle sur la Sorgue (35min de route, 12km environ), appelée aussi la petite Venise Provençale. Les canaux sont encore équipés des roues à aubes qui ont alimenté les moulins de l'industrie du textile.

Nous nous baladerons autour du village en suivant la Sorgue. La ville abrite aussi de nombreuses galeries d'Antiquaires où nous pouvons flâner dans des ambiances d'autres époques. Pique-nique au bord de l'eau avant le transfert (40min de route, 27km) et **dispersion à Avignon.**

Environ 3h de marche en ville.






Important itinéraire

- Notre minibus peut accueillir jusqu'à 8 participants. Au-delà, il sera demandé aux participants venant en voiture s'ils souhaitent l'utiliser pour les transferts aller-retour aux lieux de randonnée (courts trajets, partagés avec d'autres participants)
- La visite du Palais des Doges est facultative sur ce séjour. Car par expérience, nos randonneurs n'y passent qu'une heure. L'après-midi du jour 6 peut permettre de le visiter (avec audio guide), et notre Museum Pass inclut cette visite, donc pas de supplément à régler.
- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

Info séjour

NIVEAU : 1 CHAUSSURE

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. 3h30 à 4h30 de marche par jour. Faible dénivelée et sentiers caladés.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Vous portez uniquement vos affaires personnelles de la journée.

GROUPE :

Groupe de 6 à 15 personnes.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé.

TRANSFERTS INTERNES :

Minibus de 9 places dont votre chauffeur guide, et des voitures personnelles pour compléter en cas de groupe supérieur à 8 participants (un défraiement de 80€ après le séjour est prévu par participant acceptant d'utiliser sa voiture pour les transferts, et de conduire jusqu'à 3 participants dans sa voiture (compter environ 140km au total pour le séjour).

RENDEZ-VOUS :

RDV à 12h15 à la gare d'Avignon Centre (prévoir le pique-nique du J1), devant l'entrée principale (côté Boulevard Saint Roch).

Parkings gratuits dans le centre d'Avignon avec navette gratuite pour le centre-ville.

En cas d'arrivée tardive, vous appellerez votre accompagnateur. Il vous indiquera où le rejoindre dans le centre d'Avignon, ou il vous indiquera comment vous rendre directement à Roussillon.

Pour plus d'informations sur l'accès au point de RV, se reporter à notre fiche technique, rubrique "Moyens d'accès".

DISPERSION :

Fin du séjour vers 16h à la gare TGV d'Avignon, située à 15min. de route (5km de la gare d'Avignon Centre).

HÉBERGEMENT :

Hôtel 3* à Roussillon. Il propose des chambres confortables et raffinées, qui offrent une vue dégagée sur Gordes et/ou la vallée dans le village de Roussillon (les coordonnées seront indiquées dans la convocation)

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

FORMALITÉ :

Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

Moyens d'accès

En voiture :

Par l'A7 jusqu'à Avignon.

Vous pouvez calculer votre itinéraire sur le site www.google.fr/maps

Covoiturage :

De nombreuses personnes, se rendant au départ de nos randonnées par leurs propres moyens, se rendent compte, une fois arrivée sur place, qu'elles auraient pu faire le voyage ensemble. Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de la planète, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage : www.covoiturage.fr ou www.covoiturage.com ou www.easycovoiturage.com, etc.

Parking :

Parkings gratuits à Avignon :

- L'île Piot - Les Italiens avec navette gratuite pour le centre-ville.

Dans ce cas, nous vous donnerons RDV à l'hôtel (merci de nous préciser votre mode d'accès à la réservation).

Infos : avignon-tourisme.com/sejourner/venir/parkings-et-stationnement/

- fr.calameo.com/read/00185886502d0562b4314

- fr.calameo.com/read/0018588654e116f40e7ff

En train :

Garce SnCF d'Avignon Centre

Horaires auprès de la SNCF : www.sncf-connect.com et par téléphone au 3635

The Trainline : www.thetrainline.com/fr

Information destination

HISTOIRE :

UN PEU D'HISTOIRE

Dès 1530, la Réforme se propage dans le Midi, grâce aux colporteurs de bibles et aux marchands, par la vallée du Rhône, le Vivarais et la vallée de la Durance. Le protestantisme est stimulé par le rayonnement de l'église vaudoise, implantée dans les communautés villageoises du Luberon.

L'hérésie vaudoise remonte au XII^{ème} siècle : Pierre Valdo, un marchand lyonnais, avait fondé en 1170 une secte prêchant la pauvreté et le retour à l'Évangile, refusant les sacrements et la hiérarchie ecclésiastique. Excommuniés en 1184, les Vaudois étaient, depuis ce temps, pourchassés comme hérétiques. En 1540, le Parlement d'Aix (institué en 1501) décide de frapper fort en ordonnant la destruction de la bourgade vaudoise de Mérindol. François 1^{er} tempore et prescrit un sursis. Loin de s'apaiser, les esprits s'échauffent : l'abbaye de Sénanque est saccagée par des hérétiques en 1544 ; en riposte, le président du Parlement d'Aix, Meynier d'Oppède, obtient du roi l'autorisation d'appliquer "l'arrêt de Mérindol" et organise une expédition punitive. Du 15 au 20 avril 1545, une véritable folie sanguinaire s'abat sur les villages du Luberon dont certains sont incendiés et rasés : 3 000 personnes sont massacrées et 600 envoyées aux galères.

AVIGNON

Ses origines remontent au Néolithique (3000 av JC), une population s'installe sur un rocher calcaire surplombant le Rhône. Au VI^e siècle av JC, le site devient la capitale d'un peuple Celto-Ligure, les Cavares. Ils ont appelé cette cité « Aouenion », qui signifie ville du vent violent. Elle prospère grâce au commerce avec Massalia (Marseille) et Théliné (Arles).

Après la conquête de la Gaule méridionale par Rome vers 125 av JC., la cité passe sous sa domination et le nom devient « Avenio ».

Dès la fin du III^e siècle Avignon abrite une communauté chrétienne. Après des siècles d'insécurité au Haut moyen âge, elle est conquise par Charles Martel et devient au IX^e siècle une ville majeure de Provence.

Avignon appartient au comte de Provence qui est le vassal du Pape, la ville profite d'un climat de paix et de prospérité économique. Le Rhône est une frontière naturelle entre le st empire romain germanique et le royaume de France, un pont relie les deux royaumes. En 1274 le Pape est devenu comte du Venaissin, c'est donc un territoire pontifical en terre d'empire. L'existence de ce territoire est la raison principale de l'installation de la papauté en Avignon. La ville sera la capitale de la chrétienté pendant presque 70 ans, de 1309 à 1376. Sept Papes vont se succéder. Il n'y aura pas de pape à Rome pendant cette période.

ROUSSILLON

Ce village ne ressemble à aucun autre avec son site grandiose sculpté par l'eau, le vent et la main de l'homme et son étonnante palette de couleurs flamboyantes qui passe du presque blanc, au jaune d'or, rouge sang pour finir au violet foncé.

Roussillon est un lieu magique, un lieu de rendez-vous animés sur la place de la mairie où locaux et visiteurs se retrouvent. Parcourez les ruelles du village, les escaliers pittoresques qui rejoignent les différents niveaux, tous les coins et recoins en contemplant les façades colorées.

BORIES

Sur les pentes du Luberon se dressent de curieuses cabanes de pierres sèches, à un ou deux étages, appelées « bories » : on en dénombre environ 3000. Beaucoup ont été habitées de l'Âge du fer jusqu'au XVIII^{ème} siècle.

ABBAYE DE SENANQUE

L'abbaye de Sénanque et ses champs de lavande, image de carte postale d'une Provence authentique aux senteurs estivales enivrantes.

Et pourtant, longtemps, les parcelles entourant l'abbaye ont été des pâturages et des terres agricoles plantées de pommes de terre ou céréales, assurant la subsistance des moines de l'abbaye.

Ce n'est qu'au milieu du XXe siècle que les Frères ont débuté la culture de la lavande. Les anciens ne récoltaient pas encore la fleur de lavande mais produisaient des plants en vue de les revendre.

Les champs de lavande tels que nous les connaissons ont été plantés dans les années 1970, alors que l'abbaye accueillait un centre culturel.

Aujourd'hui, la lavande est toujours cultivée dans le vallon de Sénanque, pour sa fleur odorifère et la qualité de son huile essentielle. Cela assure un revenu complémentaire à la communauté.

GORDES

Accroché à 340 mètres d'altitude à un promontoire rocheux des Monts de Vaucluse, Gordes domine la plaine et la Vallée du Calavon, offrant une vue imprenable sur la célèbre montagne du Luberon qui lui fait face. Son histoire, sa richesse architecturale et patrimoniale, ses panoramas à couper le souffle, paysages et nature protégées sont autant d'invitations à la découverte de ce petit joyau provençal.

Aujourd'hui, le village, classé parmi les Plus beaux villages de France, est une destination prisée de renommée internationale.

ISLE SUR LA SORGUE

Selon la tradition locale, les premiers habitants de L'Isle-sur-la-Sorgue au haut Moyen Age auraient été des pêcheurs implantés dans une zone marécageuse afin d'échapper aux envahisseurs, vivant dans des cabanes sur pilotis.

La ville est globalement dotée d'une prégnance dans l'identité des savoir-faire en lien avec la Sorgue et d'une tradition de savoir-faire d'excellence. La pêche professionnelle, un savoir-faire emblématique, a aujourd'hui disparu en tant que profession. Le génie hydraulique, un autre savoir-faire bimillénaire, caractérise la ville, de même que la gestion des eaux. Son agriculture est réputée pour sa productivité et la qualité de ses produits grâce à la richesse particulière des sols dans la plaine alluvionnaire et une irrigation généreuse.

L'industrie l'isloise est séculaire et a structuré la ville, toujours grâce à la Sorgue, exploitée comme source d'énergie depuis une époque très ancienne via les moulins et les roues, apportant leur force motrice à de nombreuses usines. Cet attachement souligné à l'industrie en tant que marqueur historique ne cache pas une facette industrielle contemporaine renouvelée à travers de l'excellence, des leaders dans leur domaine, notamment une production agricole locale.

Depuis 50 ans, la Ville connaît un tournant dans son profil économique avec l'apparition d'un nouveau savoir-faire : le commerce de la brocante et des antiquités. Aujourd'hui, elle est la 3ème plateforme mondiale de ce secteur et connaît un nouvel élan depuis la fin des années 2000, avec une évolution vers la décoration, les tendances et la création contemporaine. Cette activité économique est majeure pour la ville et est prépondérante dans l'image et l'attractivité du territoire.

FONTAINE DE VAUCLUSE

Un village emblématique du Luberon. C'est ici que la célèbre source de la Sorgue jaillit.

La source de la Sorgue, la plus importante résurgence d'Europe, est une curiosité géologique qui a longtemps mis l'homme au défi. Le débit de l'eau jaillit du gouffre attire traditionnellement les foules, notamment au printemps, où les flots bouillonnants procurent un spectacle d'une rare intensité. La beauté de ce site naturel, aujourd'hui jalousement préservé, en a fait une terre d'élection pour les poètes, tels Pétrarque, Boccace, Chateaubriand, Mistral et Char.

BIBLIOGRAPHIE :

Guide Vert "Provence" (Michelin)
Guide Bleu "Provence" (Hachette)
Guide du Routard "Provence"
Les romans de Jean Giono
Les romans d'Henri Bosco
Parc Naturel Régional du Luberon (Guide Gallimard)
Vaucluse (Guide Gallimard)
La Mémoire du Luberon de J.P Clébert (Ed. Herscher)

CARTOGRAPHIE :

Carte IGN Top25 Cavaillon Fontaine-de-Vaucluse n° 3142 OT
Carte IGN Top25 APT n° 3242 OT

Nécessaire et Indispensable

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
 - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette” qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours
- ✓ été. 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles
- ✓ baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.

MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE :

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES :

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores) Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)

Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

En vous souhaitant un agréable réveillon ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442