

# 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 . . .

## LES ILES EOLIENNES ET LES VOLCANS : Lipari, Vulcano, Stromboli, Salina et Panarea

Randonnées accompagnées, en étoile, sans portage

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche, en hôtel

				Saison			Départ garanti 			
2 Chaussures	Hôtel	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	



C'est à Lipari, la plus grande des îles, qu'Ulysse s'échoua après avoir échappé à Polyphème. Selon Homère, Eole, le dieu des vents, ne se contenta pas d'accueillir Ulysse et ses compagnons à Lipari mais il lui remit, à son départ de l'île, les outres où étaient détenus les grands vents Euros, Auster et Aquilon. Malheureusement, l'équipage du navire dirigé par Ulysse, cédant à la curiosité de voir ce qui était caché dans ces peaux renflées, les ouvrit. Les trois vents, heureux d'être enfin libre se précipitèrent dans les cieux à grands coups d'ailes et organisèrent, pour se divertir, une belle tempête, qui bientôt détruisit la flotte d'Ulysse, unique survivant de ce naufrage.

Une semaine « volcanique » de randonnées au royaume d'Eole. Une succession de criques et de promontoires, de récifs et d'écueils. Vue du ciel ; les îles éoliennes ressemblent à une poignée de météores tombées entre Messine et Palerme. La beauté des paysages vous inspirera de nouveaux récits légendaires (que vous pourrez nous envoyer).

## NOS POINTS FORTS

- La dégustation de spécialités siciliennes,
- La découverte de 4 îles : Lipari, Vulcano, Panarea et Stromboli,
- Les sources thermales "Fanghi di Vulcano" et le "Fumarole",
- La découverte de cet archipel classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

### DATES & TARIFS :

Dates	Tarifs avec vol*	Tarifs sans vol
05/05 au 11/05/2024	1850 €	1450 €
19/05 au 25/05/2024	1850 €	1450 €
09/06 au 15/06/2024	1870 €	1470 €
15/09 au 21/09/2024	1870 €	1470 €
29/09 au 05/10/2024	1850 €	1450 €
13/10 au 19/10/2024	1795 €	1395 €

\*Vol au départ de Paris ou des principales villes de Province (avec supplément).

### Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) :

- **340 €** par personne (pour les départs en mars, avril et octobre)
- **350 €** par personne (pour les départs en mai, et fin septembre)
- **370 €** par personne (pour les départs en juin et le 15 septembre)

### LE TARIF COMPREND :

- Le vol aller/retour Paris – Catane (si option vol choisie),
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- L'hébergement en demi-pension sauf le repas du soir du J1,
- Les pique-niques le midi,
- Les transferts prévus au programme (bateau, bus, taxi).

### LE TARIF NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance,
- Les repas du soir du J1 et le déjeuner du J7,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les frais d'inscription éventuels,
- Les taxes de séjour,
- Le supplément chambre individuelle,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

### REGLEMENT :

**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.

### 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.

# Déroulement du trek

## Jour 1 : PARIS (OU PROVINCE) – CATANE



Vol de Paris (ou Province) pour Catane.  
Arrivée à l'aéroport de Catane et transfert au port de Milazzo.  
Installation à l'hôtel.  
Pour ceux déjà présents le matin à Catane, en attendant le RV à l'aéroport, vous pourrez visiter la citadelle Arabo Normande, transformée en gigantesque château par Frédéric II. C'est aujourd'hui un site éminemment bucolique offrant un panorama éblouissant sur la baie et les îles éoliennes.

## Jour 2 : MILAZZO – LIPARI



Traversée de Milazzo à Lipari. Installation à l'hôtel sur la principale ville de l'archipel et aussi la plus animée. Transfert en bus privé au village de Quattropiani pour une randonnée à travers champs d'oliviers et cultures de câpres, visite des thermes de Sam Calogero les plus anciennes de la Méditerranée datant de l'époque grecque. Le sentier côtoie parois et falaises aux polychromies remarquables et nous offre de superbe vue sur les faraglioni : véritables cheminées volcaniques isolées en pleine mer.  
Sur le chemin du retour visite de la vieille ville avec le château et la Cathédrale de Saint Barthélemy

**4h de marche, Dénivelées : +300 m /- 400 m.**

## Jour 3 : STROMBOLI – PANAREA



Embarquement en bateau privé (30min) pour l'île de Panarea. Courte randonnée jusqu'au village sur le promontoire de Capo Milazzo et baignade dans la magnifique baie de Cala Junco. Petite randonnée parmi des oliveraies centenaires, sur des chemins muletiers entre terrasses et murs de pierre.  
Nous poursuivons la journée sur l'île de Stromboli (1h en bateau privé). Découverte du village de San Vincenzo avec ses maisons aux murs blancs contrastant avec le sable et les rochers noirs. Randonnée pour accéder jusqu'à un point dominant la "Sciara del Fuoco" où nous pouvons admirer les magnifiques éruptions du Volcan. Après la randonnée nous rejoignons le bateau qui nous emmène face à la fameuse "Sciara del Fuoco" sous les cratères actifs du Stromboli. Dîner (froid) à bord, coucher de soleil et observation des éruptions rythmiques avec souvent de belles coulées de lave bien visibles de la mer. Retour à Lipari en bateau privé (1h15).

**4h de marche, + 400 m, -400 m de dénivelée**

## Jour 4 : ILE DE ALICUDI ET FILICUDI



Embarquement du port de Lipari sur un bateau privé (1h15 de transfert) pour Alicudi. Petite balade sur cette charmante île hors du temps avant de se retrouver au port d'Alicudi pour le pique-nique. Suite du voyage sur l'île de Filicudi, sauvage et mystérieuse et petite randonnée jusqu'au village préhistorique de Capo Graziano. Retour (1h de transfert) à Lipari en fin d'après-midi.

**3h de marche, faibles dénivelées**

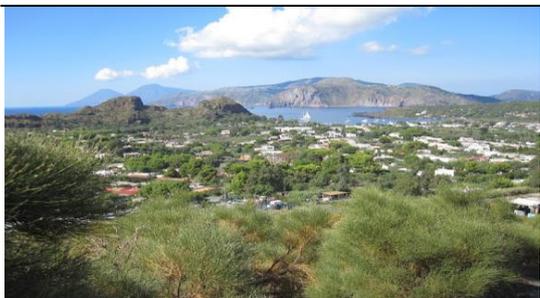
## Jour 5 : ILE DE SALINA



Embarquement pour l'île de Salina dite l'île verte. Elle abrite le point culminant des îles éoliennes. Randonnée depuis le village de Rinella par d'anciens chemins à travers oliviers et câpriers pour Pollara, l'un des principaux lieux de tournage du film « Il Postino ». Après le pique-nique et une baignade, transfert privé pour Santa Marina avant de reprendre le bateau pour Lipari.

**5h de marche, Dénivelées : + 600 m ; - 600 m**

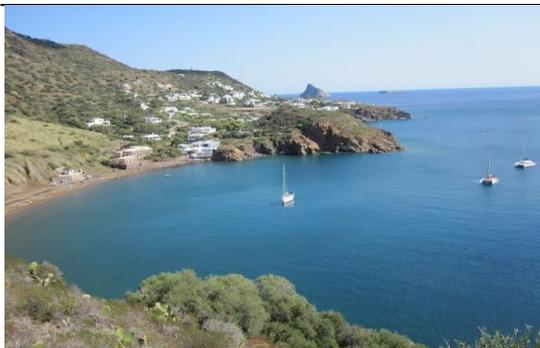
## Jour 6 : ILE DE VULCANO



Depuis le port de Lipari, bateau public pour l'île de Vulcano. Découverte du grand Cratère Fossa di Vulcano" et ses fumerolles. Au retour de la balade, temps libre et baignade dans les eaux frémissantes chauffées par le volcan.

**4h de marche, Dénivelées : + 500 m ; - 500 m**

## Jour 7 : MILAZZO – LIPARI



Transfert en bus public (20 min) au village de Quattropiani pour une randonnée à travers champs d'oliviers et cultures de câpres, au passage nous contemplons les thermes de San Calogero, les plus anciennes de la Méditerranée datant de l'époque grecque.

En fin d'après midi, traversée en bateau (1h) et nuit à Milazzo.

**4h de marche, + 300 m, -300 m de dénivelée**

## Jour 8 : MILAZZO – CATANE –PARIS (OU PROVINCE)

Transfert à l'aéroport de Catane (1h45) après le petit déjeuner (selon l'horaire de votre vol). Vol pour Paris (ou Province).

**NOTE :** nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo (perturbation possible des transferts en bateaux), de la date, du nombre et/ou du niveau des participants, de l'activité volcanique.

## INFORMATIONS IMPORTANTES SUR L'ITINÉRAIRE

Baignade possible en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que les accompagnateurs de montagne ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité.

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.

L'accès aux volcans, et notamment au cratère du Vulcano le jour 6, peut être interdit selon l'activité volcanique du moment. Une solution de remplacement pour une randonnée équivalente et d'intérêt vous sera proposée dans ce cas là pour votre accompagnateur.

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.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à l'hôtel (tarifs sur demande, nous consulter). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

# Info trek

## NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. 4 à 5h de marche par jour, 300m à 700m de dénivelée par jour.

Sentiers caillouteux et descentes dans des pierriers. Difficultés liées aux conditions climatiques (chaleur).

	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 +

## RENDEZ VOUS

RV à l'aéroport de Catane.

L'heure de RV avec votre accompagnateur vous sera communiquée avant votre départ. En effet, cet horaire dépend de l'arrivée de l'ensemble des participants. Le RV avec votre guide est au lieu où se prend la navette aéroport : à l'intérieur de l'aéroport, après avoir passé les formalités de douane et de bagages, devant le bar Sicilia (arriver environ 15min avant l'heure de départ). Le chauffeur vous attendra avec votre accompagnateur, avec un panneau rouge/jaune portant la mention "Autonoleggi Alibrando". Ensuite, la navette vous conduit à Milazzo, ville où vous passez votre 1ère nuit : 1h45 de route depuis l'aéroport de Catane (vous rejoindrez les îles Eoliennes le lendemain).

- **En cas d'arrivée différente du groupe :** De façon générale, l'accompagnateur récupère le groupe et prend la navette de 16h pour Milazzo. Si votre vol ne vous permet pas de prendre la navette de 16h, nous réservons votre navette (inclus dans notre prix) et un bon d'échange est joint à votre convocation. Horaires fixes 2022 de la navette (tous les jours) : départs de l'aéroport à 10h20, 12h, 13h40, 16h, 17h10, 20h55 (trajet en taxi après 21h, réservé par nos soins, mais à votre charge, à régler sur place). Le RV pour prendre la navette est le même que décrit ci-dessus. Dans la navette, merci de contacter votre guide afin de convenir d'un rendez-vous à Milazzo. La navette vous déposera à Via Ammiraglio Luigi Rizzo, 1-2, situé à 500m de l'hôtel.
- **Pour ceux qui arrivent la veille et dorment dans le centre de Catane :** pour pouvoir prendre la navette pour Milazzo, il vous faudra rejoindre l'aéroport (environ 20min de trajet, 10km). Navette Alibus toutes les 20min (4€ par trajet), 15 arrêts sont desservis dans le centre-ville. Le RV avec votre guide à l'aéroport de Catane est le même que celui décrit ci-dessus. Merci de contacter votre guide pour lui indiquer que vous êtes dans la navette Catane Centre – Aéroport.

## DISPERSION :

Le jour 8 à Milazzo ; transfert pour l'aéroport de Catane.

## **HÉBERGEMENT :**

2 nuits à Milazzo : hôtel 4\* situé près du port et du centre historique, le Jour 1 et le Jour 7  
5 nuits à Lipari : résidence hôtelière de qualité et très bonne table à base de spécialités de poissons à proximité.

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

## **NOURRITURE :**

Le midi, les repas sont sous forme de pique-nique.

Dîners à l'hébergement ou au restaurant.

Les différentes cuisines régionales se sont combinées pour former la cuisine italienne standard que l'on trouve partout à l'étranger. Vous découvrirez une fois sur place des saveurs beaucoup plus diversifiées. Emblème national, les pâtes se mangent plutôt fraîches et nappées de crème au Nord, sèches et agrémentées de sauce tomates au Sud. L'Émilie-Romagne, au Nord-Est, remporte la palme de la gastronomie avec ses pâtes farcies (ravioli, cappelletti...), son parmesan et sa délicieuse charcuterie (jambon de Parme, mortadelle...). Gênes est la patrie du pesto, une sauce au basilic, Milan celle du risotto, tandis que la Toscane produit la meilleure huile d'olive. Si les Romains affectionnent les abats comme les célèbres tripes à la romaine, on doit aux Napolitains l'invention de la pizza. La Sicile a gardé de son passé arabe une prédilection pour les pâtisseries, mais ne dédaigne pas les produits de la mer, en particulier l'espadon. Enfin, vous aurez peut-être l'occasion de goûter les spécialités rustiques de la Sardaigne, dont le cochon de lait à la broche.

## **PORTAGE :**

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

## **GROUPE :**

De 6 à 15 personnes.

## **ENCADREMENT :**

Accompagnateur en montagne diplômé.

## **FORMALITE :**

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), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.

Il est possible de voyager dans ce pays de l'Union Européenne, sans passeport, avec une carte nationale d'identité.

Date de validité expirée de votre carte d'identité : si votre carte a été délivrée entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013 et si vous étiez majeur(e) au moment de sa délivrance, sa durée de validité a été automatiquement prolongée de 5 ans (accord officialisé entre la France et votre pays de destination).

## **EAU :**

L'eau du robinet est potable sur toutes les îles.

Pendant le trekking, de l'eau ou du robinet est à disposition chaque jour pour remplir vos gourdes.

Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les hôtels. Evitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler. Si vous devez acheter de l'eau en bouteille, nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de grande contenance (5 litres par ex) et remplir vos gourdes au fur et à mesure. Si vous

souhaitez acheter des bouteilles, vous pouvez en avertir votre guide en début de circuit afin de prévoir une halte à cet effet

#### **AERIEN :**

Vol au départ de Paris. Pour les autres villes, nous consulter.

#### **CONVOCATION :**

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ et mentionne les horaires de départ et de retour. **Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.**

#### **INFORMATION SUR LE STROMBOLI :**

L'accès au volcan étant réglementé, il peut être interdit par le bureau de la protection civile locale pour des raisons de sécurité. Le dénivelé de l'excursion peut donc varier selon les dispositions données (250 m, 400 m ou 900 m).

L'ascension se fait uniquement avec un guide local.

#### **VOTRE TREK EN QUELQUES MOTS :**

Situé exactement au centre géographique du bassin méditerranéen, cet archipel volcanique se compose de sept îles dont les plus célèbres sont Vulcano, Lipari, Salina et Stromboli. Constituée d'un étonnant mélange de douceur de vivre, de beauté antique et de puissance sauvage, chaque île est un rocher volcanique que les hommes n'ont pas toujours réussi à domestiquer. Certaines, comme Vulcano et surtout Stromboli, sont des géants assoupis, mais qui ne « dorment jamais que d'un œil »...

#### **BATEAUX ET TRANSFERTS ENTRE LES ILES :**

Les horaires des bateaux entre les îles éoliennes font l'objet de changements fréquents sans préavis. Les conditions de navigation sont un élément important à prendre en compte, le déroulement des journées peut être amené à changer en fonction de l'état de la mer et des possibilités d'accès aux îles.

#### **VIVRES DE COURSE :**

Chacun achètera ce qui lui fait le plus plaisir à grignoter au cours de la journée (nombreux fruits sur place).

#### **PAYS ET CLIMAT :**

Exposées aux vents les îles ont en général un climat très agréable en septembre. Attention à l'altitude sur l'Etna et le Stromboli. Prévoir des affaires assez polyvalentes pour passer d'un temps chaud et sec à une météo fraîche et ventée.

Précision importante : les piscines des hôtels ouvrent, en général, entre mi-mai et début juin, selon les conditions météorologiques.

On dit en Sicile, que le "pays" profite de 2500 heures d'ensoleillement par an et de 130 jours de soleil sans nuages à Syracuse et à Taormine. On se targue également, d'avoir un ciel le plus limpide d'Europe. En été la chaleur peut être lourde et aggravée par le Sirocco (vent sec et brûlant venu d'Afrique).

L'automne est en revanche, d'une exquise douceur, la température de la mer autorise des bains jusqu'en novembre.

L'hiver, le littoral profite d'un climat clément, alors que les pentes de l'Etna se vêtissent d'un manteau neigeux.

Le printemps est incontestablement la meilleure période pour randonner en Sicile, quand l'intérieur de l'île se pare d'un foisonnant tapis de fleurs sauvages.

**A noter :** le scirocco, ce vent terriblement chaud du sud-est, moite, soufflant de 20 à 25 jours par an (généralement au printemps), qui coupe les jambes et provoque de violentes migraines. Autrefois, dans les vieilles maisons, les familles se réfugiaient dans la « pièce du sirocco », sans fenêtre, afin d'être à l'abri du vent infernal.

# Les îles Eoliennes

**Superficie** : 25 708 km<sup>2</sup>

**Population** : 5 164 132 habitants

**Densité** : 200 hab./km<sup>2</sup>

**Statut dans la république italienne** : région autonome depuis 1946, dotée d'un parlement régional

**Capitale régionale** : Palerme

**Divisions administratives** : 9 provinces (Agrigente, Caltanissetta, Catane, Enna, Messine, Palerme, Ragusa, Syracuse, Trapani)

**Langue** : l'italien, langue officielle, mais le dialecte sicilien est couramment employé dans les conversations en famille ou entre amis

La Sicile semble géographiquement marquée par le chiffre 3 : 3 pointes (d'où sa forme de triangle), 3 principales chaînes de montagnes, 3 régions historiques appelées « vallées » au temps des Arabes et... 3 km de détroit séparant le sud de la Botte italienne (continentale) et l'île. Le val de Mazzara à l'ouest ; Le val Demone au nord-est ; Le val de Noto au sud-est. Les noms sont en partie restés mais ce découpage n'a plus cours. Dans la province de Palerme, quelques sommets atteignent les 1 600m, mais c'est principalement vers l'est que la montagne marque le plus les paysages puisque, entre Messine et Termini Imerese, 3 massifs s'enchaînent : les monts Peloritani, les Nebrodi et les Madonie, ces derniers étant les plus élevés (pic Carbonara, 1 979m). Bien entendu, ce sont des nains à côté de l'Etna, le plus haut volcan d'Europe, qui domine la plaine de Catane (la plus grande de l'île et l'une des rares plaines en Sicile) de ses 3 350m. La montagne reprend ses droits plus au sud, dans les monts Iblei. Une grande partie de la Sicile centrale est constituée d'un plateau d'où émergent des pitons rocheux sur lesquels se sont construites des villes de moyenne importance, comme Enna. Sur les côtes s'étendent quelques plaines. Peu de rivières, encore moins de fleuves : comme ailleurs dans le Bassin méditerranéen, les rivières se transforment en torrent au moment des pluies et s'assèchent vite, dès le printemps. Seul le Salso, le fleuve le plus long de Sicile, se démarque par ses crues ravageuses en hiver. On trouve tout de même, dans les plateaux de Sicile centrale, quelques lacs dont celui de Pergusa.

## ECONOMIE

### Le tourisme

L'île a de nombreux atouts en la matière. Les capacités d'accueil sont cependant loin d'être saturées. Les fréquentes fermetures des sites et l'incertitude concernant leurs heures d'ouverture, la rareté des investissements en infrastructures hôtelières, le coût des hébergements, l'absence de contrôle des millions d'euros d'aide investis par l'État et l'Europe dans la rénovation des trésors architecturaux, les aéroports obsolètes sont autant de facteurs qui freinent le véritable décollage de l'industrie touristique.

### Les mines et l'industrie

L'île possède d'importants gisements de minerais. Elle a été la première productrice mondiale de soufre durant de nombreuses années, mais n'a pas su s'adapter aux techniques d'extraction. Heureusement, dans les années 1950, le pétrole est arrivé à Gela et à Ragusa, puis ses dérivés, qui développèrent les industries chimiques et pétrochimiques. Le complexe d'Augusta, qui raffine du pétrole et produit du carburant sans plomb, est l'un des plus importants d'Europe. Le centre de l'île voit émerger un peu d'activité industrielle grâce à l'extraction et à la transformation des sels de potasse.

### L'agroalimentaire et la pêche

Le secteur de l'agroalimentaire (vin, huiles et pâtes) est peu important. Il permet cependant un certain équilibre entre les populations rurales et citadines et ralentit l'exode vers les villes. La pêche est l'un des

secteurs d'activité les plus vivants de l'île. Malgré la surexploitation de ses eaux, la Sicile a su se moderniser par une bourse aux poissons entre les différents ports et par un plan de repeuplement des fonds marins.

### **L'agriculture**

Principale activité de l'île qui représente 20% du PNB, elle occupe 15% de la population active avec une surface de terres cultivées de 1 734 200 ha. Elle n'arrive cependant pas à nourrir toute l'île. Le pays exploite le blé, la vigne, les agrumes et le coton. Le manque d'eau et le régime des latifundia (grands domaines agricoles qui utilisent encore aujourd'hui des techniques archaïques) sont autant d'obstacles au développement et à la modernisation de ce secteur.

# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

### Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

### Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Une doudoune légère ou une micropuff
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique

- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed.

**Petit conseil :** vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière et de la pluie.

**SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :**

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer sur les sentiers côtiers, dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'à l'hébergement du soir !
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

## En vous souhaitant un agréable trek ...

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](mailto:info@surleshauteurs.com)
- ou bien un courrier à :



23, Rue Gambetta  
 31390 CARBONNE  
 TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto: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