

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 . . .

L'ÎLE D'ELBE : « LA BELLE ITALIENNE » !

Randonnées accompagnées, en semi-itinérance et sans portage

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnée

En hôtel **, dans le Sud de l'île, sur la base de chambre Twin 2 places

Niveau :				Saison			Départ garanti 			
2 CHAUSSURES				J	F	M	A	M	J	À partir de 6 personnes
	En hôtel	Semi-itinérant	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	A	S	O	N	D	



La légende dit que l'île d'Elbe fut créée lorsque le collier de Vénus, en se brisant, éparpilla ses perles dans la mer Tyrrhénienne, entre la côte italienne et la Corse.

Nous vous proposons de parcourir cette "perle" où les paysages entre mer et montagnes rappellent en miniature ceux de la Corse toute proche.

Vous serez surpris par l'accueil chaleureux de ses habitants qui, grâce au souvenir de Napoléon, ont une tendresse toute particulière pour nous. Et en introduction à ce séjour nature la découverte du prodigieux ensemble monumental de la place des Miracles à Pise.

POINTS FORTS

- La baignade possible tous les jours
- Des randonnées entre mer et montagne
- Le Parc National de l'Archipel Toscan
- La découverte de Pise

DATES ET TARIFS

Du 01/06/2025 au 07/06/2025	1 275 €
Du 28/09/2025 au 04/10/2025	1 245 €
Du 12/10/2025 au 18/10/2025	1 245 €

- ✚ Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : **160€** (ou **180€** pour le départ de juin 2025)

LE PRIX COMPREND :

- ✚ L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- ✚ L'hébergement en demi-pension (vin et boissons non compris)
- ✚ Les pique-niques le midi (sauf du J1 et J7)
- ✚ Les transferts prévus au programme
- ✚ Le transport des bagages

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- ✚ Les assurances
- ✚ Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- ✚ Les repas du midi du J1 et du J7
- ✚ Les boissons et dépenses personnelles
- ✚ Les taxes de séjour à régler sur place (environ 1 € par nuit)
- ✚ Les frais d'inscription éventuels
- ✚ Le supplément chambre individuelle
- ✚ D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

RÉGLEMENT :

À 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 (2,5% du montant du séjour).

Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID : (4,30% 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.

FIDÉLITÉ:

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

Déroulement du trek

Jour 1 : PISE – PORTOFERRAIO

Accueil à 9h30 à la gare centrale de Pise. Visite de la ville. Transfert en train pour Piombino. Bateau pour Portoferraio, capitale de l'île et point de départ de notre randonnée sur l'île d'Elbe. Installation à l'hôtel

Jour 2 : PORTOFERRAIO – CAPOLIVERI – PORTO AZZURRO



Court transfert en bus public à Capoliveri. Randonnée sur la Pointe la plus au sud de l'île jusqu'à la Costa dei Gabbiani. Nous empruntons de jolis sentiers en balcon avant de descendre sur la côte pour pique-niquer et se baigner. Nous suivons le sentier côtier le long de petites criques en passant par le Fort Focardo pour rejoindre Porto Azzurro.

Nuit et repas pour 2 nuits.

4h30 de marche, + 300 m, - 450 m de dénivelé

Jour 3 : RIO NELL'ELBA – PORTO AZZURRO

Court transfert au village perché de Rio Nell'Elba. De là, par un chemin de crête dominant toute l'île d'Elbe, nous regagnons Porto Azzurro par la Cima del Monte, le Monte Castello et la chapelle de la Madonna di Monserrato. Baignade.

Nuit et repas en hôtel **.

4h00 de marche, + 350 m, - 500 m de dénivelé

Jour 4 : CAMPO NELL'ELBA – SACHETTO



Transfert en taxi privé (45mn) de Porto Azzurro à Campo nell'Elba. Parmi les chênes verts et les vignes, nous gagnons le village de San Piero in Campo avant de rejoindre Sachetto par des sentiers de montagne à la découverte de l'ancienne culture agropastorale de l'île. Court transfert en bus public (20 min) jusqu'à Pomonte.

Installation à l'hôtel en bord de mer pour 3 nuits.

5h30 de marche, +300 m, - 400 m de dénivelé

Jour 5 : ASCENSION DU MONTE CAPANNE

Transfert en bus public (40min) pour Marciana. Découverte de ce village qui est le point de départ de notre ascension au sommet de l'île, le Monte Capanne par des sentiers forestiers. (Possibilité de monter en télésiège).

Descente sur le petit village de montagne de Poggio. Retour sur Pomonte en bus (45min).

Nuit et repas en hôtel.

5h00 de marche, + 600 m, - 600 m de dénivelé

Jour 6 : SANT'ANDREA - MARCIANA MARINA



Transfert de Pomonte à La Guardia en bus public (20min). Itinéraire en promontoire sur la côte ouest de l'île, avec le Cap Corse à l'horizon, jusqu'à la belle plage de Capo Sant' Andrea au nord-ouest de l'île. Baignade possible. Nous poursuivons le sentier côtier jusqu'à Marciana Marina. Retour à Pomonte en bus public (40min).

Nuit et repas en hôtel.

4h30 de marche, +350 m, - 450 m de dénivelé

Jour 7 : POMONTE – PISE

Transfert en bus jusqu'à Portoferraio, puis ferry pour Piombino Marittima. Séparation à la gare maritime en fin de matinée.

À NOTER

- Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme, en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.
- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour. 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.
- Baignade possible tous les jours 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

Info trek

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Pour marcheur régulier, en forme, pratiquant une activité physique variée. Temps de marche de 4h00 à 5h30 pour un dénivelé de 350 à 600m par jour. Sentiers de montagne pierreux et végétation de type maquis. Bâtons télescopiques conseillés.

	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 :

Uniquement les affaires de la journée ainsi que le pique-nique.

GROUPE :

De 6 personnes minimum à 15 personnes maximum

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les parcours. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

HÉBERGEMENT : En hôtel

- 1 nuit à Portoferraio
- 2 nuits à Porto Azzurro
- 3 nuits à Pomonte

RENDEZ VOUS : Le dimanche à 9h30 à la gare Centrale de Pise (Pisa Centrale), dans le hall principal, sous le panneau des arrivées. Votre accompagnateur vous attendra avec une pancarte Chemins du Sud.

- Pour les arrivées après l'heure de RV, il est possible de rejoindre le groupe dans Pise, pendant la visite de la ville. Vous appellerez votre guide pour fixer le RV précis. Il n'est pas possible d'arriver après le début d'après-midi, car nous partons ensuite prendre le train pour le port de Piombino Marittima.
- Si vous avez réservé des nuits à Pise avant le jour de RV, l'hôtel réservé se trouve accessible à pied de la gare centrale. Votre hôtel vous indiquera comment vous y rendre.
- Pour ceux qui viennent en voiture, rubrique « Parking » disponible dans notre fiche technique. A la fin de la visite de Pise, vous pourrez effectuer le trajet jusqu'à Piombino Marittima avec votre véhicule car, plus économique que les parkings de Pise, il y existe un parking gratuit longue durée.
- Depuis l'aéroport, la gare Pisa Centrale est accessible par un train express appelé Pisa Mover :

DISPERSION : le samedi après la traversée à Piombino, en fin de matinée.

FORMALITÉS :

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).

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

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

MOYEN D'ACCÈS

EN VOITURE :

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.viamichelin.com

De Paris : par l'A6 jusqu'à Macon, l'A40 jusqu'au tunnel du Mont-Blanc, l'A5 jusqu'à Alessandria, l'A26 jusqu'à Genova, l'A12 jusqu'à Livourne et Pise.

De Marseille : par l'A8 jusqu'à Vintimille, l'A10 jusqu'à Gênes, l'A12 jusqu'à Livourne et Pise.

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.

PARKINGS :

À Pise :

Parkings à proximité de la gare Centrale

- Parcheggio Pisa : Via Cesare Battisti, 53, 56125 Pisa PI, Italie

- Parcheggio di Pisa Centrale : Via Quarantola, 36, 56121 Pisa PI, Italie.

Tél : +39 800 650 006.

- Parcheggio Saba : Piazza Vittorio Emmanuelle II; Tél +39 050 220 6491.

À la fin de la visite de Pise, vous pourrez effectuer le trajet jusqu'à Piombino Marittima avec votre véhicule car, plus économique que les parkings de Pise, il y existe un parking gratuit longue durée que l'on trouve à l'entrée du port, audessus de la gare maritime (esplanade au-dessus du terminal).

C'est un parking assez grand, ce qui ne garantit pas, cependant, de trouver de la place. En alternative, il existe des parkings payants dont vous trouverez la liste ci-dessous :

- Garage del Porto à côté du terminal passager. Tél. +39 0565 226623.

- Garage Il Porto : Viale Regina Margherita. Tél. +39 0565 225578. (9€ par jour à l'extérieur)

- Servizi Turistici Piombinesi : Viale Regina Margherita. Tél. +390565 220426 (environ 50€ pour 7 jours).
 - Autorimessa del Porto : Esplanade au-dessus du terminal. Tél +0039 565 226089.
- Pour toutes informations relatives aux tarifs et aux disponibilités, nous vous conseillons de contacter les garages directement.

EN TRAIN :

Consulter le site www.trenitalia.com et www.thetrainline.com

La gare de Pise est Pisa Centrale, qui est desservie par des trains régionaux et interurbains, en provenance des principales villes italiennes et de Toscane.

EN AVION :

L'aéroport international de Pise Galileo-Galilei est l'aéroport principal de la Toscane, devant celui de Florence. Cet aéroport est situé dans le quartier de San Giusto, à quelques minutes du centre-ville de Pise.

Depuis l'aéroport, la gare Pisa Centrale est accessible par un train express appelé Pisa Mover en à peine 5 minutes, avec un départ toutes les 5 à 8 minutes. Cette connexion est ouverte tous les jours de 6h à minuit. Le billet aller coûte environ 2,70 €. A l'aéroport, prendre le Pisa Mover à 40 mètres du terminal des passagers.

De nombreux vols depuis Paris pour Pise :

Compagnies régulières :

- Air France (CDG) www.airfrance.fr
- Alitalia (CDG) www.alitalia.com

Low Cost:

- Ryanair (Paris Beauvais) www.ryanair.com
- Easyjet (Orly) www.easyjet.com

GÉOGRAPHIE

L'archipel toscan est un groupe d'îles italiennes situées entre la Toscane continentale et la Corse, dans le canal de Corse, entre la mer Ligurienne au nord et la mer Tyrrhénienne au sud. L'archipel est protégé depuis 1996 dans le cadre du Parc National de l'archipel Toscan.

C'est l'île la plus grande de l'archipel Toscan et la 3ème d'Italie après la Sicile et la Sardaigne. Séparée de la Toscane par le canal de Piombino, l'île d'Elbe s'étend sur une longueur d'environ 27 km et une largeur de 18 km maximum dans la partie orientale.

Le territoire montagneux et accidenté peut être divisé en trois parties distinctes :

- La partie occidentale comprenant le massif granitique du Mont Capanne (1019 m) ;
- La partie centrale comprenant la plaine qui fait face au Golfe de Campo et une série de reliefs modérés d'origine volcanique disposés en amphithéâtre dont les points les plus élevés sont les Monts Tamponne (379 m) et Orello (377 m).
- La région occidentale dont la composition géologique est plus complexe que les autres. Elle est formée de deux séries de collines qui culminent respectivement à la Cima del Monte (516 m) et au Mont Calamita (413 m).

Ces trois parties diffèrent également par leurs caractères géologiques : l'orientale est formée de schistes, calcaire et grès contenant des minéraux ferreux ; la centrale est composée de roches éruptives ; la partie occidentale du Mont Capanne étant formée essentiellement de granite.

HISTOIRE

Mythologie et histoire se confondent dans les origines de l'île d'Elbe. Les écrivains antiques racontent que là débarqua, par la volonté de Jason, l'expédition des Argonautes et qu'une expédition d'Elbois prêta renfort à Priam dans la guerre de Troie. Les nombreuses découvertes archéologiques attestent que la présence de ses premiers habitants remonte à l'âge pierre. À l'Âge de fer, l'île connut un développement extraordinaire du fait de sa richesse en minerai de fer. Les écrits d'Aristote et plus tard de Virgile attestent que c'est sur l'île d'Elbe que s'ouvrit pour l'Italie, l'âge de fer. La domination des Etrusques dura longtemps et laissa de nombreuses colonies dans l'île, repérées par les fouilles archéologiques.

Conquise par les Romains en 453 avant J.C, l'île fut appelée Ilva. Les Romains amorcèrent l'exploitation systématique, non seulement des gisements de fer mais également des carrières de marbre et de granite qui servirent à élever les grandes colonnes qui ornaient la capitale de l'Empire et plus précisément celles que l'on voit à l'heure actuelle au Panthéon et dans la basilique St Paul.

Dans les premières décennies du XIème siècle, l'île devint une possession pisane avec les autres îles de l'archipel. Sous leur règne elle connut une période de grand essor. Des églises et des palais furent construits, ils témoignent encore aujourd'hui de la diffusion que connut la première architecture romane pisane. Ports et villes furent fortifiés pour parer aux attaques des Sarrasins. L'organisation politique de l'île changea en 1548, avec le passage de Portoferraio et de ses territoires sous la domination de Cosme Ier de Médicis, grâce à une concession de l'empereur Charles Quint. En 1603, Philippe III, roi d'Espagne, s'empara du port de Longone, le fortifia sur le modèle d'Anvers et y établit, pour plus d'un siècle et demi, une garnison espagnole. En 1646, Longone fut assiégée par les Français qui entendaient en faire une base d'attaque en Méditerranée pour passer à la conquête de l'Italie. Les Espagnols furent contraints de capituler mais revinrent à la charge quatre ans plus tard, contraignant les Français à la reddition et renforçant l'influence espagnole sur l'île.

En 1838 s'éteignait la dynastie des Médicis ; Portoferraio passait aux grands ducs de Lorraine et les possessions espagnoles étaient rattachées au royaume des deux Siciles, aux mains des Bourbons. Le 14 juillet 1802, les représentants des villages elbois prêtèrent serment de sujétion à la république française à laquelle l'île fut réunie par un décret du 20 août suivant.

Le 11 avril 1814, Napoléon était contraint d'abdiquer à Fontainebleau et recevait en échange, la

souveraineté sur les îles d'Elbe, de Palmaiola et Pianosa tandis que sa femme Marie Louise d'Autriche se voyait attribuer le Duché de Parme. Napoléon qui pendant plusieurs décennies avait présidé au sort de l'Europe, débarqua le soir du 3 mai à Portoferraio, capitale du territoire exigu qui composait désormais toutes ses possessions.

Mais, pas même sur l'île, il ne vécut en exilé : il lui donna un nouveau drapeau, il restaura et embellit toutes ses résidences de ville et de campagne (villa des Moulins et villa St Martin) fit construire un petit théâtre, réorganisa l'armée et la flotte et réalisa certaines des artères les plus importantes de l'île. Le 26 février 1815, profitant de l'absence de ses gardiens anglais, Napoléon s'embarqua avec une petite flotte pour débarquer le 1er mars à Golfe Juan pour son nouveau règne éphémère des Cent Jours.

CULTURE

Piombino, cette ville de la mer, patrie étrusque de la métallurgie, héritière d'antiques traditions classiques et médiévales, conserve de nombreux témoignages artistiques de son passé. Au cœur de l'antique Étrurie, elle a été construite sur un promontoire.

L'architecte florentin A. Guardi lui a donné un net aspect renaissance sous la dynastie des Appiani. Seigneurie à partir de 1399, Principauté en 1589, domination des Ludovisi-Boncompagni, Napoléon donne Piombino à sa sœur Elise, en 1805. Celle-ci y laissa des signes tangibles de son gouvernement à tel point qu'on surnommait Piombino "Le petit Paris".

L'antique port de Falesia dont on entend parler depuis le Vème siècle après J.C., est aujourd'hui le plus important port de passagers de la Toscane, relié avec l'île d'Elbe et l'Archipel mais aussi avec la Sardaigne et la Corse.

À voir :

Piazza Verdi : l'ancienne porte principale de Piombino – le Rivellino (1447) – et une grosse tour – le Torione (1212) s'élèvent sur cette place qui constitue le point de départ des promenades au cœur de la ville.

Palazzo Comunale : le palais municipal, construit en 1444, a été complètement restauré en 1935. La salle du conseil abrite une statue de bois de la Vierge à l'Enfant du style gothique siennois (XIVème siècle). Une copie se trouve dans la tour.

Piazza Bovio (au bout du corso Vittorio Emanuele) : cette place, en forme de la proue de navire, offre une belle vue sur l'Archipel Toscan.

Fonti dei Canali (fontaine des Canaux) : attribuées à Nicola Pisano, ces fontaines publiques en marbre, du XIIIème siècle, ont fourni de l'eau au quartier pendant près de 7 siècles.

La Citadelle construite entre 1465 et 1470, sur ordre de Jacopo III Apiani.

Les fortifications : il est possible de voir les bastions du mur d'enceinte en se dirigeant vers la via Leonardo da Vinci. A l'Est de la piazza Verdi, on peut entrevoir le Cassero, château des XIIIème-XVIème siècle et la fortezza, forteresse construite à la demande de Cosme 1er de Médicis en 1552.

FAUNE

Les mammifères terrestres sont typiques de ce milieu méditerranéen, la martre, très rare, qui fréquente les bois de l'île d'Elbe, tandis qu'à Capraia et à Giglio le lapin sauvage est présent partout.

De nombreux oiseaux méditerranéens nidifient ou hivernent sur les falaises, dans le maquis et dans les bois de toutes les îles.

FLORE

Les facteurs principaux qui influencent la végétation de l'Archipel sont : le climat de type méditerranéen (caractérisé par une pénurie de précipitations pendant la saison estivale, l'ensoleillement intense et les vents marins qui soufflent fréquemment), l'insularité, les anciennes interconnexions avec la péninsule italienne et le système sardo-corse, ainsi que l'influence exercée par une présence humaine séculaire.

Ce sont les plantes toujours vertes, qui prédominent, avec des feuilles coriaces, protégées par un

épiderme épais et peu perméable ; ou bien, les plantes à feuilles réduites, parfois même transformées en épines, comme les genêts.

SOUVENIRS

Nombreuses spécialités gastronomiques : Limoncello (liqueurs de citron), fruits confits, épices et aromates, miel, pâtisseries locales ; objets artisanaux en faïences, poteries ; articles réalisés avec du papier local, vieilles estampes, gravures.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

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

Pour l'hôtel

- Un sac de voyage ou une valise pour vos affaires des 7 jours (pas de bagage trop volumineux)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain / une serviette microfibre
- 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 la randonnée

 ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE	 MATÉRIEL
<ul style="list-style-type: none">• Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)• Veste chaude 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 surpantalon imperméable• Une cape de pluie (facultatif)• Un short• Paires de chaussettes de marche, semi montantes ou basses, en laine ou spécifique rando (à bouclettes)• Casquette ou chapeau de soleil• Tour de cou• Bonnet• Gants légers ou sous-gants en soie.	<ul style="list-style-type: none">• Un sac à dos de 30/50 litres avec une ceinture ventrale• Une housse de protection de sac à dos (si pas intégré dans le sac à dos)• Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville• Une paire de bâtons de marche• 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 gourde isotherme• Une lampe frontale• 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 (facultatif)• Une 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
- 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)
- Bande de strapping
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Pince à tiques
- Un répulsif anti-moustiques
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

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
- 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