

# 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 . . .

### DECOUVERTE SARDE : LES NURAGHES ET LA COSTA VERDE

Randonnées accompagnées et en itinérance, avec transfert de bagages

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnée

En Hôtel \*\*\* et en Agriturismo, en chambre Twin de 2 personnes

|  |   |   |   |        |   |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|--|
|  |  |  |  | Saison |   |   |   |   |   | Départ garanti  |
| 1 Chaussure  | Hôtel   | Itinérant   | Portage de vos affaires personnelles pour la journée                              | J      | F | M | A | M | J | À partir de 6 personnes  |
|  |   |   |   | J      | A | S | O | N | D |  |



Une randonnée originale, au sud de la **Sardaigne**, dans une région aux paysages variés et aux trésors inestimables. Dans les douces collines de la Marmilla et ses variétés infinies de couleurs, se cachent les "**nuraghi**" (constructions mégalithiques), témoins de la civilisation « nuragique », une des plus méconnues de notre vieux continent, que nos guides vous feront découvrir.

Sur le haut **plateau volcanique de la Giara**, nous irons observer les célèbres cavallini, parmi les derniers chevaux sauvages d'Europe. En deuxième partie de semaine, après la vue depuis la montagne emblématique de l'Arcuentu, nous découvrirons pendant deux jours, la beauté sauvage de la côte Ouest de l'île, avec les **falaises de Capo Pecora** ou encore les grandes dunes de sable et l'immense plage désertique de Piscinas.

Enfin, la traditionnelle hospitalité sarde sera réellement à l'honneur cette semaine avec la découverte de la gastronomie de l'île et la générosité de ses habitants.

## NOS POINTS FORTS

- Les paysages très diversifiés, avec de grands espaces
- Les sites visités, méconnus du tourisme
- La gastronomie de qualité et le confort des hébergements
- La rencontre privilégiée avec les locaux

## DATES & TARIFS

| DATES                | Tarif par personne | Tarif sans le vol |
|----------------------|--------------------|-------------------|
| 13/04 au 19/04/2025  | 1495 €             | 1095 €            |
| 11/05 au 17/05/2025* | 1 550 €            | 1150 €            |
| 25/05 au 31/05/2025* | 1 550 €            | 1150 €            |
| 14/09 au 20/09/2025* | 1 550 €            | 1150 €            |
| 12/10 au 18/10/2025  | 1 495 €            | 1095 €            |

**Supplément chambre individuelle** (sous réserve de disponibilité) : **190€**

Pour les départs de mai à septembre\* : **210€\***

### LE TARIF COMPREND :

- ✚ Le vol aller-retour Paris - Cagliari (selon la formule choisie)
- ✚ L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- ✚ L'hébergement en demi-pension, sauf le dîner du J1
- ✚ Les pique-niques le midi, sauf celui du J1 à Cagliari
- ✚ Les transferts prévus au programme en cours de randonnée
- ✚ Les taxes de séjour.

### LE TARIF NE COMPREND PAS :

- ✚ Les assurances
- ✚ Le supplément départ de Province
- ✚ Les navettes aéroport
- ✚ Le dîner du J1 à Cagliari
- ✚ Les visites
- ✚ Les taxes de séjour à régler sur place (environ 1€ par nuit)
- ✚ Les boissons et dépenses personnelles
- ✚ Les frais d'inscription éventuels
- ✚ Le supplément chambre individuelle
- ✚ D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

### 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 : ARRIVÉE À CAGLIARI



Vol de Paris (ou Province) - Cagliari, en option.  
Rendez-vous à l'hôtel à 16 heures (par vos propres moyens) et découverte du centre historique. Dîner dans une trattoria de cuisine traditionnelle et familiale.

**Environ 2h de marche.**

## Jour 2 : BARUMINI – VILLANOVAFURRU



Le matin transfert pour Tuili (30min de train et 30min taxi), petit village du centre de la Sardaigne, au pied du haut plateau de la Giara, en Marmilla. Randonnée jusqu'à Barumini et découverte du site archéologique de Su Nuraxi classé à l'UNESCO. Dès la préhistoire il fut un centre de pouvoir d'un territoire très riche, ce n'est pas seulement le plus imposant (et le mieux conservé) parmi les trente sites voisins, mais surtout l'héritage le plus important que la civilisation nuragique nous a laissé. Visite de la Casa Zappata, ce palais nobiliaire est le siège d'un splendide musée. Transfert privé (20min) et installation pour 2 nuits dans notre hôtel familial à Villanovafurru avec piscine, et l'une des meilleures tables de la région.

**Environ 1h30 de marche et 3h de visite.**

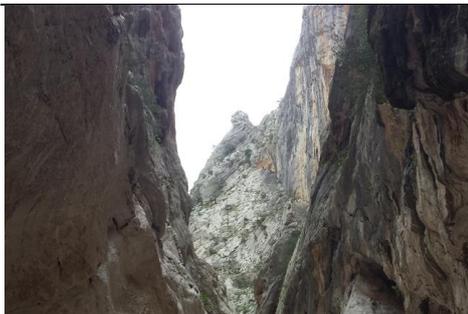
## Jour 3 : LA GIARA DE GESTURI – VILLANOVAFORRU



Transfert privé (20min) pour Sini. Randonnée sur le vaste plateau basaltique de la Giara de Gesturi. Ce plateau a gardé sa nature originelle faite d'un dense maquis méditerranéen, de bois et de lacs superficiels où vivent des troupeaux de chevaux sauvages qui ont fait sa renommée. Retour en transfert privé à Villanovaforru dans le même hébergement que la veille.

**Environ 5h de marche, +300 m et -100 m de dénivelé.**

#### Jour 4 : LES MINES D'INGORTUSU – PISCINAS - ARBUS



Transfert privé (45min) en direction de la côte Ouest et installation dans l'agriturismo où nous séjurerons 2 nuits. Départ à pied depuis notre hébergement et descente en passant par les mines d'Ingortusu. Ce village aujourd'hui abandonné a abrité l'une des plus importantes mines de la Sardaigne, où l'on produisait plomb, zinc et argent. Poursuite vers la plage et les immenses dunes de Piscinas pour une belle baignade. Retour en taxi à l'agriturismo depuis la plage (25min). Nuit à l'agriturismo en pleine nature. Depuis notre hébergement, superbes vues sur les Monte Linas, le plus grand massif de la Sardaigne du Sud. Là encore la qualité de la cuisine de Anna, la « mamma » est exceptionnelle !

**Environ 4h de marche, +200 m et - 450 m de dénivelé.**

#### Jour 5 : CAPO PECORA – SCIVU - ARBUS



Transfert privé (30min) pour la plage de Capo Pecora, un oasis de paix au sein d'une nature à la beauté sauvage. Randonnée jusqu'à la splendide plage de Scivu, délimitée par des rochers et ourlée de dunes immaculées, elle se caractérise par la présence de grandes étendues de sable adossées à d'imposantes parois rocheuses. Après une dernière baignade, retour en taxi (30min) à l'agriturismo.

**Environ 4h30 de marche, +400 m et - 400 m de dénivelé.**

#### Jour 6 : LE MONTE ARCUENTU - ARBUS



Transfert privé pour le monte Arcuentu (30min). Montagne emblématique qui se développe dans l'arrière-pays parallèlement à la Costa Verde et confine au sud avec le massif du Monte Linas. Le noyau central, dont le Monte Arcuentu (784 m) est le plus haut sommet, est constitué d'une série d'aiguilles basaltiques qui font de ce paysage volcanique, un ensemble spectaculaire. Retour depuis le Monte Arcuentu en taxi (45min) pour la gare de San Gavino puis train pour Cagliari (45min).

Installation à l'hôtel et dîner au restaurant pour une dernière soirée à Cagliari. 4h30 de marche, +450m/-450 m de dénivelé  
**Environ 4h30 de marche, +400 m et -400 m de dénivelé.**

#### Jour 7 : FIN DU SÉJOUR ET TRANSFERT À L'AÉROPORT

Petit déjeuner à notre hôtel situé tout proche de la gare ferroviaire, et transfert à l'aéroport de Cagliari (en train, par vos propres moyens). Vol retour pour Paris (ou Province), en option.

## 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 (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.

## INFO SÉJOUR

### **NIVEAU : 1 CHAUSSURE**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. De 2h à 5h30 de marche, avec des dénivelés allant de +200 à +450m. Sentier caillouteux le jour 5, sur le Monte Arcuentu quelques passages escarpés en crête (possibilité d'adapter le parcours).

|   | 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 :**

Rien à porter que votre pique-nique et vos affaires de la journée.

### **ACCUEIL :**

Le jour 1 à 16h à l'hôtel à Cagliari proche de la gare ferroviaire centrale.

Pour vous y rendre depuis l'aéroport, vous pouvez consulter la rubrique "Accès en avion" de notre fiche technique. En cas d'arrivée plus tardive, vous contacterez alors votre accompagnateur pour le prévenir et convenir de l'organisation.

Une convocation vous est envoyée par email environ 2 semaines avant votre départ : elle récapitule les informations utiles pour vous rendre au point de RV (coordonnées de votre premier hébergement, prénom et téléphone de votre guide, numéro de notre portable d'urgence, billets d'avion / e-ticket pour les séjours avec vol, etc...).

### **DISPERSION :**

Le samedi suivant à l'hôtel de Cagliari, après le petit déjeuner. Vous prenez la navette aéroport par vos propres moyens, car les horaires des vols retour sont variables. Le guide vous donnera toutes les indications pour pouvoir prendre votre navette (non comprise dans le prix).

### **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, sa culture 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 – NOURRITURE :**

#### **Catégorie : hôtel 3\* et agriturismo**

- 2 nuits à Cagliari : hôtel 3\*, sa position centrale est un atout pour visiter le quartier historique est également fonctionnel puisqu'il est situé à 300 m de la gare (point d'arrivée des navettes aéroport)
- 2 nuits à Villanovaforru : hôtel de tradition familiale offrant des chambres à l'habitat typique et une piscine extérieure. Son restaurant Slow Food, vous offrira le meilleur de la gastronomie locale avec des produits locaux.
- 2 nuits à Arbus : vous pourrez déguster les produits de la ferme dans cet agriturismo, à l'accueil chaleureux et traditionnel.

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

### **LE GROUPE :**

Départ assuré avec un minimum de 6 personnes à 15 personnes.

### **TRANSFERTS :**

Transferts tous les jours en taxi / minibus privatisés, dont la durée ne dépasse généralement pas 1h. Le jour 6, un transfert en train.

### **AÉRIEN :**

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

### **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.

Penser à apporter votre Carte Européenne d'Assurance Maladie, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie au plus tard 15 jours avant votre départ.

## **LA SARDAIGNE**

Avec 24 090 km<sup>2</sup>, en comptant les îles alentour, la Sardaigne est la plus grande île méditerranéenne après la Sicile. Plus proche de l'Afrique du Nord que de l'Italie, elle est parfois qualifiée de plate. Le relief sarde est tout sauf monotone : les plaines et les plages ne représentent en effet que 20% de sa superficie. L'intérieur des terres est formé de collines qui créent un relief escarpé entrecoupé de profondes gorges ou de petites vallées enclavant les villages. Les côtes offrent aussi bien des falaises dominant la mer que de larges bandes sur lesquelles s'égrènent des plages de sable blanc bordées d'eaux turquoise.

L'île compte également de nombreuses rivières et plusieurs fleuves, notamment le Tirso et le Coghinas qui traversent les deux plus grands lacs artificiels de l'île, respectivement le Lago Omedeo (22 km<sup>2</sup>) et le Lago Coghinas (13 km<sup>2</sup>).

## **GÉOGRAPHIE :**

La Sardaigne est une île de la mer Méditerranée et une région italienne, située au nord de la Tunisie et au sud de la Corse. Elle a obtenu le statut d'autonomie le 28 Février 1948. Son chef-lieu est la ville de Cagliari.

La Sardaigne est par sa surface la seconde île de la mer Méditerranée et une région italienne à statut spécial dont la dénomination officielle est Regione Autonoma della Sardegna. Son Statut Spécial, inscrit dans la Constitution de 1948, garantit l'autonomie administrative des institutions locales tutélaire de ses particularités linguistiques et géographiques.

La Sardaigne, séparée de la Corse par les Bouches de Bonifacio, est située au milieu de la mer Méditerranée occidentale : cette position centrale a favorisé depuis l'Antiquité les rapports commerciaux et culturels comme les intérêts économiques, militaires et stratégiques.

À l'époque moderne, de nombreux écrivains ont exalté la beauté de la Sardaigne, qui conserve encore, malgré l'extension du tourisme côtier, dans un paysage protégé, les vestiges de la culture nuragique.

## **CULTURE :**

Cagliari est une municipalité italienne et la capitale de l'île de Sardaigne, une Région Autonome d'Italie. Le nom sarde de Cagliari, Casteddu, signifie littéralement château. La ville compte près de 150 000 habitants, tandis que sa zone métropolitaine (y compris Elmas, Assemini, Capoterra, Selargius, Sestu, Monserrato, Quartucciu, Quartu Sant' Elena et 15 autres municipalités) compte plus de 450 000 habitants.

Une ancienne ville avec une longue histoire, Cagliari a vu le passage de plusieurs civilisations. Sous les bâtiments de la ville moderne il y a une stratification continue des établissements humains d'environ cinq milliers d'années, à partir du néolithique jusqu'à nos jours. Il y a quelques domus de Janas, très endommagées par l'activité de carrière, une grande nécropole de l'époque carthaginoise, un amphithéâtre de l'époque romaine, une basilique byzantine, deux tours de l'époque de Pise, un solide système de fortification qui faisait de la ville le centre de la puissance de l'Espagne impériale des Habsbourg dans la mer Méditerranée occidentale. Ses ressources naturelles ont toujours été son port abrité, la colline du dessus puissamment fortifiée de Monti Castru, le moderne "Casteddu de sus", le sel de ses lagons, et, de l'intérieur de l'île, le blé du Campidan et les mines de l'Iglesiente.

Elle fut la capitale du royaume de Sardaigne (qui est devenu en 1861 le Royaume d'Italie) de 1324 à 1848, lorsque Turin est devenu la capitale officielle du royaume. Aujourd'hui, la ville est le centre culturel, éducatif, politique et artistique régional, connu pour son architecture Art nouveau diversifiée et plusieurs monuments, et est le centre économique et industriel de la Sardaigne, ayant l'un des plus grands ports de la mer Méditerranée, un aéroport international, et le cent sixième revenu le plus élevé en Italie (entre 8 092 municipalités), comparable à celui de plusieurs villes du Nord.

## **CUISINE – NOURRITURE :**

Habituellement le repas débute par des antipasti. Ces hors d'œuvre se composent de viandes froides, des légumes crus qui ont baignés dans l'huile d'olive ou le vinaigre, des bruschettes (tranche de pain grillée, assaisonnée à l'ail et à l'huile d'olive, agrémentée d'une garniture souvent à base de tomate ou de poivron).

Ensuite vient le premier plat ou Primo piatto qui est considéré comme une entrée ! On vous propose un choix de plats de pâtes : bucatini alla matriciana (gros spaghettis avec de la poitrine fumée et de la sauce tomate pimentée), penne dall'arrabbiata (tomates, persil et poivre), gnocchi alla romana (plat à base de semoule et de pomme de terre), spaghetti alla puttanesca (au thon, olives et des câpres) ou encore alle vongole (aux coques).

Vous pouvez sinon opter pour un traditionnel potage de haricots, de pois chiches ou de lentilles. Le Secondo piatto est le plat de résistance. Les amateurs de poisson pourront savourer des mets d'espadon (pesce spada e patatine), de morue (baccalà dorato) ou de chien de mer (palombo alla romana).

Côté viande, vous pourrez goûter les saltimbocca alla romana (veau poêlé, farci de jambon cru et de sauge, au vin Marsala), l'abbachio alla scottaditto (côtelettes d'agneau grillées) sans oublier les recettes à base d'abats : coda alla vaccinaria (queue de boeuf en ragoût), trippa alla romana, pagliata di vitello (veau à la tomate et à la crème).

Accompagnez votre repas d'un savoureux Chianti ou d'un Cesanese d'Olevano.

Parmi les vins blancs figurant sur les cartes, citons le Frascati, le Colli, le Marino, le Velletri, le Monteporzio ou le Marin.

Comme Dolci ou dessert, vous pourrez craquer sur le tiramisù qu'on ne présente plus, la cassata (une génoise au Rhum et à la crème de cacao), la panna cotta (un flan de crème) ou les maritozzi (des pâtisseries à la crème).

S'il ne vous reste qu'une petite place, choisissez une macedonia di frutta (salade de fruits) ou un sorbet. Enfin, le gâteau maison se dit la torta della casa. Le repas se termine bien sûr par un espresso.

Le digestif Limoncello est une liqueur de citron. Les autres grandes liqueurs sont la Strega, le Galliano, l'Amaretto et la Sambuca.

Ce menu à rallonge est suivi pour les grandes occasions. Vous pourrez vous contenter d'un antipasto et d'un Primo piatto ou encore d'un Primo et d'un Secondo piatto.

Nombre d'Italiens mangent sur le pouce le midi soit un panino (sandwich chaud ou froid), soit une pizza al taglio (une part de pizza à la coupe) ou bien un tramezzino (sandwich de pain de mie).

## **AUTRES INFORMATIONS :**

Très caractéristiques de la Sardaigne, les "nuraghes" (prononcer "nourague") : ce sont des édifices dont la construction a commencé à l'âge de bronze moyen (1660 - 1550 av J.C.). Ils sont principalement de forme tronconique. Leur fonction est mal connue car on les trouve soit isolés sur les hauteurs, comme sur la photo, où ils semblent avoir une fonction de tour de guet, soit regroupés et reliés par des murailles dans des vallées. Ils ressemblent alors à des forteresses. Dans les deux cas, des traces de vie ont été découvertes dans leur voisinage. Ces constructions sont très nombreuses en Sardaigne (environ 7.000 exemplaires) et se retrouvent également en Corse. Ce qui n'est pas très étonnant, étant donné la courte distance qui sépare les deux îles (14km seulement) aux Bouches de Bonifacio. Leur construction a cessé à partir de l'âge de fer (Xème siècle av J.C.), mais elles ont été encore longtemps utilisées comme lieu de culte. On ne sait que peu de choses de la civilisation "Nuragique", du nom des constructions qu'elle a érigé. En effet elle ne connaissait pas l'écriture. Ce qui ne lasse pas d'étonner aux vues des "Puits Sacrés" qu'elle a également construits et qui ne semblent pas être réalisables sans de solides connaissances mathématiques. D'aucuns prônent que la civilisation Nuragique connaissait bel et bien l'écriture, mais a gardé ses secrets pour ne pas les partager avec les envahisseurs... mystères de la Sardaigne. Si tel est bien le cas, alors l'opération a vraiment réussi. Parmi les plus remarquables on citera les nuraghes Losa (Abbasanta), le complexe nuragique Su Nuraxi (à Barumamini, patrimoine de l'humanité), le nuraghe Palmavera (Alghero) et le nuraghe Santu Antibe (Torralba). La cité nuragique Tiscali dans la doline du Monte Tiscali, près de Oliena est également digne d'un grand intérêt.

**DÉCALAGE HORAIRE :**

Il n'y a pas de décalage horaire entre la France et l'Italie.

**ÉLECTRICITÉ :**

Le réseau électrique fonctionne en 230 volts et les prises sont incompatibles avec les appareils français.

**TÉLÉPHONE :**

De la France vers l'Italie : 00 + 39 + numéro du correspondant.

De l'Italie vers la France : 00 + 33 + numéro du correspondant (sans le 0 initial).

**INTERNET :**

Un grand nombre de cafés, restos et hôtels proposent l'accès à Internet via le wifi et l'on trouve facilement des cybercafés dans tous les lieux touristiques.

# Nécessaire et Indispensable

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

La météo peut vite changer sur l'île. 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 encombrant)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain / 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 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
- Un tour de cou
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 1 paire de bâtons de marche
- 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 isotherme
- 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
- Antistaminiques 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 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 :

# 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](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