Atalante
L'ESPRIT TREK

BULGARIE

Du haut du Balkan : monastères et Mer Noire

- De Sofia à la Mer Noire en passant par Plovdiv, les massifs et monastère de Rila.
- Une itinérance faite de randonnées faciles favorisant la rencontre avec la culture locale.
- Une découverte de la gastronomie bulgare encore trop méconnue.
- Transport sur mesure : réservez en option les vols que vous souhaitez !

À PARTIR DE	**1 995 €**
DURÉE	14 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Découverte

Ce voyage se déroule à la fois sur les principaux massifs de ce pays de montagne (Rila et Balkan), tout en permettant une découverte approfondie de la culture bulgare qui est aussi vaste que complexe. On peut aisément imaginer que ce petit pays, situé à la croisée des chemins entre Orient et Occident, entre Chrétienté et Islam, aux confins de l'Europe et pourtant bien européen, renferme une histoire tumultueuse et grandiose.

Pour cela, le fil du voyage se déroule dans les plus belles villes, en général chargées d'histoire, et aussi dans les principaux monastères, le plus souvent de grandioses monuments situés dans des lieux idylliques : ce sont eux qui, au long des siècles et pendant la très longue période de domination turque, ont su conserver la culture et l'âme bulgare. Nous traversons aussi des villages extraordinaires garants de l'architecture vernaculaire, véritables musées à ciel ouvert et en fin de séjour nous " goûtons " aussi aux plages ensoleillées de la mer Noire.

La Bulgarie compte de nombreux sites inscrits au patrimoine mondial aussi bien culturels que naturels dont nous avons aussi fait un fil conducteur de ce séjour.

Itinéraire

JOUR 1

Sofia

HÉBERGEMENT : HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée individuelle à l'aéroport international de Sofia. Transfert* libre vers le centre-ville de Sofia. Installation à l'hôtel. Rendez-vous avec le guide en fin de journée pour la présentation du séjour et briefing.

*Transfert aéroport - hôtel inclus si vous avez réservé les vols avec nous.

JOUR 2

Sofia - Koprivchtitsa.

TRANSPORT : MINIBUS (2H, 120 KM) | HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

Route pour Koprivchtitsa (120 km) qui est un village musée, situé dans le petit massif montagneux de Sredna Gora (la montagne du milieu). Installation dans la maison de nos amis Ganska et Nasko. Dîner et nuit en pension familiale. Dépaysement garanti.

JOUR 3

Les crêtes du Balkan.

TRANSPORT : MINIBUS (1H, 55 KM) | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 180 M | ALTITUDE MAX : 1750 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Petit-déjeuner chez nos hôtes. Visite de Koprivchtitsa, témoin de l'architecture bulgare du XIXe siècle, période appelée "Renaissance bulgare" et aussi haut lieu de la résistance à l'occupation ottomane. Puis, trajet en bus qui nous permet d'atteindre le massif du Balkan (que les Bulgares appellent Stara Planina, c'est-à-dire " la vielle montagne ") au col de Békléméto situé au milieu de belles crêtes dénudées, à 1 450 m d'altitude. Superbe panorama. C'est aussi l'occasion de voir deux imposants monuments de la période communiste. Ensuite randonnée sur les crêtes pour atteindre notre agréable et confortable refuge, escale de cette nuit.

JOUR 4

Le monastère de Troïan et l'artisanat local - Veliko Tarnovo

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | ACTIVITÉ : 3H | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Randonnée en descente en suivant la crête herbeuse et très dégagée, les troupeaux en estive la rendent encore plus photogénique. Depuis Békléméto, nous reprenons notre bus pour rejoindre la charmante petite ville de Troïan. Visite du célèbre monastère de Troïan (XV- XVIIe siècle) : son architecture typique, son église avec ses peintures murales, son iconostase en bois sculpté et son icône miraculeuse (la Sainte Vierge aux trois mains) en font un lieu d'une grande valeur patrimoniale et spirituelle. À l'extérieur, on trouve une exposition artisanale de qualité où celles et ceux qui en ont envie pourront s'exercer à la poterie sous la conduite d'un spécialiste. Nous reprenons ensuite la route vers Veliko Tarnovo pour y passer la nuit.

JOUR 5

Veliko Tarnovo, cité médiévale.

TRANSPORT : MINIBUS (0H40, 40 KM) | ACTIVITÉ : 1H | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

La journée débute par la découverte du site d'Arbanassi (XVIIe siècle), où nous visitons en particulier l'église de la Nativité qui renferme 3 500 peintures d'époques différentes, dont la Roue de la Vie : c'est-à-dire le cycle de l'homme depuis sa naissance et sa maturité jusqu'à la vieillesse et la mort. Ensuite, longue et minutieuse visite de Véliko Tarnovo : cité pittoresque qui s'étale en amphithéâtre entre les rives escarpées de la Yantra qui l'enserre dans des méandres très prononcés où s'accrochent de vieilles demeures suspendues dans le vide. Rivale de Byzance entre 1187 et 1396 (conquête par les Ottoman), elle conserve les vestiges de nombreux monuments et en particulier de la citadelle. Visite de la Vieille Ville et de la citadelle médiévale. Temps libre dans le quartier des artisans. Possibilité de spectacle son et lumière en soirée (environ 5€ / personne). Repas (déjeuner et dîner) libres et soirée libre dans le centre-ville.

JOUR 6

Drianovo - Bojentsi - Triavna.

TRANSPORT : MINIBUS (0H50, 41 KM) | MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

La journée commence par le monastère de Drianovo qui se dresse dans un site pittoresque au fond d'une gorge, puis nous nous rendons à Bojentsi, charmant village musée offrant un très bel ensemble architectural très typique de cette région et aussi des expositions, et particulièrement les tapis fabriqués artisanalement ici même. Une petite randonnée pédestre sans difficulté nous permet de rejoindre notre étape : Tryavna, petite cité charmante et harmonieuse dont les traditions sont toujours bien vivantes (sculpture sur bois, écrivains, peintres d'icônes...).

JOUR 7

Etar - Sokol - Chipka.

TRANSPORT : MINIBUS (2H) | ACTIVITÉ : 2H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Visite de l'intéressant musée ethnographique de plein air d'Etar qui montre les métiers ancestraux : les artisans y travaillent avec les outils d'époque et produisent toute l'année. Puis, tout près, nous découvrons le petit monastère de Sokol caché dans une belle clairière, de là départ pour la randonnée du jour vers le col de Chipka duquel nous dominons la vallée des Roses. Descente motorisée sur le versant sud vers les bulbes d'or de l'église Russe de Chipka (650 m) et le village éponyme dans lequel nous passons la nuit. Visite du tombeau de Kosmatka (Ve siècle avant J.C.), révélé par de récentes fouilles archéologiques et qui constitue un ensemble remarquable.

JOUR 8

Vallée des Roses, vallée des Rois thraces et mer Noire.

TRANSPORT : MINIBUS (3H, 215 KM) | HÉBERGEMENT : CHAMBRE D'HÔTES OU HÔTEL

Nous partons découvrir cette incroyable vallée dont le micro climat a fait de la Bulgarie le premier producteur d'essence de rose au monde, mais aussi le lieu principal du repos éternel des souverains de la brillante civilisation Thrace ; les découvertes archéologiques s'y succèdent les unes après les autres sous les tumuli de la vallée. Visites de la maison de la rose et du tombeau Thrace de Kazanlak (Unesco). Route pour la mer Noire (3h de bus).

JOUR 9

Presqu'île de Nessebar - Plage.

TRANSPORT : MINIBUS (0H15, 10 KM) | HÉBERGEMENT : CHAMBRE D'HÔTES OU PETIT HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Nous partons à la découverte de la presqu'île de Nessebar, classée par l'Unesco au patrimoine de l'Humanité : c'est en s'enfonçant dans le dédale des ruelles bordées d'églises (Nessebar en comptait jusqu'à 40 !) et de vieilles demeures que nous remontons le mieux l'histoire de la vieille cité fondée par les Grecs antiques. Déjeuner, après-midi et soirée libres. Farniente sur les plages de "la côte ensoleillée". Nuit dans le même hébergement que la veille.

JOUR 10

Plovdiv, porte de l'Orient et plus belle ville de Bulgarie (capitale de la culture européenne en 2019).

TRANSPORT : MINIBUS (4H, 300 KM) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Vers 9 h du matin, nous prenons l'autobus pour rejoindre Plovdiv où nous arrivons en début d'après-midi. Plovdiv est la porte de l'Orient et aussi la plus belle ville de Bulgarie. Elle a changé, entre 1204 et 1346, onze fois de maîtres. Qu'ils fussent Bulgares, Latins ou Byzantins, cela a laissé des traces et des vestiges impressionnants. D'ailleurs musées, expositions, artisanats y sont légion. Il faut dire aussi que l'atmosphère qui émane de cette ville est assez fabuleuse, car l'ensemble historique vit en symbiose avec les terrasses bondées des cafés, les tavernes accueillantes, les cours romantiques, les rues pavées. La soirée, par la douceur du climat, l'animation nocturne et les bons restaurants, y sera très agréable aussi.

JOUR 11

De Plovdiv au massif de Rila.

TRANSPORT : MINIBUS (2H40, 140 KM) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

L'enclave architecturale et artistique du vieux Plovdiv (XVIIIe et XIXe), qui permit à la ville d'être classée capitale européenne de la culture, offre à ses visiteurs des moments inoubliables et forts, particulièrement avec ses grandes maisons à encorbellement, souvent décorées de peintures polychromes à l'extérieur. Puis, nous nous rendons au monastère de Batchkovo (30 min), le plus fréquenté par les fidèles qui renferme quelques merveilles picturales. Route pour Samokov (130 km), charmante petite ville porte d'entrée du massif de Rila.

JOUR 12

Sur le toit de la Bulgarie.

TRANSPORT : MINIBUS (1H40, 100 KM) | MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 550 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 550 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Transfert en minibus de 15 minutes pour rejoindre la célèbre station de montagne de Borovets (1 300m) d'où nous montons en télécabine au pic Lastrebets (2 369m). La randonnée commence ici et nous amène tranquillement le long des pelouses alpines du Rila, jusqu'au sommet de Moussala (2 925m), point culminant de la Bulgarie et de toute la péninsule Balkanique. La marche n'est pas difficile et il est toujours possible de s'arrêter en cours de route pour attendre, au chaud, le retour des plus téméraires : soit au chalet de Moussala (2430m), soit au refuge Everest (2725 m).
Route vers le monastère de Rila. Diner et nuit à l'hôtel.
ATTENTION : le téléphérique du Moussala ne fonctionne plus à partir du 15/09, au cas où une autre randonnée est possible aux 7 Lacs de Rila.

JOUR 13

Monastère de Rila - Sofia.

TRANSPORT : MINIBUS (2H, 120 KM) | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Visite du monastère de Rila qui se trouve à plus de 1100 m et dont l'extérieur ressemble à une forteresse médiévale. Fondé au Xe siècle par Saint Jean de Rila, protecteur de la Bulgarie, il est le plus grand de la péninsule Balkanique. Pendant des siècles, il a joué un rôle prédominant dans l'histoire politique et culturelle de la Bulgarie. Son aspect intérieur actuel remonte à la première partie du XIXe siècle : l'immense iconostase sculptée sur bois, les peintures murales, les escaliers et les balcons en bois, les colonnades, la tour centrale en pierre et, plus généralement, son architecture en font un lieu hors du commun qui mérite bien son classement au patrimoine mondial. Déjeuner et dîner libres.

Transfert vers Sofia, visite pédestre guidée des principaux monuments du centre de la charmante petite capitale. Dîner et soirée libres.

JOUR 14

Sofia (dispersion)

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Fin du séjour après le petit-déjeuner. Selon vos horaires de vol retour, transfert* libre à l'aéroport.

*Transfert hôtel - aéroport inclus si vous avez réservé les vols avec nous.

À NOTER

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe. La première semaine de ce voyage est combinée avec le voyage "Découverte du Balkan central et ses vallées enchantées" - code EBUD82. Il se peut donc que vous retrouviez des voyageurs effectuant que la première partie de ce circuit.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est aussi proposé par Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 13/07/2024	VEN. 26/07/2024	2 095 €	Confirmé
SAM. 10/08/2024	VEN. 23/08/2024	2 125 €	Confirmé
SAM. 07/09/2024	VEN. 20/09/2024	1 995 €	Confirmé

LE PRIX COMPREND

- Le transport sur place selon programme.
- Les transferts aéroport / hôtel A/R.
- L'hébergement en hôtels et petites pensions (base chambre double / twin à partager).
- La pension complète du dîner du J01 au petit déjeuner du J14 (sauf les dîners des J05, J09 et J13 et déjeuners du J05, J09 et J13 et J1 et J14 selon horaires des vols).
- L'encadrement par un guide accompagnateur bulgare francophone.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne

- Les vols internationaux Paris/Sofia A/R
- Les taxes aériennes.
- La contribution à la neutralité carbone pour votre voyage en Bulgarie (si vous prenez le vol avec nous) : 5 € par personne
- Les transferts aéroport / hôtel / aéroport (si vous n'avez pas pris les vols avec nous)

À payer sur place :

- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les dîners des J5, J09 et J13
- Le déjeuner du J05,J09 et J13 ainsi que les éventuels déjeuners des J1 et J14, selon les horaires des avions (compter de 6 à 12 euros par repas).
- Les entrées dans les sites, musées, piscines, télésièges et télécabines indiqués au programme (prévoir environ 70€ pour l'ensemble du voyage, y compris le téléphérique du Moussala J12 env 9€)
- Les pourboires aux équipes locales (à votre discrétion),
- A noter que vous aurez à plusieurs reprises la possibilité d'acheter des souvenirs de très grande qualité, créés par des artisans locaux (objets sur bois, tissage, céramique et tapis).

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

AÉRIEN

Nos prix sont calculés sans acheminement à destination. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver votre acheminement pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ).
- La transparence sur le prix du billet.
- Les frais de gestion et de modification de vol inclus en cas d'incident.
- Les transferts aéroport / hôtel inclus à votre arrivée et départ (quand applicable).
- Le tout pour un forfait fixe de 80 € / personne.

OPTIONS

- Supplément chambre individuelle pour 12 nuits (sur demande et sous réserve de disponibilité, attention la nuit en refuge n'est pas garantie) : 380 €
- Les frais de réservation aérienne et transferts aéroport - hôtel A/R : 80 euros par personne.

Détail du voyage

NIVEAU

Voyage découverte de 14jours qui permet d'avoir un bon aperçu du pays au gré de visites culturelles et de randonnées accessibles. Pas de difficulté technique et peu de dénivelé. Seules les journées 4 et 12 comportent 5 et 6h de marche entre coupées de la pause déjeuner. Sur la première partie du voyage, nous sommes sur la "Stara Planina", la vieille montagne en bulgare, un vieux massif aux allures de Massif Central ou crêtes des Vosges. La partie nord subit des influences assez continentales, donc plus facilement exposée aux risques de mauvais temps que la partie sud du pays (Rila, Pirin). Le terrain est majoritairement de type pelouse herbeuse ou forêt. Pas de difficulté sur la seconde partie du circuit, sauf le jour 12 pour la randonnée au Mont Moussala (6h de marche, D+/- 550m). Comme nous sommes en bonne partie en milieu montagneux, une première expérience de la pratique de la randonnée à la journée ou une activité physique régulière est vivement conseillée pour pleinement profiter de votre voyage.

ENCADREMENT

Installé depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...
A votre arrivée en Bulgarie vous serez accueillis par votre guide accompagnateur bulgare francophone.

ALIMENTATION

Quelques exemples de plats bulgares :

- Le tarator: soupe froide, très rafraîchissante, à base de yaourts et de concombres, auxquels on rajoute, selon les régions, noix, ail, aneth, etc ...
- La chkembé tchorba : soupe aux tripes de moutons, additionnée d'un filet de vinaigre relevé d'ail.
- La chopska salata : véritable plat national, cette salade est en général composé de tomates, concombres, oignons, poivrons et de siréné (un peu comme la féta grecque).
- La salade monastique : à base d'aubergines, d'ail et de noix pilées.
- Les viandes grillées comme les kufteta (boulettes) ; les kébabtchéta (viande hachée),
- Les karnatcheta (saucisses spécifiques) ; les chichtcheta (brochettes).
- La moussaka : viande hachée, insérée entre deux couches de pommes de terre, d'aubergines et d'oignons émincés, nappé d'un mélange d'œufs et de lait et cuit au four.
- Le Kavarma, un plat consistant servi dans des petits pots en céramiques, fait de viande de porc, légumes, oignons et piments.
- Le caviar d'aubergine : aubergines grillées, épluchées, écrasées en purée et assaisonnées d'huile et d'ail pilé. Et tant d'autres plats...A noter que les célèbres yaourts se prennent en général au petit-déjeuner et varient selon la région, le savoir-faire et le lait utilisé.

Les boissons sont à votre charge.

Les vins Bulgares

Avec 100 000 hectares de vignobles et 1,54 million d'hectolitres, la Bulgarie est un grand producteur de vins de qualité. La viticulture bulgare se caractérise par la variété de ses climats, de ses terroirs et de ses cépages, tant indigènes (melnik, mavroud, pamid, dimyat, gamza, etc.) qu'internationaux (merlot, cabernet sauvignon, chardonnay); ces derniers étant particulièrement représentés dans les principales régions productrices.

HÉBERGEMENT

A Sofia et Plovdiv, hôtel*** en chambre double/twin avec sanitaires privés.
Pensions familiales pendant le circuit (chambre double/twin).
Petites structures familiales où règnent la convivialité et de très bonnes conditions. (chambres twin/doubles la plupart de temps, exceptionnellement triples ou quadruples en refuge en cas de réservations tardives ou groupes bien remplis).
Les hôtes sont très accueillants mais pas francophones !
Cependant, il est très facile en Bulgarie de se faire inviter à des fêtes, d'entendre des chants, de danser...

Voici la liste des hébergements que nous utilisons le plus souvent/généralement sur ce voyage :

- Koprivchtitcha (1 nuit) : Maison familiale chez Lina et Ganka – tel : 0889467438 ou Maison familiale - Bachtinata Kashta- 0888468264

- Balkan (1 nuit) : Refuge Dermenka (http://dermenka.eu/contact.html) ou Refuge Dobrila- Mme Iliana

- Troian (1 nuit): Maison au village Oreshak- Troerutchitcha-

- Veliko Tarnovo (2 nuits) : Hôtel Veliko Tarnovo (www.Hôteltarnovo.com) ou Hôtel Anhea (ul. "Nezavisimost" 32, 5000 Veliko Tarnovo Center, Veliko Tarnovo, Bulgaria- Phone: +359 88 597 1313)

- Triavna (1 nuit) : Hôtel Sezoni (http://seasons.tryavna.biz) ou Hôtel Zograf (zograf.tryavna.biz/)

- Vallée des roses et des rois Thraces (1 nuit) : au Village Chipka : IT Hôtel familial- Mme Tosha- 043242112 ou Hôtel Pastarvata (http://www.pastarvata-bg.com/index.htm) ou à Kazanlak : Hôtel Zornitcha (http://www.zornica-bg.com/about_us_en.htm)

- Ravda (Mer Noire)(2 nuits) : Chambres d'hôtes

- Plovdiv (1 nuit) : Hôtel Nord (http://Hôtelnord-bg.com/3.0/) ou Hôtel BLVD7 (WEB.: www.boulevard7.com) ou Hôtel Ego (https://Hôtelego.business.site/)

- Samokov (1 nuit) : Hôtel familial Zodiak

- Monastere de Rila (1 nuit) : Hôtel Gorski kat (http://www.gorski-kut.eu/)

- Sofia (1 nuit) : Hôtel Lion (http://hotelslion.bg/sofia/en/) ou Rocento Hôtel (http://www.hotel-

rocentro.com/) ou Hôtel Hemus- boulevard "Cherni vrah" 31, 1421 g.k. Lozenets, Sofia, Bulgaria Phone: +359 2 816 5000

ATTENTION Les hébergements sont donnés à titre indicatif et peuvent changer en fonction de la disponibilité.

DÉPLACEMENT

pédestre, minibus et bus.

BUDGET & CHANGE

La monnaie bulgare est le Lev (Leva au pluriel). En janvier 2020, 1 euro = 1,96 leva (bgn). Les retraits par cartes bancaires peuvent se faire à peu près partout dans le pays mais peuvent entraîner d'importantes commissions de la part de votre banque... Emportez plutôt des espèces. Il est déconseillé de changer de l'argent à l'aéroport, car le cours du change n'y est en général pas très favorable.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. 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 votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.
En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Chaussures de randonnée. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram" ,
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages.
- Chaussures de baignade,
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement,
- Pantalons de randonnée,
- Shorts,
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence),
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex,
- Chapeau,
- Paire de gants et bonnet,
- Maillot de bain et serviette de bain,

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Pochette à mettre autour du cou ou en ceinture pour votre passeport et/ou votre carte d'identité, votre permis de conduire, votre carnet de vaccination, votre carte européenne d'assurance maladie, votre dépliant assurance voyage, vos devises, votre carte de crédit et vos papiers personnels.
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
- Sac à linge sale,
- Boules Quiés, toujours utiles!
- Bloc notes et stylo, livre, jeu de cartes…
- Bâtons de marche (facultatifs).
- Paire de jumelles,
- Appareil photos,
- Téléphone portable,

- Une cape de pluie ou cape cycliste ou autre tenue de pluie
- 1 chapeau et une paire de lunettes de soleil
- 1 lampe frontale avec 1 pile et 1 ampoule de rechange (inutile sur le EBUL8)
- 1 gourde et 1 couteau de poche
- 1 trousse de toilette simplifiée
- 1 serviette de toilette auto-séchante
- Papier hygiénique
- Quelques grands sacs plastiques pour protéger vos affaires de la pluie et 1 sur-sac pour votre sac à dos de la journée

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans deux sacs :

- Un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 litres environ et de 15 Kg maximum.
- Un petit sac à dos d'une contenance d'environ 30 litres pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, lunettes, appareil photo, jumelles, petit matériel…

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois nous vous recommandons d'emmener avec vous les médicaments suivants (liste générique pour l'ensemble de nos voyages) : tricostéril, aspirine, antidiarrhéique, antiseptique intestinal, collyre, désinfectant cutané, pansements adhésifs, mercurochrome, élastoplaste, crème solaire, petits ciseaux, hydroclonazone pour purifier l'eau, etc ...

La carte européenne d'assurance maladie (CEAM)
Elle permet de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos dépenses de santé (soins médicaux et pharmaceutiques, hospitalisations). Au moins deux semaines avant votre départ, demandez le formulaire à votre Centre de Sécurité Sociale. Toute les informations concernant cette carte sont disponibles sur le site : http://www.ameli.fr

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui.

En plus de votre passeport ou de votre CNI, nous vous conseillons de voyager avec une photocopie en permanence sur vous (la double page où figure la photo), qui vous dépannera en cas de perte ou de vol de l'original.

Attention : les enfants doivent posséder un passeport (ou une CNI) individuel, et ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents.
Pour les mineurs non accompagnés par leurs parents, ou ceux voyageant avec leurs parents mais ne portant pas le même nom, une autorisation de sortie du territoire est nécessaire.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.
http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs