Atalante
L'ESPRIT TREK

MALAISIE

Bornéo : de Sarawak à Sabah

- Les randonnées dans des régions variées et reculées.
- Marche sur le sentier de Pasir Antu Laut.
- La rencontre avec les tribus Iban et Dusun.
- Des rangers et des guides locaux expérimentés.

À PARTIR DE	**4 695 €** (vol inclus)
DURÉE	14 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Le voyage idéal pour découvrir la partie malaise de l'île de Bornéo. Entre mer, lac et forêt tropicale, nous marchons à la découverte des trésors des États de Sarawak et de Sabah, pour une découverte complète de ce paradis tropical !

Nous débutons l'aventure à Kuching, avec une croisière dans l'estuaire de la rivière Santubong et une petite randonnée dans le célèbre parc national de Bako, où de nombreux animaux se baladent en liberté. Au lac de Batang Ai, une pirogue nous mène au bout du monde, chez les tribus Iban, peuples natifs qui vivent dans un habitat bien particulier... Une expérience rare avant de rejoindre l'extrême ouest de Sarawak et le plus beau parc du pays : Tanjung Datu, riche d'une faune diversifiée et d'une forêt tropicale intacte. Ce n'est qu'après avoir observé les incontournables orangs-outans de Semenggoh que nous prenons l'avion pour Kota Kinabalu, dans l'état de Sabah. Les contreforts du Mont Kinabalu offrent un terrain idéal pour apprendre les rudiments de la vie dans la jungle, comme les Dusuns, peuple de la région. Nous terminons notre chemin sur les plages paradisiaques de Pantai Manis, entre farniente et exploration des fonds marins, idéal pour se remettre d'une belle aventure !

Itinéraire

JOUR 1

FRANCE - MALAISIE

HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol avec escales à destination de l'île de Bornéo.

JOUR 2

ARRIVÉE A KUCHING - ESTUAIRE DE SANTUBONG

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

Arrivée à l'aéroport international de Kuching. Notre guide nous accueille à la sortie et nous conduit à notre hôtel, situé en bord de mer, dans la jungle de Santubong. En fin de journée, nous partons faire une petite croisière sur la rivière, pour observer la faune s'animer le long de la mangrove. Sur le chemin de retour, nous nous arrêtons pour une première dégustation de mets locaux dans un restaurant de fruits de mer. Retour à l'hôtel.

JOUR 3

PARC NATIONAL DE BAKO

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (1H-2H) | MARCHE : 4H | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Réveil matinal pour profiter pleinement de la journée. Route pour le parc national de Bako, petite péninsule offrant une diversité remarquable d'animaux sauvages et de plantes. Les résidents les plus célèbres de Bako sont les singes à long nez, les nasiques, mais on y trouve aussi (entre autres) des langurs argentés, des macaques à longue queue, des cochons barbus, des écureuils volants, des varans et de nombreux oiseaux tropicaux... La vie végétale est toute aussi fascinante, des mangroves aux plantes carnivores, sans oublier les caractéristiques géologiques unique de la côte. Les sentiers bien balisés du parc nous permettent d'accéder aux collines couvertes de jungle et aux plages isolées. Nous revenons en milieu d'après-midi à notre hôtel de Santubong et profitons de son magnifique décor naturel.

N.B. la marche dans le parc est soumise aux marées et aux conditions météorologiques.

JOUR 4

SANTUBONG - LAC DE BATANG AI

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (5H) | HÉBERGEMENT : MAISON

Route pour le lac de Batang Ai, situé à la bordure avec le Kalimantan, à la frontière indonésienne. Nous faisons une halte à Lachau pour nous promener à travers les petites échoppes et le marché indigène, avant de déjeuner dans un café local. Nous reprenons ensuite la route pour le lac de Batang Ai, que nous rejoignons en début d'après-midi. Nous montons à présent dans un bateau long (" longboat ") utilisé par les locaux, et naviguons sur le lac pour parvenir à la jetée de Menyang Tais. Une courte marche à travers la jungle nous mène à la maison longue où vivent des membres de l'ethnie Iban. Dans cette "longhouse" vivent près de 80 personnes ! Nous faisons connaissance avec nos hôtes et profitons de la fin de journée pour découvrir la culture iban. Nuit sur place, dans des conditions " locales " !

JOUR 5

EXPLORATION DE LA JUNGLE

TRANSPORT : 4 KM | MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : MAISON

Départ matinal pour une journée de découverte des environs. Nous marchons dans la forêt vierge, habitat des orangs-outans sauvages, que nous pouvons apercevoir avec un peu de chance... Nous avançons très doucement (4 à 5 h de marche pour 4 km) afin d'observer et d'écouter la forêt, l'occasion d'en apprendre un peu plus sur son écosystème et sur la culture dayak de la région. Nous revenons en milieu d'après-midi à la maison longue. Fin de journée libre, en compagnie des habitants.

JOUR 6

LAC DE BATANG AI - KUCHING

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Début de matinée libre pour profiter des derniers moments avec les natifs iban, avant d'embarquer dans votre longboat jusqu'à la jetée de Batang Ai puis vers la ville de Kuching. Installation à l'hôtel et soirée libre.

JOUR 7

KUCHING - TELUK MELANO - PARC NATIONAL DE TANJUNG DATU

TRANSPORT : 6 KM | MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : GÎTE

Après votre petit-déjeuner, nous prenons la direction du village malais de Telok Melano, d'où nous embarquons à bord d'un petit bateau pour rejoindre le parc national de Tanjung Datu. C'est le plus petit parc national du Sarawak, mais certainement aussi le plus beau, le " paradis de Bornéo ", accessible uniquement en bateau. Installation au camping, temps libre jusqu'à 15 h, puis nous partons à pied dans la jungle à la recherche d'oiseaux tropicaux et de l'enclos à tortues. À la tombée de la nuit, nous faisons à nouveau une courte balade guidée, à la recherche d'animaux sauvages, tels que le sanglier, le cerf sambar, cerf souris, cerf aboyeur ou autres... Retour au quartier général du parc, et nuit dans les hébergements attenants (hutte, chambre ou tente en fonction de la disponibilité).

JOUR 8

PARC NATIONAL DE TANJUNG DATU

MARCHE : 4H-5H | HÉBERGEMENT : GÎTE

Départ pour une marche sur le sentier de Pasir Antu Laut. En marchant lentement, nous gardons un œil sur la forêt, pour ne pas manquer d'apercevoir les gibbons, les langurs bagués et les calaos qui peuplent le parc. À mi-chemin, nous quittons la piste et traversons la forêt vierge pour rejoindre la plage d'Antu Laut, propice à la baignade. Après ce moment de détente, nous revenons sur la piste forestière et prenons un petit sentier qui mène à la plage des tortues, superbe site naturel où la forêt plonge dans la mer. Nous longeons la plage jusqu'à revenir à notre point de départ pour le déjeuner (tardif). L'après-midi est libre : possibilité de faire du snorkeling près de Telok Upas, des balades, ou simplement se détendre sur la plage. Après le dîner, nous pouvons à nouveau faire une petite balade le long de la plage, pour observer (avec de la chance) les tortues débarquées pour pondre leurs œufs...

JOUR 9

P.N. DE TANJUNG DATU - TELUK MELANO - VOL POUR K.K

MARCHE : 2H-3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Après une dernière baignade matinale, retour en bateau à Teluk Melano et route pour la réserve naturelle des orangs-outans de Semenggoh. Depuis 1975, cette réserve accueille les jeunes orangs-outans orphelins, blessés ou captifs, et les réhabilite à la vie sauvage. Le programme de ce centre a rencontré un véritable succès, avec désormais une population grandissante et en bonne santé de jeunes orangs-outans . Ils passent leur vie à errer dans la forêt, et reviennent généralement pour le repas, le meilleur moment pour les observer. Après notre visite, nous nous dirigeons vers l'aéroport de Kuching afin de prendre le vol en fin de journée pour Kota Kinabalu, la capitale de l'Etat de Sabah. Nous nous rendons à l'hôtel et soirée libre.

JOUR 10

JUNGLE DE KINABALU

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : TENTE OU HAMAC

Après votre petit-déjeuner vous prenez la route vers la jungle des contreforts du Mont Kinabalu, le plus haut sommet de Bornéo, à plus de 4000 m. d'altitude ! Nous débutons la marche en traversant des champs de plantations de caoutchoutiers, d'ananas et des rizières, avant d'entrer dans la forêt. Nous arrivons au campement pour le déjeuner, puis découvrons l'art de vivre dans la jungle avec un guide local. Le temps d'une balade, nous apprenons à concevoir des pièges, trouver de l'eau, faire du feu et construire un abri. De retour au camp, repos et possibilité d'aller se baigner dans la source d'eau à proximité. En début de soirée, notre guide local propose une petite marche à la rencontre de la vie nocturne (reptiles, amphibiens, champignons phosphorescents etc.).
N.B. Les bagages ne suivent pas dans la forêt. Il est nécessaire de prendre sur soi le nécessaire pour la nuit.

JOUR 11

JUNGLE DE KINABALU - PLAGE DE PANTAI MANIS

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ, BATEAU (2H) | MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Réveil matinal et départ en randonnée pour gagner le coeur de la forêt primaire du Mont Kinabalu. Cette forêt dense est peuplée d'arbres gigantesques, laissant entendre la vie grouiller tout autour de nous... Arrivés au village, nous prenons la route et quittons la forêt pour rejoindre les rives de la Mer de Chine du Sud. Depuis le village de Merakit, nous embarquons sur un bateau pour rejoindre la pointe de la péninsule de la Baie de Manis. Après avoir débarqué sur la plage, nous nous installons dans notre hébergement. Fin de journée libre en bord de mer, face à l'île de Pandan et au Mont Kinabalu. La plage est belle, et les eaux turquoise sont riches en poissons...

JOUR 12

JOURNÉE BALNÉAIRE LIBRE

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Journée libre pour que chacun profite de ce lieu paradisiaque à sa façon. Possibilité de balades dans la jungle autour de la propriété.

N.B. : des activités nautiques sont possibles, en option (à régler sur place) : snorkeling, plongée sous-marine, kayak de mer...

JOUR 13

PANTAI MANIS - K.K. - VOL POUR LA FRANCE

TRANSPORT : BATEAU, VÉHICULE PRIVATISÉ (1H-2H) | HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Il est temps de quitter ce havre de paix pour revenir vers Kota Kinabalu... Départ matinal pour prendre le bateau et récupérer le véhicule pour rejoindre l'aéroport international. Vol international retour pour la France.

JOUR 14

ARRIVÉE EN FRANCE

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée en France dans la journée.

À NOTER

En fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, le guide se réserve le droit de modifier le programme ou l'itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 05/04/2025	VEN. 18/04/2025	4 695 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 03/05/2025	VEN. 16/05/2025	4 695 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 31/05/2025	VEN. 13/06/2025	4 695 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 05/07/2025	VEN. 18/07/2025	4 695 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 02/08/2025	VEN. 15/08/2025	4 695 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 06/09/2025	VEN. 19/09/2025	4 695 €	Départ initié
SAM. 04/10/2025	VEN. 17/10/2025	4 695 €	Confirmé dès 5 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux et domestiques.
- L'encadrement par un tour-leader français ou francophone pendant tout le séjour.
- Les services d'une équipe locale anglophone.
- Les transferts routiers et maritimes.
- Les hébergements prévus au programme.
- La pension complète à l'exception des repas indiqués comme "libres" dans le fil des jours.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de visa.
- Contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place :

- Les pourboires aux équipes locales.
- Les activités nautiques optionnelles sur la plage de Pantai Manis.
- Les repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours.
- Les boissons et l'eau minérale.

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.

DÉPARTS DE PROVINCE

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter par mail ou par téléphone au 04 81 68 55 60.

OPTIONS

- Le transfert aéroport si arrivée différé du groupe à Kuching (50 € pour une à deux personnes)
- Le transfert aéroport si départ différé du groupe à Kota Kinabalu (85 € par personne)
- La chambre individuelle dans les hôtels prévus au programme (suivant disponibilité, 420 €)
- L'extension de séjour sur la plage de Pantai Manis (100 € par chambre twin/double en pension complète) + Transfert retour aéroport (100€)

Détail du voyage

NIVEAU

Le programme contient plusieurs randonnées plutôt accessibles (5 heures de marche et 450 mètres de dénivelé maximum dans la journée), sur des sentiers de forêt parfois accidentés. Le rythme de marche est souvent volontairement "lent", pour pouvoir observer la faune.
A noter toutefois : le climat est chaud et humide, ce qui rend l'effort plus pénible qu'en climat tempéré. Aussi, le programme inclut des nuits en campement dans des conditions parfois rustiques (cf. rubrique hébergement).

ENCADREMENT

Installé à Bornéo 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.

- Guide-accompagnateur français ou francophone à partir de 5 personnes*. Il vous suit pendant tout le séjour.
- Guides locaux anglophones.
- Chauffeurs locaux pour les transferts routiers.
- Équipe locale (cuisinier, assistants, porteurs) les jours de bivouac.

ALIMENTATION

Parce que l'alimentation est aussi le plaisir du voyageur, nous portons une attention particulière au contenu des repas et à leur préparation.
En ville, les repas sont pris dans des restaurants locaux, et durant les treks, les déjeuners sont pris sous forme de pique-niques froids. Les dîners, préparés à base de produits locaux, sont chauds et cuisinés. Nous avons fait le choix de laisser certains repas "libres", afin que chacun puisse manger au gré de ses envies. Comptez un budget situé entre 20 ringgits pour un repas simple, et plus si vous souhaitez déguster un repas plus raffiné (ex. plateau de fruits de mer, 70 ringgits).

Toutes les influences des différentes cuisines asiatiques se retrouvent dans la cuisine malaise : cuisine chinoise, cuisine indienne, cuisine thaïlandaise, cuisine indonésienne... Vous aurez donc l'occasion d'entrevoir toutes les saveurs d'Asie en Malaisie.
Les principaux aliments que l'on retrouve dans la cuisine malaise sont : le riz (nasi), les nouilles (mee), le poulet, le boeuf, le mouton ainsi que le poissons, crustacés et fruits de mer sur les côtes. Les épices relèvent délicatement le goût de toute préparation.

Voici une sélection de spécialités malaises que vous retrouverez probablement sur place (en fonction des régions visitées) :

- Le Satay : il s'agit de brochettes de viande (poulet ou boeuf) marinées dans une préparation à base d'épices et de cacahuètes avant d'être grillées.
- Nasi goreng : Riz frit accompagné de viande et/ou de légumes.
- Mee goreng : nouilles sautées accompagnées de viande et/ou de légumes.
- Nasi lemak : riz cuit dans du lait de coco, servi avec des concombres, des anchois secs et des cacahuètes grillées.
- Nasi Padang : riz, cuit à la vapeur, servi avec de la viande ou du poisson et des légumes, le tout arrosé d'une sauce épicée au curry.

Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont votre charge.
L'eau du robinet n'est pas toujours potable, nous vous recommandons d'éviter d'en boire. Prévoyez avec vous des pastilles de purification pour l'eau ou une gourde filtrante. Certaines soirées (maison longue, P.N. de Tanjung Datu et contreforts du Mont Kinabalu), nos guides feront bouillir de l'eau pour remplir les gourdes en prévision du lendemain.

HÉBERGEMENT

Les hébergements de ce voyage varient de très confortable (hôtel 3* locales) à très basique (nuit en bivouac dans la forêt).

- Hôtel : hôtels standard 3* (normes locales) choisis pour leur confort, leur charme et leur situation à proximité des centre-villes ou d'une plage. Nuits en chambre twin ou double avec salle de bain privative. Wifi disponible.
- Maison longue : nuit dans une pièce communale sur un matelas posé sur le sol. La salle de bain est commune avec les habitants.
- Hébergements du parc national de Tanjung Datu : en fonction de la disponibilité, nuit en hutte collective ouverte comprenant 6 lits sous moustiquaire, ou en chambre "resthouse" de 2 lits simples, ou encore sous tente.
- Campement : nuit en tente avec tapis de sol (type tapis de yoga), ou en hamac. Toilettes et salle de bain communes, en pleine nature.
- Bungalows sur la plage de Pantai Manis : resort composé de 5 bungalows pour 2 personnes (ou plus si famille), très confortables en bord de mer. Lits doubles uniquement (il n'y a pas de bungalow avec des lits twin) : des tentes doubles avec matelas individuels seront disponibles si vous le souhaitez (dans ce cas : sanitaires à partager).

Voici la liste des hébergements en hôtel que nous réservons généralement pour ce voyage* :

- Santubong : Village House
- Kota Kinabalu : The Jesselton Hotel
- Kuching : The Marian (http://themarian.com.my) - bâtiment du 19e siècle rénové, idéalement situé au cœur du vieux Kuching.
- Kota Belud : Big Fins Resort (https://www.bigfindivers.com) - resort spécialisé dans la plongée avec sa plage privée, dans un cadre paradisiaque.

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

DÉPLACEMENT

1/TRANSPORT INTERNATIONAL:

Nous utilisons des vols réguliers entre Paris, Kuching et Kota Kinabalu. Vous volez principalement avec les compagnies du Golfe (Qatar Airways, Oman Air, Etihad Airways…) et/ou Malaysia Airlines. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pouvons également vous proposer d'autres compagnies. Sachez que toutes les compagnies effectuent deux escales au minimum (ex. Qatar Airways : Doha et Singapour). Nous privilégions dans la mesure du possible les vols de nuit : sur un départ le samedi, vous arrivez à destination le dimanche.

Nous préachetons un stock de vols au départ de Paris sur ces différentes compagnies afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et la meilleure disponibilité. Les départs de certaines villes de province sont possibles sur demande et moyennant un supplément.

IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes peuvent être différentes des informations mentionnées ci-dessus.

2/DEPLACEMENTS DANS LE PAYS:

- Transferts terrestres en véhicules privatifs réservés pour nos groupes.
- Vol domestique entre Kuching et Kota Kinabalu avec la compagnie Air Asia (attention, bagages en soute limités à 15 kg).
- Transferts et croisières en bateau.

3/ TRANSPORTS DES AFFAIRES PERSONNELLES:

Les affaires sont transportés en véhicule pendant le voyage. Pendant les marches, vous ne portez sur vous que l'essentiel, à l'exception des jours 4-6, 7-9 et 10-11, où vous devrez porter vos affaires personnelles pour la nuit (vos affaires resteront au village du point de départ, et vous les retrouverez le lendemain). Notez que les porteurs présents ne portent que la nourriture et le matériel collectif.

BUDGET & CHANGE

L'unité monétaire est le Ringgit malais (MYR). 1€ équivaut environ 4 MYR.
Vous pouvez emporter des euros en liquide. Dans les villes, il est facile de changer auprès des banques et des "Money Changers" (boutiques de change privées ayant une autorisation légale).
Vous pourrez utiliser votre carte de crédit dans de nombreuses boutiques.
Vous pouvez également retirer du liquide avec votre carte bancaire au distributeur automatique.
Pensez à garder de l'argent liquide sur vous (pas de possibilité de change dans la jungle ou pendant la fin balnéaire).

POURBOIRES

Comme dans la plupart des pays d'Asie, le pourboire est une pratique courante et très appréciée. Son montant dépend entièrement de votre satisfaction par rapport au service rendu.

Pour ce voyage, nous vous recommandons de prévoir un budget de 50 à 60 € par participant. Comptez l'équivalent de 3 € par jour minimum pour votre guide-accompagnateur, et le reste du budget pour les différents intervenants locaux (guides locaux etc.). Pour cela, la solution la plus pratique (mais facultative) est de constituer une caisse commune à l'ensemble des participants dès le début du séjour sur place. N'hésitez pas à solliciter votre guide pour toutes questions à ce sujet.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Matériel de camping collectif.
- Trousse de premiers secours.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Prévoir une tenue vestimentaire adaptée aux climats chauds et humides : des vêtements couvrants, légers et agréables à porter, même mouillés !

- Chapeau ou casquette.
- Tour-de-cou ou écharpe.
- Chemise manches longues.
- T-shirt respirant.
- Veste polaire ou sweat pour les soirées fraîches.
- Veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche.
- Pantalon en toile léger ou legging de sport, adapté à la marche.
- Short.
- Maillot de bain.
- Chaussettes montantes (type chaussettes de foot) pour la marche en forêt tropicale (pour éviter les sangsues notamment).
- Chaussures robustes et confortables adaptées pour des sentiers irréguliers.
- Sandales.

N.B. Lors des marches dans la forêt tropicale, la tenue la plus adaptée est le combiné " short + collants + chaussettes montantes ".

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bâtons de marche télescopiques
- Boules Quiès
- Jumelles
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée
- Sac de couchage de trekking, confort 10-15°C (températures pouvant descendre à 14°C la nuit)
- Affaires de rechange pour le soir.
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide.
- Gourdes de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides). Prévoir de quoi porter 3 litres d'eau sur soi.
- Lunettes de soleil, indice de protection élevé.
- Lampe frontale, piles.
- Papier toilette / mouchoirs.
- Briquet.
- Couteau suisse (en soute !).
- Crème solaire.
- Produits anti-moustique.
- Barres de céréales et autres pour les randonnées.
- Pochettes et sacs plastiques étanches en cas de pluie.

BAGAGES

Prévoir :

- Un grand sac de voyage souple, sac à dos ou duffel bag à roulette par exemple. Attention : le bagage en soute est limité à 15 kg pour le vol intérieur entre Kuching et Kota Kinabalu (les frais liés à un surpoids éventuels seraient à votre charge). Aussi, notez que les bagages surdimensionnés ou lourds peuvent poser problème pour les trajets en longboats (pirogues motorisées) sur le lac Batang Ai.
- Un sac à dos de taille moyenne (40-50 litres) pour les excursions au lac Batang Ai, au P.N. de Tanjung Datu et dans la forêt de Kinabalu, où il sera nécessaire d'emporter sac de couchage et le nécessaire pour le bivouac en autonomie le soir.

N.B. Possibilité d'utiliser à la place votre grand sac de voyage (si sac à dos) et de laisser les affaires inutiles dans un sac souple (type grand sac plastique) en attendant votre retour.

- Un petit sac à dos (10-20 litres) souple et pliable avec protection pour la pluie, pouvant contenir vos affaires pour la journée (veste de pluie, pique-nique, crème solaire, médicaments etc.).

Protégez vos sacs de voyage ! Tapis roulant des aéroports, manipulation quotidienne des sacs, intempéries se liguent pour abîmer vos sacs de voyage...

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 dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Bandes de maintien ou straps
- Thermomètre
- Crème hydratante
- Pommade pour les piqûres d'insectes ou les irritations

*ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

Les enfants doivent posséder un passeport individuel. Ils ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents.

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

Non

VACCINS

Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant le départ. Il vous donnera des indications fiables sur votre état de santé général, et fera un point sur vos vaccinations habituelles et celles recommandées pour votre destination.

Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :
- Le site du Ministère des Affaires Étrangères :
https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/malaisie/#sante
- Le site de l'Institut Pasteur :
https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/malaisie

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