Atalante
L'ESPRIT TREK

ARGENTINE

Treks en terres australes : Ushuaia, Torres del Paine et Fitz Roy

- Un trek itinérant vers les points de vues sur le Fitz Roy et le Cerro Torre.
- Les plus belles randonnées du Trek du W.
- Une rando unique surplombant Ushuaia et le canal Beagle.

À PARTIR DE	**6 995 €** (vol inclus)
DURÉE	18 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée / Trek

La Patagonie : un nom qui invite au rêve, une terre infinie, battue par les vents, insolite et hostile, qui cependant cache une nature riche en surprises et merveilles. Ce voyage, à travers cet espace légendaire du bout du monde, nous fait découvrir par la marche un grand nombre de ses secrets.

De Buenos Aires à la Terre de Feu, nous parcourons les grands parcs de la Patagonie. Après être monté au Cerro Guanaco au beau milieu du parc de la Terre de Feu, notre premier trek nous conduit au milieu du parc de Torres del Paine. Glaciers, forêts, lacs turquoise, aiguilles de granit s'enchaînent sans jamais se ressembler. La région d'El Chalten où s'élève le célèbre Fitz Roy, offre des sensations tout aussi pures et intenses que nous découvrons avec des nuits en bivouac aménagé. Une immersion au cœur de la Patagonie pour les amoureux de grands espaces !

Itinéraire

JOUR 1

Paris - Buenos Aires

TRANSPORT : AVION | HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Envol pour Buenos Aires.

Suivant les horaires de vols, arrivée le soir : transfert à l'hôtel, ou arrivée le lendemain matin J2.

Dîner libre.

JOUR 2

Buenos Aires

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVÉ (1H, 45 KM) | ACTIVITÉ : 3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à Buenos Aires, nous sommes accueillis à l'aéroport et accompagnés à notre hôtel.

Journée libre pour découvrir la capitale argentine. Nous pouvons facilement nous rendre dans le centre-ville et notamment vers la Plaza de Mayo et la Casa Rosada.
Le quartier de la Boca est très coloré et pittoresque. Les danseurs de tango font le spectacle.
Dans le quartier de Recoleta, nous retrouvons des airs de petit Paris avec un esprit argentin.
Enfin, le quartier de San Telmo est animé le week-end avec sa brocante le dimanche et son marché couvert idéal pour un aperçu de la vie locale.

Repas libres.

JOUR 3

Buenos Aires - Ushuaia

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVÉ, BATEAU | ACTIVITÉ : 3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Tôt le matin, nous prenons un vol direction Ushuaia.
Nous sommes accueillis à l'aéroport par notre guide francophone qui nous accompagnera jusqu'à la fin de notre périple en Patagonie.

L'après-midi, excursion en bateau sur le canal de Beagle.
Nous partons du port touristique de la ville, vers le canal de Beagle, profitant que nous nous éloignons de la vue panoramique de la côte d'Ushuaïa, donnant sur les immeubles les plus importants, le musée, la zone industrielle et les Monts Olivia et Cinco Hermanos. Nous naviguons jusqu'au sud-ouest pour s'approcher de l'île de Los Lobos, où, à partir du bateau, nous profitons de la vue des otaries en observant leur habitat permanent dans un cadre merveilleux. Nous nous dirigeons vers l'île Bird, l'habitat des cormorans Magellan et cormorans impériaux ainsi que le secteur privilégié pour repérer les différents oiseaux marins. Nous poursuivons jusqu'au phare les éclaireurs, dans l'archipel du même nom, où le navire Monte Cervantes a coulé en 1930. Puis retournons à Ushuaïa, avec une vue imprenable sur le Mont Glacier Martial.

Dîner libre.

Note : si l'excursion en bateau sur le canal de Beagle ne peut pas se faire cette journée, elle sera reportée au lendemain.

JOUR 4

Parc National Terre de Feu & Vallée de Altura

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVÉ (1H) | MARCHE : 7H-8H | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Départ de l'hôtel en véhicule à 15 km en direction du nord-est d'Ushuaia pour rejoindre le point de départ de notre traversée.

Nous commençons notre ascension par une traversée au milieu des bois avec une vue splendide sur les "Andes Fueguinos", nous rejoignons la "Laguna Turquesa". Nous longeons la lagune avant d'emprunter un chemin de roche en direction du versant ouest du Cerro Carbajal.

Arrivée au sommet avec vue panoramique sur les chaines de montagnes qui dominent la baie d'Ushuaia : Cerro Portillo, El Cerro Bonete, la Laguna Esmeralda, el monte Alvear, parmi tant d'autres.

Après le pique-nique, nous descendons à travers la "Vallée del Olum" avant de rejoindre la "laguna Belgica".

Retour à Ushuaia en fin de journée.

Dîner libre.

JOUR 5

Ushuaia - Détroit de Magellan - Punta Arenas

TRANSPORT : BUS DE LIGNE (12H, 760 KM) | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Tôt le matin, nous quittons Ushuaïa en bus de ligne pour une grande traversée de la Terre de Feu.

Nous passons par le lac Fagnano, sixième plus grand lac d'Amérique du Sud, paradis pour les pêcheurs, la ville de Rio Grande, appelée "ville jardin", centre de l'industrie pétrolière et de l'élevage d'ovins du territoire, pour traverser enfin le détroit de Magellan.

Nous arrivons en fin de journée à Punta Arenas.

Dîner libre.

JOUR 6

Punta Arenas - Puerto Natales - Torres del Paine

TRANSPORT : BUS DE LIGNE (5H, 350 KM) | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Le matin, départ en bus de ligne régulière vers Puerto Natales (3 heures de route). En langue Tehuelche "Paine" signifie "bleu foncé", couleur des lacs et des glaciers. Le parc, inscrit au patrimoine de l'humanité et créé en 1959, est un paradis pour les amoureux de la Faune et de la Flore et des grands espaces sauvages... Il abrite, entre autres, le plus important regroupement de condors d'Amérique du Sud.

De Puerto Natales, nous reprenons un bus en direction du Parc Torres del Paine. Installation dans notre campement aménagé dans la zone du lac Pehoe pour 4 nuits.

JOUR 7

La Vallée Frances

TRANSPORT : BATEAU | MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 500 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Après un court transfert en bateau, très belle étape qui nous mène dans la vallée des Français jusqu'au pied du Mont Fortaleza.

Nous sommes au cœur d'un univers unique de parois granitiques comptant parmi les plus grandes et les plus verticales au monde. Le Paine Grande qui culmine à 3248 m continue de fasciner des générations d'alpinistes parmi les plus chevronnés.

Retour à notre campement.

JOUR 8

Le glacier Grey - Las Torres

TRANSPORT : BATEAU, BUS DE LIGNE (0H50) | MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Départ le matin par un sentier belvédère qui longe le bord du lac Grey, traversant clairières et forêts enchantées.
Nous découvrons soudain le glacier qui se déverse dans les eaux du lac et se brise en milliers d'icebergs. Si le temps le permet, nous nous rendons jusqu'au mirador du glacier Grey. Un magnifique panorama s´offre à nous : des immensités de glaces en provenance des glaciers de Patagonie.
Retour en fin d'après-midi à notre campement.

JOUR 9

Mirador Las Torres

MARCHE : 8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 800 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 800 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Au programme du jour, une des randonnées incontournables jusqu'au pied des célèbres Torres del Paine, aiguilles de granit verticales de plus de 1000 mètres de hauteur. Nous arrivons jusqu'au lac où se reflètent les trois tours du Paine.

Note : un assistant-guide hispanophone nous accompagne à partir de 7 personnes pour cette journée uniquement. Sur cette journée, il existe la possibilité d'une marche alternative le long du lac Sarmiento pour les personnes qui ne souhaiteraient pas faire la randonnée.

JOUR 10

Torres del Paine - Cerro Castillo - El Calafate

TRANSPORT : BUS DE LIGNE (5H, 220 KM) | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Transfert de Torres del Paine vers le poste Cerro Castillo puis départ en bus de ligne régulière vers l'Argentine.

Nous traversons la pampa Argentine pour rejoindre la charmante ville d'El Calafate.

Dîner libre.

JOUR 11

El Calafate - Perito Moreno - El Chalten

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATIF, BUS DE LIGNE (6H, 500 KM) | MARCHE : 2H | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Le matin, départ pour une découverte du glacier Perito Moreno qui s'éclaire de mille feux au soleil levant, tandis que les gigantesques blocs qui s'en détachent avec fracas viennent s'effondrer dans les eaux paisibles du lac.

En fin d'après-midi, départ en bus de ligne régulière avec notre guide accompagnateur francophone vers El Chalten, village de pionniers animé par les gauchos, les trekkeurs et les alpinistes, avec en toile de fond les aiguilles élancées et majestueuses du Cerro Torre et du Fitz Roy.

Dîner libre.

Note : en option, une excursion en bateau sur le lac Argentino nous permet d'approcher le glacier et d'admirer le bleu profond des glaces millénaires (30 USD, à régler sur place).

JOUR 12

El Chalten - Laguna Torre - Camp Thorwood

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | ALTITUDE MAX : 650 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Après le petit-déjeuner, nous partons en direction de la Laguna Torre.

Le chemin alterne points de vue et traversées de forêts pour atteindre la Laguna Torre, au pied de l'imposant Cerro Torre. Si la météo est favorable, nous pouvons continuer vers le mirador Maestri en longeant la rivière Fitz Roy et s'approcher ainsi du glacier Grande avant de repartir pour le campement du soir.

Note : ce jour-là, nous laissons une partie de nos affaires à l'hôtel et nous gardons le minimum pour les 4 jours de trek.

JOUR 13

Camp Thorwood - Loma de la Pizarra - Camp Poincenot

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 900 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Nous prenons le sentier qui conduit aux lagunes Madre y Hija.

D'ici part l'ascension à travers le bois vers la Loma de la Pizzarra. Au sommet, nous pouvons apprécier une vue panoramique unique sur le massif du Cerro Torre et du Fitz Roy! Descente du sommet vers la Laguna Madre puis, nous rejoignons le camp Poincenot.

Nuit sur place.

JOUR 14

Camp Poincenot - Laguna de los Tres - Refuge Laguna Condor

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Trek vers le camp de base du Fitz Roy jusqu'à La Laguna de los 3.

De là, le terrain est plus abrupt et difficile mais en une heure d'ascension notre champ de vision s'ouvrira sur un panorama fascinant : derrière la lagune de los Tres, le Fitz Roy et son imposante beauté. Quelques pas plus loin, nous pouvons observer la laguna Sucia avec ses eaux turquoise et les glaciers suspendus. Nous descendons jusqu'à l'hosteria del Pilar en passant par la laguna Piedras Blancas et son magnifique glacier, puis court transfert jusqu'à un refuge posé dans un endroit de rêve.

JOUR 15

Refuge Laguna Condor - Loma del Diablo - El Chalten

MARCHE : 8H-9H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Découverte du versant nord du Fitz Roy.

Montée soutenue, hors du sentier, sur les pentes d'éboulis, avec une arête vers la fin jusqu'au sommet de la Loma del Diablo.
Un large et majestueux panorama sur le Fitz Roy et ses glaciers, sur les montagnes voisines et les lacs nous attend.

Retour à El Chalten.

Dîner libre

JOUR 16

El Chalten - El Calafate - Buenos Aires

TRANSPORT : AVION (3H30) | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Transfert en véhicule privé jusqu'à l'aéroport d'El Calafate et vol pour Buenos Aires.

Une fois arrivé à Buenos Aires, un chauffeur nous attend pour un transfert à notre hôtel. Journée et repas libres.

JOUR 17

Buenos Aires - Vol retour

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Journée libre - Transfert pour l'aéroport d'Ezeiza pour prendre notre vol international.
Fin du voyage.

JOUR 18

Arrivée en France

Fin de voyage

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 19/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 02/11/2024	MAR. 19/11/2024	6 995 €	Départ initié
SAM. 09/11/2024	MAR. 26/11/2024	6 995 €	Confirmé
SAM. 11/01/2025	MAR. 28/01/2025	6 995 €	Confirmé
SAM. 25/01/2025	MAR. 11/02/2025	7 150 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 08/02/2025	MAR. 25/02/2025	7 150 €	Confirmé
SAM. 22/02/2025	MAR. 11/03/2025	6 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 08/03/2025	MAR. 25/03/2025	6 995 €	Confirmé
SAM. 22/03/2025	MAR. 08/04/2025	6 995 €	Confirmé dès 5 inscrits

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

LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux
- Les vols intérieurs
- Les taxes aériennes
- L'encadrement par un guide-accompagnateur francophone
- Les guides locaux hispanophones dans les parcs
- Les transports terrestres et maritimes
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements tels que décrits
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme "libres"
- Les entrées dans les parcs

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les assurances.
- La contribution à la neutralité carbone : 10 € par personne.
- Les frais de transferts aéroport en cas de vol différent de celui du groupe.

À payer sur place :

- La "tax visit" à Buenos Aires (taxe de séjour : entre 0.50 et 1 usd par personne et par nuit en fonction de l'hôtel)
- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour y compris durant les repas (cf rubrique « Alimentation/Eau »).
- Les repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours (compter 25 à 30 € environ par repas, par personne).
- Les pourboires aux équipes locales. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique "Pourboires".

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 supplément chambre individuelle (780 €).
- L'excursion en bateau au glacier Perito Moreno le jour 11: environ 30$ à payer sur place.

Détail du voyage

NIVEAU

Dénivelé maximum de 900 m, altitude moyenne de 600 m, aucune difficulté technique si ce n'est la gestion de l'effort.
Les treks peuvent être soutenus de par l'itinérance et parfois les conditions météo changeantes à certaines saisons. Il est donc important d'avoir une bonne condition physique et de savoir gérer son effort sur plusieurs jours.
Nous vous conseillons de pratiquer une activité d'endurance (marche ou vélo) 1 à 2 fois par semaine 2 mois avant le départ.

ENCADREMENT

À votre arrivée à Ushuaïa vous serez accueilli par votre accompagnateur francophone qui vous encadrera durant tout votre séjour en Patagonie jusqu'à El Calafate.

ALIMENTATION

En trek, les repas sont préparés à base de produits locaux, dans la mesure du possible, à base de produits frais. Il est prévu des pique-niques pour le déjeuner. Les dîners sont pris dans les salles communes des refuges.
Dans les villes et villages, dîners pris dans des auberges ou restaurants.

La cuisine argentine se compose surtout de viande, ou plus précisément de bœuf. Pratiquement tous les morceaux sont servis sous forme de grillades (parillada), y compris les tripes, les intestins et les pis de vache. Si l'alimentation carnée vous rebute, vous pourrez vous rabattre sur des plats italiens comme les gnocchis. Autre tradition gastronomique venue d'Italie, les glaces (helados), délicieuses, méritent une mention spéciale. On vous invitera peut-être à partager le maté, le "thé paraguayen" fabriqué à partir d'une variété de houx, qui correspond à un rituel de convivialité. On le boit dans une bombilla, avec une paille d'argent munie d'un gros filtre à la base.

HÉBERGEMENT

- Hôtels de standard 3 étoiles locales, confortables, en chambre double avec sanitaires privés.

Nous veillons à ce que les hôtels dans les villes soient bien situés pour vous permettre de vous promener facilement pendant vos temps libres.

- Campements fixes sous tentes pendant les treks : tente 3 places pour deux personnes et matériel collectif fourni (tentes, matelas,...).

* Au Torres del Paine, campement avec sanitaires communs. Les petits déjeuners et dîners sont pris dans la tente mess (grande tente dôme). Vous avez la possibilité de louer des sacs de couchages. La location coûte 23 usd ou $clp 19.000 (pour les 4 jours) à réserver directement sur place auprès de votre guide et à payer directement sur place.
* Au Fitz Roy ce sont des campements aménagés avec tentes mess pour les repas et toilettes sèches (pas de douche). Le sac de couchage est fourni. Vous avez des repas chauds le soir.

Voici, à titre indicatif, la liste des hébergements que nous réservons le plus souvent. Si l'un d'entre eux n'est pas disponible, nous réservons un établissement similaire offrant les mêmes services et confort.

BUENOS AIRES

Hôtel WALDORF : L'hôtel est situé dans un endroit unique qui vous permet de goûter au style de vie passionnant que peut offrir la ville de Buenos Aires. De l'hôtel on accède facilement aux principaux pôles d'attraction de la ville.

USHUAÏA

Hostal MALVINAS : Idéalement placé en plein cœur de la ville, c'est un établissement fondé en 1978 mais tout récemment remodelé et vous offrant tout le confort nécessaire pour passer un agréable séjour. Les chambres privés disposent de leur propre salle de bains dans la chambre. WIFI gratuit dans tout l'établissement.

PUNTA ARENAS

Hôtel CHALET CHAPITAL : cet hôtel bien que modeste est idéalement situé et possède tous les services nécessaires.

EL CALAFATE

Hôtel KAPENKE : cet hôtel 3* est situé dans le centre ville et possède tous le confort moderne: TV à écran plat dans chaque chambre, salle de bains privés avec baignoire, réception ouverte 24/24 et WIFI gratuit dans tout l'établissement.

EL CHALTEN

Hotel VERTICAL LODGE: ses 20 chambres confortables sont réparties sur deux étages. Ils ont des sommiers à ressorts, une salle de bain privée, un sèche-cheveux, un coffre-fort et le chauffage central. En plus du WiFi dans les espaces communs, un service de blanchisserie est disponible (service payant).

DÉPLACEMENT

TRANSPORT INTERNATIONAL

En Argentine et au Chili, nous utilisons des vols réguliers au départ de Paris. Vous volerez principalement avec les compagnies Iberia, Air France/KLM. À l'aller, ce sont des vols de nuit arrivant le lendemain à Buenos Aires avec une escale. Au retour, les vols sont de nuit avec une arrivée le lendemain en France.

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

DÉPLACEMENTS DANS LE PAYS

- Vols intérieurs Buenos Aires - Ushuaïa et El Calafate - Buenos Aires avec LAN ou Aerolineas argentinas

Note : L'organisation des vols en Argentine est parfois compliquée. Etant donné qu'il y a peu de compagnies nous n'avons pas beaucoup d'alternatives à vous proposer. Sachez néanmoins que nous faisons tout notre possible pour éviter ce genre de situation.

- Minibus privé pour se rendre au Torres del Paine, à El Calafate et au Perito Moreno.
- Bus de ligne confortables d'Ushuaïa à Punta Arenas, de Punta Arenas à Puerto Natales et pour l'aller-retour d'El Calafate à El Chalten.
- Navigation sur le canal de Beagle en bateau collectif.

PORTAGE

Vous n'avez pas à porter toutes vos affaires lors des trekkings.
Au Torres del Paine, vous portez uniquement vos affaires de la journée et votre pique-nique étant donné que vous êtes en étoile autour des camps. Au Fitz Roy, vous n'aurez que vos affaires pour 3 jours à prendre avec vous (dont votre sac de couchage). À la fin des treks, vous retrouvez le reste de vos affaires.

BUDGET & CHANGE

En Argentine

La monnaie est le Peso Argentin (ARS). Attention : nous vous conseillons de prendre avec vous des devises (euros ou dollars) car le taux de change officiel (distributeurs automatiques et banques) n'est pas avantageux.

1 EUR = 900 ARS (en février 2024 / assez variable)

Au Chili

La monnaie est le Peso Chilien (CLP). Pour vos achats courants, le mieux est bien sûr de payer en monnaie locale mais les euros, et à plus forte raison les dollars sont assez facilement changeables.

1 EUR = environ 1045 CLP (en février 2024 / assez variable)

Pour connaitre le taux de change du moment : https://www.xe.com/fr/currencyconverter/

POURBOIRES

Le pourboire n'est en rien une obligation et doit être laissé à l'appréciation de chacun. Son montant dépend de l'appréciation du service rendu et doit tenir compte de l'économie locale. Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Bien que très peu répandue en France, sa pratique l'est dans le monde entier.

Pour calculer les montants généralement pratiqués, il s'agit de multiplier le montant journalier donné à chaque poste (cf. ci-dessous) par le nombre de jours de travail et diviser ce montant total par le nombre de voyageurs.

* Montant journalier par poste :

- 15/20 $ / accompagnateur francophone
- 5/10 $ / chauffeur

* Exemple pour un accompagnateur (20 $*12 jours = 240 $ à diviser par le nombre de participants)

* Vous pouvez préparer 2 enveloppes et les remettre à chacun à la fin du voyage.

En Argentine et au Chili, il est d'usage de laisser un pourboire lorsqu'on consomme au café et au restaurant, généralement de 10 % de la valeur de l'addition.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Chaussure :

Chaussure de randonnée : montantes et avec une semelle antidérapante.

Emportez aussi des chaussures à enfiler lors des étapes dans des villes et villages.

- Chaussettes.
- Pantalon en toile résistante ou pantalon de randonnée.
- T-shirt.
- Sous-vêtements chauds (privilégiez les tissus qui sèchent rapidement).
- Chemise chaude.
- Pull-over ou fourrure polaire.
- Anorak ou coupe-vent.
- Cape de pluie.
- Gants et bonnet de laine.
- Chapeau, casquette ou foulard.
- Crème solaire.
- Sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
- Cape de pluie.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Lunettes de soleil, car avec l'altitude la luminosité est très forte.
- Trousse de toilette et serviette de bain.
- Crème de protection solaire.
- Lampe frontale.
- Sac de couchage : Chaud, confortable, adapté à votre taille, de forme sarcophage, avec fermeture latérale à glissière pour une ouverture à votre convenance. L'idéal est un sac performant jusqu'à -5 °C. Entre octobre et avril, un sac de couchage descendant à 0 °C est suffisant.

Notez que si vous optez pour la location le sac de couchage, celui-ci sera mis à votre disposition à chaque étape, et vous n'aurez donc pas à le transporter. Nous vous recommandons alors d'emporter un drap de sac.

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu qu'un sac marin, et de 18 Kg maximum. Évitez les sacs rigides et les valises. Limitez le poids au maximum.
- Un petit sac à dos (contenance environ 50 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique-nique du midi, lunettes, petit matériel...

Au cas où : Veillez à prévoir en cabine de quoi "survivre" les premiers jours en cas de retard de votre bagage en soute. (Ex : brosse à dent, 1 t-shirt, ...)

Attention : à votre arrivée à l'aéroport de Buenos Aires depuis la France, si vous enchainez sur un vol national (avec ou sans changement d'aéroport), vous devrez récupérer vos bagages pour passer la douane. Vous les réenregistrerez ensuite vers votre destination finale.

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, il est demandé aux participants d'apporter leurs médicaments personnels : Elastoplast, aspirine, désinfectant, antiseptique intestinal... En cas de traitement médical, prévoir suffisamment de réserve pour toute la durée du séjour.

ALTITUDE

Le problème de l'altitude est dû au manque d'oxygène qui diminue au fur et à mesure que l'on s'élève en altitude. Pour pallier ce manque, le corps va créer plus de globules rouges (qui fixent l'oxygène). Cette adaptation demande un certain temps. Il faut donc éviter de monter trop vite...
Sachez aussi que pour une même altitude, les effets du manque d'oxygène seront moins marqués dans les Andes centrales qu'en Himalaya ou à plus forte raison que dans les Alpes. En effet, sous les tropiques, la couche atmosphérique est plus épaisse.
Pour limiter ces effets, outre une condition physique correcte, il faut limiter les efforts les premiers jours. Surtout ne pas forcer, ralentir le pas et éviter l'essoufflement. Buvez beaucoup : eau, thé. Évitez l'alcool, le café et les excitants durant les premiers jours.

VACCIN

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccin hépatite A et B également recommandés.

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour. Dès votre inscription, merci de nous communiquer vos coordonnées de passeport (Nom - Prénom - Date de naissance - N° de passeport - Date d'émission et date d'expiration.). Nous en avons besoin pour réserver vos vols intérieurs ou faire les demandes pour les entrées dans certains sites.
Merci de nous envoyer au plus tôt par mail (scan) ou par courrier (photocopie) la page de votre passeport contenant votre photo.
Pour les Dames, le nom de jeune fille l'emporte sur le nom marital ou le nom d'usage.

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

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. Assurez-vous que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

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