

MALAISIE

# À la découverte des trésors cachés de la Malaisie

- Immersion dans la culture Malaise
- Incursion sauvage dans la réserve forestière de Ulu Muda
- Exploration pédestre hors des sentiers battu de l'île de Penang
- Détente sur les plages de l'île de Rebak (de Novembre a Mars / île de Sibü (de Avril a Octobre)

À PARTIR DE	<b>3 495 €</b> (vol inclus)
DURÉE	16 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Découverte

Bienvenue à bord d'une aventure unique en Malaisie, où chaque journée promet des découvertes inoubliables et des expériences authentiques.

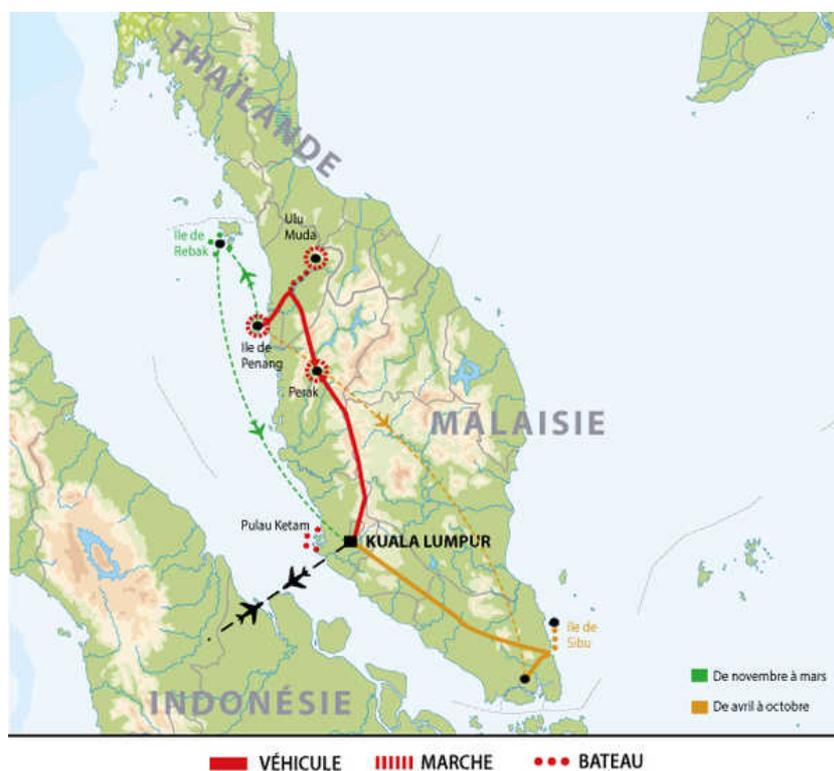
Votre voyage débute à Kuala Lumpur. Imprégnez-vous de la splendeur du Temple de Batu Caves, perché au sommet d'une colline calcaire.

Vous embarquerez pour l'île de Ketam, un véritable joyau insulaire de la Malaisie. Là-bas, vous découvrirez un mode de vie insulaire unique, où la pêche et les traditions locales façonnent le quotidien des habitants. Plages immaculées, maisons sur pilotis et fruits de mer fraîchement pêchés vous attendent pour une journée de détente et de découverte.

Votre voyage se poursuit avec la rencontre des habitants locaux, découvrez leurs traditions ancestrales, dégustez des plats traditionnels aux saveurs exotiques et laissez-vous envoûter par la musique et les danses traditionnelles.

Puis, cap sur la réserve forestière d'Ulu Muda pour trois jours d'aventure au cœur de la nature sauvage. Des randonnées en pleine nature, des rencontres avec des communautés tribales locales et des moments de relaxation au son apaisant des cours d'eau vous attendent pour une expérience immersive et enrichissante.

Enfin, terminez votre voyage en beauté sur l'île de Rebak ou de Sibü, selon la saison. Plages de sable blanc, eaux cristallines et couchers de soleil spectaculaires vous offriront une fin parfaite à cette exploration envoûtante de la Malaisie.



# Itinéraire

## JOUR 1

### **Paris - Kuala Lumpur**

TRANSPORT : AVION | HÉBERGEMENT : AVION

Vol avec escale à destination de la Malaisie

## JOUR 2

### **Arrivée à Kuala Lumpur**

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATIF | HÉBERGEMENT : HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE

Arrivée à l'aéroport international de Kuala Lumpur, nous sommes transférés à notre hôtel situé au cœur du quartier chinois et à la bordure du quartier indien. Le reste de la journée est libre pour visiter la capitale malaisienne. En fin de journée, nous partons à pied en direction de la KL Tower, afin d'y observer une belle vue à 360° depuis sa plateforme. Nous dégustons ensuite nos premiers mets locaux lors d'un dîner dans une échoppe locale.

## JOUR 3

### **Temple de Batu Caves**

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATIF | MARCHÉ : 2H-3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Après un petit-déjeuner, nous partons découvrir les grottes et les temples de Batu, un sanctuaire hindou très célèbre niché dans les grottes. Après avoir gravi les 272 marches menant au sanctuaire Murugan, dédié aux divinités les plus vénérées de l'hindouisme, nous profitons d'un splendide panorama sur la ville. De retour au cœur de Kuala Lumpur pour notre déjeuner et un peu de repos ou de temps libre, puis en fin d'après-midi, à pied, nous partons pour une balade à travers certains endroits de la ville qui nous ramènent à l'époque coloniale britannique. Nous découvrons des sites historiques construits à l'époque où la Malaisie s'appelait Malaya.

## JOUR 4

### **Ile de Ketam et son village flottant Chinois**

TRANSPORT : FERRY, VÉHICULE PRIVATIF (1H30) | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Nous embarquons ce matin pour le Port Klang, le plus grand de Malaisie, afin de prendre un petit ferry pour rejoindre l'île de Ketam. Cette île, aussi appelée Pulau Ketam, est constituée de mangroves et d'un authentique village flottant chinois. Après 20 minutes de traversée, nous rejoignons notre hébergement sur pilotis. Après un déjeuner typique de l'île, nous embarquons en vélo à la découverte de la vie locale. Dîner et nuit à en guesthouse sur pilotis.

## JOUR 5

### **Immersion dans la culture Malaise**

TRANSPORT : FERRY, VÉHICULE PRIVATIF (5H) | HÉBERGEMENT : MAISON D'HÔTES

Après un délicieux petit-déjeuner, nous nous dirigeons à pied vers la jetée de l'île afin de prendre le ferry en direction de la terre ferme. Après un court trajet en voiture pour rejoindre la région de Perak, nous atteignons un charmant petit village où nous passerons la nuit. Niché au bord du lac Chenderoh à Perak, nous commençons par une visite guidée de la région, suivie d'un moment de détente au bord du lac, avec en toile de fond les majestueuses montagnes boisées. Une opportunité nous est offerte d'apprendre à porter le sarong Malais. Si les conditions météorologiques le permettent, nous pourrions également profiter d'une balade en kayak sur le lac. Le dîner sera suivi d'une séance d'initiation aux jeux traditionnels locaux.

## JOUR 6

### **Randonnée à la recherche de la Rafflesia**

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 125 M | ALTITUDE MAX : 125 M | HÉBERGEMENT : MAISON D'HÔTES

Après un petit-déjeuner typiquement malais chez l'habitant, nous partons randonner dans la nature sauvage à la recherche de la rare Rafflesia. Nous commençons notre trek en parcourant des paysages pittoresques tout le long. Nous retournons déjeuner avec notre famille d'accueil. L'après-midi est consacrée à la découverte du village pour y observer la vie locale. Possibilité de louer des kayaks pour explorer le lac Chenderoh (en option).

## JOUR 7

### **Réserve forestière d'Ulu Muda**

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATIF, BATEAU (3H) | HÉBERGEMENT : LODGE

Tôt le matin, nous prenons la route en direction de l'extrême nord, près de la frontière thaïlandaise, jusqu'à la petite jetée de Tasik Muda. Après notre déjeuner, nous embarquons à l'intérieur d'un petit bateau traditionnel pour un trajet en bateau de 1 à 1h30 sur le lac Kasik Muda. Ici, nous pouvons observer de nombreux pêcheurs en action, entourés de paysages rares au milieu d'une étonnante forêt tropicale. Ensuite, nous entrons dans une petite rivière entourée de conifères, loin de la civilisation humaine, où nous pouvons apercevoir des éléphants d'Asie sauvages, des cerfs tachetés, ainsi que les mélodies douces de la forêt créées par les insectes et les oiseaux. À notre arrivée au lodge, situé au cœur de la réserve forestière d'Ulu Muda, habitée par plusieurs animaux sauvages rares tels que l'éléphant d'Asie, le tapir, le léopard, l'ours du soleil, ainsi qu'une typologie unique et différente de forêt de diptérocarpes. En fin d'après-midi, nous remontons dans notre petite chaloupe pour 1 à 1h30 à la recherche d'animaux sauvages qui sortiront de la forêt tropicale pour s'approcher de la rivière, (la présence d'animaux sauvages n'est pas garantie). Retour au lodge pour le dîner.

## JOUR 8

### **Réserve forestière d'Ulu Muda**

TRANSPORT : CHALOUBE | MARCHÉ : 3H-4H | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 150 M | ALTITUDE MAX : 100 M |  
HÉBERGEMENT : LODGE

Nous nous réveillons sous le son des gibbons et profitons d'un petit-déjeuner local. Après nous être équipés pour l'aventure dans la jungle, nous partons pour une randonnée de 2 à 3 heures à travers la forêt tropicale intacte jusqu'à Labu Hill. Nous profitons d'un déjeuner au bord d'un ruisseau isolé avant de retourner au lodge. Si le temps et la météo le permettent, nous faisons un tour autour du lodge pour essayer d'apercevoir quelques oiseaux, notamment le très rare calao à poche unie et bien d'autres ( pas garantie). En fin d'après-midi, nous remontons dans notre petite chaloupe pour une autre balade d'1 à 1h30 à la recherche d'animaux sauvages qui pourraient sortir de la forêt tropicale pour s'approcher de la rivière, que ce soit pour boire ou manger. Retour au lodge pour le dîner.

## JOUR 9

### **Réserve forestière d'Ulu Muda**

TRANSPORT : BATEAU | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 100 M | ALTITUDE MAX : 100 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous profitons d'un réveil des plus magnifiques dans l'une des forêts les moins explorées de la Malaisie péninsulaire, avec sa faune matinale qui chante. Nous embarquons sur un bateau pour un court trajet jusqu'au point de départ d'une promenade à travers la jungle menant à une source naturelle unique en son genre, la "source chaude Saltlick". Ici, l'eau qui dépasse les 40 degrés du sol crée un immense terrain de nutrition pour les éléphants, les gours et les tapirs, qui sont des visiteurs fréquents. Nous aurons l'opportunité de repérer leurs empreintes de pas. En poursuivant notre balade dans la jungle profonde avec notre guide natif orang asli, nous atteignons un Tualang Tree où de nombreuses ruches d'abeilles locales sont installées à son sommet. De retour à notre lodge pour le déjeuner, nous profitons de notre après-midi libre pour nous reposer ou nous balader dans les environs du lodge pour observer la faune, les insectes et les plantes. En fin d'après-midi, repartons pour notre dernière croisière animalière au coucher du soleil, ayant encore une fois l'opportunité d'observer sa faune.

## JOUR 10

### ***Ile de Penang***

TRANSPORT : BATEAU | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Après le petit-déjeuner, nous profitons de la liberté et de la facilité d'observer les oiseaux ou la faune par nous-mêmes. En fin de matinée, nous embarquons sur notre bateau pour retourner à la jetée de Kasik Muda. Nous prenons la route de Georgetown, la capitale de l'île de Penang, et notre hébergement situé au cœur de la vieille ville. En fin d'après-midi, nous partons à pied avec notre historien local et découvrons le kaléidoscope de cultures de Penang. Nous dégustons une gamme variée de cuisine locale authentique tout en retraçant ses origines qui relie l'Asie du Sud-Est orientale, occidentale et maritime à la Compagnie des Indes orientales, aux habitants et à la diffusion de la culture Nusantara.

## JOUR 11

### ***Randonnée au Stupa d'or et à la colline agricole de Penang***

DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | ALTITUDE MAX : 550 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Tôt ce matin, nous nous aventurons à pied dans des zones les plus rurales. Notre étape commence dans un domaine agricole où, le long de la promenade, nous pouvons rencontrer de nombreux habitants montant à leur plantation de légumes ou travaillant. La marche nous ouvre sur de magnifiques paysages d'une partie de Penang. Lentement, nous entrons dans un centre de retraite de temple thaïlandais où des dizaines de superbes petits stupas dorés se dressent dans une atmosphère holistique rare. La randonnée nous conduit vers un petit temple chinois hors des sentiers battus et d'autres plantations pour des rencontres plus locales. Nous retournons à notre propriété pour un moment de détente. Nous profitons du reste de notre après-midi libre pour explorer la ville et redécouvrir ses charmes.

## JOUR 12

### ***Ile de Rebak ou Ile de Sibiu***

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Selon la période de départ, l'île explorée varie.

De novembre à mars : île de Rebak

Tôt ce matin, nous prenons la direction de l'aéroport de Penang pour prendre un vol vers Langkawi. À notre arrivée à l'aéroport de Langkawi, nous sommes transférés à la jetée de l'île de Rebak, où nous embarquons sur une navette (environ 5-10 minutes de traversée). Nous avons ensuite le reste de notre journée libre pour profiter de l'endroit, de sa plage, de sa jungle et de ses activités nautiques (non inclus dans le forfait).

D'avril à octobre : île de Sibiu

Tôt ce matin, nous prenons la direction de l'aéroport de Penang pour prendre un vol vers Johor Bahru. À notre arrivée à l'aéroport de Johor Bahru, nous sommes transférés à la jetée de Mersing/Teluk Tanjung Jetty pour récupérer un bateau en direction de l'île de Sibiu. Après l'enregistrement, nous profitons du reste de la journée pour explorer l'île et nous détendre à la propriété. Le reste de la journée est libre.

## JOUR 13

### ***Ile de Rebak ou Ile de Sibiu***

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Selon la période de départ, l'île explorée varie.

De novembre à mars : île de Rebak

Profitons de cette journée libre pour redécouvrir la propriété où nous sommes, avec sa plage et ses activités. Si nous le souhaitons, nous pouvons prendre l'une des navettes qui nous mènent à la plage publique de Cenang toutes les heures, où nous pouvons faire du shopping et nous balader dans le quartier balnéaire et touristique local. Le reste de notre journée est libre.

D'avril à octobre : île de Sibiu

Après notre petit-déjeuner, nous aurons une journée libre pour explorer l'île de Sibiu par nous-mêmes, faire du snorkeling, de la plongée, profiter de notre propriété ou tout simplement prendre un bon repos. Il est important de noter que les activités nautiques ne sont pas incluses dans l'itinéraire.

## JOUR 14

### ***Ile de Rebak ou Ile de Sibü – Kualua Lumpur***

HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Selon la période de départ, l'île explorée varie.

De novembre à mars : île de Rebak

Après notre petit-déjeuner, nous prenons la route de retour vers l'aéroport de Langkawi afin de récupérer notre vol à destination de l'aéroport international de Kualua Lumpur. Nuit proche de l'aéroport de Kualua Lumpur. En option, si vous le souhaitez, vous avez la possibilité de dormir dans le centre de Kualua Lumpur.

D'avril à octobre : île de Sibü

Après notre petit-déjeuner, nous reprenons le bateau pour rejoindre la jetée de Kuala Besut avant de reprendre notre transport en direction de l'aéroport international de Kualua Lumpur. Nuit proche de l'aéroport de Kualua Lumpur. En option, si vous le souhaitez possibilité de dormir dans le centre de Kualua Lumpur.

## JOUR 15

### ***Kualua- Lumpur – Vol pour Paris***

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Transfert à l'aéroport de Paris afin de prendre votre retour à destination de Paris.

Selon votre plan de vol, arrivée le J15 ou J16 en France.

## JOUR 16

### ***Arrivée en France***

Arrivée en France

## 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 19/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 12/10/2024	DIM. 27/10/2024	3 695 €	Départ initié
SAM. 23/11/2024	DIM. 08/12/2024	3 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 07/12/2024	DIM. 22/12/2024	3 595 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 25/01/2025	DIM. 09/02/2025	3 695 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 15/02/2025	DIM. 02/03/2025	3 695 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 29/03/2025	DIM. 13/04/2025	3 695 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 19/04/2025	DIM. 04/05/2025	3 695 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 10/05/2025	DIM. 25/05/2025	3 695 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 14/06/2025	DIM. 29/06/2025	3 695 €	Départ initié
SAM. 19/07/2025	DIM. 03/08/2025	3 695 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 09/08/2025	DIM. 24/08/2025	3 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 06/09/2025	DIM. 21/09/2025	3 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 18/10/2025	DIM. 02/11/2025	3 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 15/11/2025	DIM. 30/11/2025	3 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 06/12/2025	DIM. 21/12/2025	3 495 €	Confirmé dès 4 inscrits

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

## ✓ LE PRIX COMPREND

## ✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

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

## 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](tel:0481685560).



# Détail du voyage

## ENCADREMENT

Installé en Malaisie 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.

A votre arrivée à Kuala Lumpur, vous êtes accueillis par votre guide francophone.

Nos guides francophones ont été sélectionnés pour leur enthousiasme, leur connaissance de la destination et leur expérience du terrain. Nous formons régulièrement nos guides. C'est une des clés de la réussite de nos voyages. Ils vous feront découvrir leur pays avec passion.

## 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 la journée, les déjeuners peuvent être pris sous forme de pique-niques.

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 les 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 à votre charge.

L'eau du robinet n'est pas potable, est indispensable de la purifier (pastille Micropur ou Hydroclonazone). Évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler. Dans ces régions, les bouteilles en plastique constituent un véritable fléau environnemental et le recyclage du plastique est impossible.

Si vous souhaitez acheter de l'eau minérale, nous vous conseillons l'achat de bouteilles de grande contenance, et de remplir vos gourdes au fur et à mesure avec. Pensez à avertir votre guide en avance afin qu'il puisse prévoir une halte à cet effet.

## HÉBERGEMENT

- En hôtels en chambre double ou twin de standard 2 ou 3\* locales. Sanitaires privés.
- En guesthouse sur pilotis en chambre double ou twin. Sanitaires privés.
- En Maison Traditionnelle Malaise en chambre double ou twin. Sanitaires privés.
- En lodge : confort plus sommaire. Absence d'eau chaude la plupart du temps.

Voici la liste des hébergements que nous utilisons en priorité pour ce programme. Notez toutefois qu'elle peut varier selon disponibilité et selon les dates de départ.

Kuala Lumpur : [Tianjing Hotel](#) ou similaire

Pulau Ketam : Homestay/Guesthouse sur pilotis Long Stay ou similaire

Réserve forestière d'Ulu Muda : [Earth Lodge](#) en chalet avec matelas au sol. Salle de douche d'eau froide et toilettes privatives.

Penang : [Muntri Mews](#) ou similaire

Langkawi : [Rebak Island Resort](#) ou similaire

Pulau Sibul : [Sea Gypsie Village Resort](#) ou similaire

Vous disposez d'électricité dans tous les hébergements, cependant, les coupures d'électricité peuvent arriver.

## DÉPLACEMENT

### 1/TRANSPORT INTERNATIONAL:

Sur la Malaisie nous utilisons des vols réguliers au départ de Paris. Vous volez principalement avec les compagnies du Golfe (Qatar Airways, Etihad Airways, ...). En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pouvons également vous proposer d'autres compagnies. Sachez que toutes les compagnies effectuent une escale au minimum.

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 privés climatisés réservés pour nos groupes.
- Transferts sur les îles en bateau.

## **BUDGET & CHANGE**

Monnaie : Le Ringgit Malais (MYR). Reportez-vous sur ce site internet afin de connaître l'évolution du taux au jour le jour : <http://www.xe.com>

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.

## **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.

# Équipement

## 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

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bâtons de marche télescopiques (optionnel)
- 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).
- 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

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 type sac marin 80 L environ et d'environ 15-20kg maximum.
- Un sac à dos de taille moyenne (20-30 litres) pour les affaires de la journée.

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 !

Même si aucun vaccin n'est obligatoire en Malaisie, 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.

Pour le traitement antipaludéen : consulter un service médical spécialisé, comme à Paris celui de :

- Institut Pasteur

Tel : 01 40 61 38 00

- Hôpital de la Pitié Salpêtrière

Tel : 01 42 16 00 00.

# 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](http://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](http://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"