Atalante
L'ESPRIT TREK

SPITZBERG

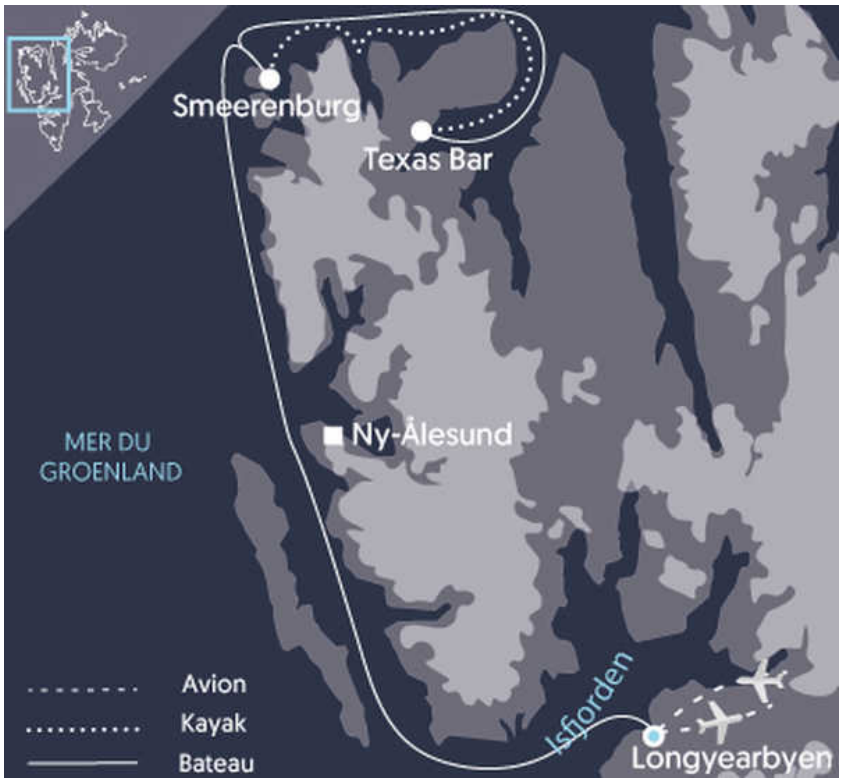
Texas Bar

- Un voyage d'exception en itinérance et en totale autonomie
- L'observation d'ours polaires et de la faune sauvage
- Notre voyage le plus engagé et le plus septentrional

À PARTIR DE	**6 495 €** (vol inclus)
DURÉE	25 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Canoë-Kayak / Exploration

Voyage d'exception de trois semaines tout au Nord du Spitzberg, en kayak de mer et en randonnée. Une aventure en itinérance et en totale autonomie. Une expédition polaire unique, au parcours varié, au coeur d'un relief à chaque fois renouvelé et où la fréquentation humaine reste épisodique. Le contact avec la nature est intense dans ce haut lieu de vie de l'ours polaire et du morse. À ce jour, c'est le voyage le plus engagé et le plus septentrional que nous proposons. Il permet à celles et ceux qui sont capables de laisser tomber repères et habitudes, de vivre une aventure arctique intense. Une navigation au Svalbard, entre Smeerenburgfjorden et Liefdefjorden, plus communément appelée « Texas Bar ».

A savoir : vous êtes sur le territoire de l'ours polaire. Afin d'assurer sa sécurité ainsi que celle du groupe, des tours de garde de une à deux heures seront organisés chaque nuit. Pour cela, vous serez équipé(e) d'un pistolet d'alarme et de jumelles, assurerez des rondes et devrez faire preuve d'une grande vigilance.



Itinéraire

JOUR 1

Vol Paris - Oslo

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

Montée en deux jours sur Longyearbyen

Escale à Oslo pour la première nuit

Repas libre en ville et navette aéroport à vos frais.

JOUR 2

Vol pour Longyearbyen

TRANSPORT : AVION | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Accueil à l'aéroport de Longyearbyen et transfert dans votre hébergement.

En fonction de votre heure d'arrivée, visite libre de la ville en après midi ou soirée dans votre hébergement.

Vous préparez vos affaires personnelles et le matériel pour le raid. Briefing sécurité par votre guide concernant votre présence sur le territoire de l'ours polaire (tours de garde la nuit, matériel de sécurité, équipement à prévoir, nous allons répondre à toutes vos questions...

Nuit à la guesthouse et repas libre en ville.

JOUR 3

Longyearbyen - Préparation du raid

TRANSPORT : BATEAU (24H) | HÉBERGEMENT : A BORD DU BATEAU

Distribution du matériel, explication de l'ensemble du voyage, brief sécurité, concernant notamment l'ours polaire (tours de garde, matériel de sécurité, etc.), puis départ en bateau. Après la sortie d'Isfjord, direction plein Nord à destination des côtes du Nord Ouest de l'archipel.

JOUR 4

Navigation en direction du Nord de l'archipel du Svalbard

HÉBERGEMENT : TENTE

Vous longez la côte Ouest pour atteindre le Nord de l'archipel. Le bateau nous déposera au cours de la nuit sur une plage en fonction des conditions météorologiques.

Début des tours de garde.

JOURS 5 À 21

18 jours d'une grande aventure au Nord du Nord

HÉBERGEMENT : TENTE

Top départ d'une formidable expédition à travers les glaces du Spitzberg. Vous partirez probablement du fjord de Smeerenburg au Nord-Ouest de l'île, juste en face de l'île d'Amsterdam. C'est l'un des endroits les plus spectaculaires de l'archipel ; c'est d'ailleurs en découvrant ces reliefs alpins formés de sommets pointus que Barents a donné le nom de Spitzberg à ce territoire.

Les glaciers blancs et bleus tombent brutalement dans la mer et les milliers d'îles abritent une abondante faune. Rochers noirs sortant des flots (dernières roches avant le pôle Nord), imposants icebergs qui dérivent sur une mer battue par les vents... tous ces éléments plongent ce lieu dans une atmosphère de profond isolement.

Le relief devient peu à peu moins abrupt et ce sont des plateaux et falaises abritant des milliers d'oiseaux qui s'offrent à vos yeux. Sur les plages, il n'est pas rare de croiser des phoques ou un morse.

Puis les grandes terres ocres et rouges annoncent la terre plate des rennes. Vous êtes ici au royaume de l'ours blanc et vous avez toutes les chances d'en croiser chaque jour. Sur ces territoires sans relief, il est facile de les observer.

Vous rentrez ensuite dans le fjord de Wood puis celui de Leift où vous retrouvez de nouveau des reliefs tourmentés et alpins. C'est là que se trouve la cabane de Texas Bar, en face de l'immense glacier du Monaco qui a donné son nom à cette magnifique expédition.

Le front du Glacier long de 5 km véhicule des tonnes d'icebergs qui s'éparpillent dans la baie. C'est dans ce lieu magique qu'en 2006 nous avions bénéficié de la compagnie d'une femelle ours avec ses deux oursons, qui avaient élu domicile à proximité du camp pendant trois jours.

Vous finissez votre progressions pour atteindre les sources chaudes secrètes de Woodfjorden.

JOUR 22

Retour à Longyearbyen

TRANSPORT : BATEAU (24H) | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Après 3 semaines à l'écart de la civilisation, le bateau vous récupère dans le secteur de Texas Bar. Vous longez la côte ouest du Spitzberg jusqu'à Longyearbyen ou vous profiterez d'une douche chaude et d'un vrai lit.

JOUR 23

Journée libre ou de sécurité à Longyearbyen

HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Journée libre pour profiter des derniers achats avant le départ, visiter le musée de Longyearbyen, etc.

Repas libre en ville et nuit à guesthouse.

JOUR 24

Vol Longyearbyen - Oslo

TRANSPORT : AVION | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Notre équipe vous accompagne à l'aéroport pour un dernier au revoir !

Escale à Oslo pour la nuit.

Repas libre en ville et navette aéroport à vos frais.

JOUR 25

Vol Oslo - Paris

TRANSPORT : AVION | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vous rejoignez l'aéroport par vos propres moyens

Vol Oslo Paris

Repas et transferts à vos frais.

À NOTER

Vous êtes sur le territoire de l'ours polaire. Afin d'assurer sa sécurité ainsi que celle du groupe, **des tours de garde de une à deux heures seront organisés chaque nuit.** Pour cela, vous serez équipé(e) d'un pistolet d'alarme et de jumelles, assurerez des rondes et devrez faire preuve d'une grande vigilance.

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.

Lire le retour d'expédition rédigé par notre guide spécialiste du Spitzberg Yannick Long sur notre blog.

66°Nord est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par une autre entreprise du groupe Altaï : Kandoo, agence anglaise spécialisée dans les ascensions et les expéditions à travers le monde. Dans ce cas, le groupe sera international et guidé en Français et en Anglais.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 8

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
MAR. 05/08/2025	VEN. 29/08/2025	**6 495 €**	Départ initié

LE PRIX COMPREND

- Les vols Paris / Longyearbyen / Paris
- Les taxes aériennes et de sécurité
- Les déplacements selon le programme
- L'hébergement et la pension complète durant le séjour, sauf le dernier repas à Longyearbyen et pendant les vols internationaux
- L'encadrement par un guide accompagnateur francophone et anglophone selon la composition du groupe
- Le prêt d'une partie du matériel : sac de couchage, vêtements techniques (salopette en fourrure polaire, combinaison gore-tex étanche, cagoule néoprène, gants, grosses chaussettes, ...)
- La nuit à l'hôtel à Oslo si un transit via Oslo est nécessaire

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La contribution à la neutralité carbone
- Les éventuels suppléments aériens : Les prix indiqués sont établis en fonction, notamment, de certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Il se peut que cette classe désignée ne soit plus disponible au moment de la réservation, auquel cas, nous pouvons être amenés à modifier le prix du voyage moyennant un supplément.
- Les repas et transfert à Oslo si un transit à Oslo est nécessaire

À payer sur place :

- Le dernier repas au restaurant à Longyearbyen (~45 euros / repas)
- Les boissons
- Les activités non mentionnées au programme
- Les dépenses personnelles
- Le transit pour l'hôtel à Oslo si un transit via Oslo est nécessaire et les repas sur Oslo.

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

Option Nuit supplémentaire à Longyearbyen
Nuit supplémentaire en Guesthouse, chambres twin, sanitaires partagés. Petit déjeuner inclus. A partir 170€/nuit (85€ par personne).

Détail du voyage

NIVEAU

Soutenu à très soutenu
Cette expédition unique, en autonomie totale, ne présente pas de difficultés techniques particulières, mais réclame un engagement psychologique et physique important de la part des participants en raison de l'isolement absolu, de la précarité du confort et des sautes d'humeur de la météo.

ENCADREMENT

66°Nord est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays.

Installée à Longyearbyen depuis de nombreuses années, notre agence 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'expédition 66° Nord, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider…

Votre guide seul fait autorité durant la totalité de votre séjour, et lui seul, de par ses connaissances du terrain, est habilité à prendre des décisions.

Sécurité :
Nos séjours se déroulent en milieu polaire et dans des régions isolées pouvant parfois se révéler hostiles. Nous sommes sur le territoire de l'ours polaire, espèce protégée dans tout l'archipel. Sur place, votre guide vous expliquera les règles de sécurité qu'il faut appliquer tant au niveau de la progression qu'au niveau du campement et beaucoup de petits détails quotidiens concernant le froid et le confort. Votre guide sera équipé d'un pistolet d'alarme et d'une carabine pour repousser une éventuelle visite d'ours. **Chaque nuit, vous assurerez un tour de garde de une à deux heures, pour surveiller le camp**, procédure de sécurité indispensable pour prévenir de la visite éventuelle du maître des lieux. Durant ce moment, vous serez équipé(e) d'un pistolet d'alarme, d'une paire de jumelles, assurerez une ronde définie par votre guide et devrez faire preuve d'une grande vigilance.
La balise Sarsat, emportée avec nous, permet d'alerter les secours en cas d'extrême urgence. Elle envoie un signal de détresse détecté par des satellites qui passent en moyenne toutes les demi-heures au niveau du Svalbard et qui localisent l'appel de détresse à 100 mètres près.

ALIMENTATION

Nous essayons de vous proposer une nourriture équilibrée et en même temps adaptée aux conditions rencontrées au Spitzberg. Sachez qu'il est naturellement difficile, sinon impossible, de trouver des légumes ou des fruits frais dans le Grand Nord.
Le petit déjeuner : Müesli avec café, chocolat ou thé. Pas de croissant malheureusement !
Le midi : Pique-nique : Barres de céréales chocolatées, fruits secs ou en-cas salés, charcuterie, fromage…
Le soir : Soupe chaude, plat chaud et dessert …

HÉBERGEMENT

Bivouac sous tente 2 personnes tentes légères et adaptées aux conditions du Svalbard. Nous nous réunissons chaque soir sous une tente mess pour prendre nos repas, l'occasion de partager un moment de convivialité autour de la chaleur qui émane du réchaud.

A Longyearbyen, nous dormons généralement à la guesthouse 102 (https://www.gjestehuset102.no/) en chambre twins et plus rarement en chambre de 4.
Sur le terrain nous utilisons des tentes Simond Alpinism 3 places (pour 2 personnes).

DÉPLACEMENT

Au Spitzberg, déplacements en kayak de mer et randonnées.
Nous utilisons des kayaks en fibre, qui ont été spécialement conçus pour le milieu arctique. Ils ne demandent pas de technicité et peuvent naviguer par toutes mers, grâce à leur stabilité et à leur faible prise au vent. En cas de chavirage (peu vraisemblable), ils sont conçus pour que vous puissiez remonter à bord même en pleine mer.
Nous utilisons des kayaks biplaces car ces derniers sont plus stables et ont une plus grande capacité de chargement.

Les déposes sur les camps se font en bateau fermés types Targa.

Vol international:
Nous utilisons soit la compagnie régulière SAS, soit la compagnie Norwegian, via Oslo.
Eau, thé, café offerts à bord des vols SAS. Toute autre consommation (boissons ou repas) payante à bord.
Vols SAS : 1 bagage en soute de 23kg et 1 bagage en cabine de 8kg (dimensions 50x40x23cm) sont autorisés par personne.
Vols Norwegian : 1 bagage en soute 20kg est prévu et 1 bagage en cabine de 10kg (dimensions 50x40x23cm) est autorisé par personne.

BUDGET & CHANGE

À Longyearbyen, communauté norvégienne, la monnaie est la couronne norvégienne; 1 EUR = 10,5 NOK (janvier 2023). Il est conseillé de prendre 500 à 2 000 NOK d'argent de poche, sachant que les Cartes de Crédit sont acceptées dans pratiquement tous les magasins...
Vous avez un distributeur de billet à l'aéroport d'Oslo mais aussi à la poste de Longyearbyen.
Voir le site du taux de change : http://www.xe.com/ucc/fr/

POURBOIRES

Nous vous recommandons un montant entre 35 et 45 € par participant. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Nous mettrons à votre disposition des équipements de grande qualité et d'une légèreté impressionnante, pour que vous passiez un séjour agréable sans souffrir d'inconfort. Tentes, sacs de couchage, matelas Therma-Rest, vêtements techniques, matériel de camping, kayak biplace avec tout son équipement, combinaisons Gore-Tex étanches.

Matériel pour le groupe

Camping
- 1 tente mess type "Tepee" 8-10 places ou 13 places suivant les groupes
- vaches à eau "Ortlieb"
- 1 réchaud
- cuisine tempête" + matériel cuisine

Sécurité
- 1 balise Sarsat miniature
- 1 radio V.H.F.
- 1 carabine gros calibre
- 1 pistolet d'alarme
- 1 stylo lance fusée d'alarme/pers.

Divers
- Fiche sur les animaux du Spitzberg
- 1 trousse de pharmacie
- Livres sur animaux et plantes

Matériel par personne

Camping
- 1 tente 2 places
- 1 matelas autogonflant
- 1 bouteille Thermos aluminium/2 pers
- 1 sac de couchage synthétique -6°C

Matériel de Kayak
- 1 combinaison sèche Gore tex avec chausson intégré
- 1 paire de manchons de kayak

- 1 jupe de kayak
- 1 gilet de sauvetage deux poches
- 1 cagoule en néoprène

Pour conditionner vos affaires avant de partir en éxpédition nous fournissons :
- 1 sac étanche pour vos affaires personnelles (dimension 75 cm de long sur 70 cm de circ. cap. 22 litres)
- 1 sac étanche pour le sac de couchage que nous fournissons.

Vêtements
- 1 salopette en fourrure polaire Helly Hansen pour le kayak et à terre

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Quelques principes de lutte contre le froid :

Notre pire ennemie : L'humidité !

Paradoxalement à sa situation géographique, le problème en arctique, c'est la chaleur excessive… même en hiver. Durant un effort physique notre organisme produit de la chaleur et de l'humidité et celle-ci est la plus difficile à combattre.

Les 3 couches

Pour l'habillement, la méthode multicouche est la meilleure. Il s'agit de porter plusieurs couches de vêtements dont les plus rapprochées du corps laissent facilement échapper la sueur. Les autres couches conservent la chaleur ou préservent le corps des conditions extérieures. Donc il faut porter des sous-vêtements qui absorberont cette humidité et changer ceux-ci en fin de
journée, même si les vêtements vous semblent secs.

.La couche de base (a même la peau)
Doit permettre la circulation de la transpiration du corps vers l'extérieur et permettre de rester au sec ; il s'agit habituellement d'un sous-vêtement. Les fibres synthétiques assurent les meilleurs résultats. Cependant les Norvégiens utilisent la laine (en particulier les sous-vêtements ullfrottés distribués en France par Pronor….)

.La couche intermédiaire
Emprisonne notre chaleur. Durant longtemps, la laine fut abondamment l'isolant de base. Aujourd'hui la polaire (fibre synthétique de polyester) est très efficace. L'eau ne la pénètre presque pas et elle sèche rapidement.

.La couche extérieure

Sa fonction est de protéger de l'eau, de la neige et surtout du vent. Sa construction doit être solide. Il devra être ample et descendre le plus bas possible. Il doit être à la fois respirant et imperméable au vent avec si possible des options techniques d'ouverture pour une meilleure
ventilation.

Règles de base

1. Des vêtements amples

Choisir des vêtements où l'on se sent à l'aise et ne pas les porter ajustés étroitement.

2. Des vêtements isothermes ou imperméables

Choisir les bons matériaux, pour les bonnes couches.

3. Les extrémités

Une grande part de la chaleur se perd par la tête. Comme pour le reste du corps les 3 couches s'appliquent aux extrémités : la tête, les mains et les pieds.

4. S'habiller et se déshabiller

Il faut savoir mettre et enlever les différentes couches de vêtements selon la situation.

5. Eviter l'humidité

Il faut bouger pour « créer » de la chaleur, mais sans transpirer…

Liste d'équipement à prévoir :

Pour LONGYEARBYEN

- 1 maillot de bain (pour la piscine ou le sauna, en option)
- Vêtements de voyage (qui restent sur place pendant la partie kayak)
- Petite serviette de toilette pour les nuits en appartement à Longyearbyen

Pour le RAID

- 1 Veste coupe vent légère - Genre Gore-Tex ou équivalent
- 1 Pantalon coupe vent respirant - Genre Gore-Tex ou équivalent
- 1 Bonnet chaud - polaire ou laine
- 1 Pull ou veste polaire épaisse - laine ou polaire
- 1 polaire légère (en option)
- 2 à 3 T-shirts fins - Polypropylène, polaire ou laine

- 1 Caleçon long - Polypropylène, polaire ou laine
- 1 Collant de jooging ou de ski de fond (en option)
- 1 paire de chaussettes fines - Polypropylène ou laine
- 3 à 4 paires de chaussettes épaisses - Laine Polypropylène
- 1 paire de chaussures de montagne (à emporter en kayak selon les séjours)
- 1 paire de chaussures légères/baskets (pour le camp, en option)
- 1 paire de chaussures ouvertes types "Crocs" ou sandales ouvertes (2 à 3 pointures de plus que votre pointure réelle pour marcher avec la combinaison)
- 1 paire de bottes en caoutchouc (hautes)avec semelle crantée pour traverser les zones humides
- Sous vêtements personnels (les brassières en mérinos sont fortement recommandées)
- 1 paire de gants ou mitaines polaire - Polypropylène ou polaire
- Gants néoprène pour le kayak (en option car manchons fournis)
- 1 Casquette (à grande visière) et lunettes de soleil (type glacier)
- 1 Petit couteau
- 1 petite trousse de toilette - le minimum !
- Lingettes
- Crème solaire & lait hydratant
- Papier toilette
- Bâtonnet pour les lèvres
- Bag Balm réputé en arctique canadien
- 1 oreiller gonflable(en option)
- 1 duvet en plume petite taille (en option, sinon fourni)
- 1 Appareil photos & jumelles (en option)
- Une gourde 1 L, isotherme si possible(en option)
- Des comprimés purificateurs d'eau type "micropur" (en option)
- Piles de rechanges
- Médicaments personnels (Dont 3 ou 4 compeeds)
- 1 drap de soie (à utiliser dans les sacs de couchage pour des raisons d'hygiène)

BAGAGES

20 kg maximum en soute.
Nous vous recommandons de placer tout votre matériel et équipement dans un grand sac de voyage et de prendre un sac à dos souple de 20 litres maximum pour les randonnées à la journée.
Vous pourrez laisser vos affaires de ville à Longyearbyen.

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui obligatoire depuis avril 2015

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.
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".

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

SPÉCIFICITÉS

Le voyage que vous avez choisi peut vous exposer à des températures froides et dans des zones géographiquement éloignées de centre de soins médicaux. Nous vous proposons donc une liste de pathologies qui, bien que ne contre-indiquant pas formellement la réalisation de ce voyage, devraient vous encourager à consulter votre médecin traitant pour lui faire part de ce projet.

- Pathologies cardiovasculaires : maladie des coronaires (antécédent d'infarctus, de pontage, de stent, de spasme des coronaires ou angor de Prinzmetal) ; hypertension artérielle sévère non contrôlée par les traitements ; insuffisance cardiaque

- Pathologies respiratoires : bronchite chronique (BPCO), asthme (sous traitement au long cours, ou avec survenue de crises récentes)

- Pathologies neurologiques : épilepsie non contrôlée par le traitement (survenue de crises récentes)

- Pathologies endocrinologiques : diabète insulino-requérant déséquilibré.

De manière générale, toute pathologie chronique évolutive et non stabilisée est à prendre en charge avant d'entreprendre un voyage. Emportez vos traitements habituels ainsi qu'une ordonnance écrite en DCI (nom international des médicaments).

Cette liste est non exhaustive et nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant pour faire une évaluation de votre état de santé et bénéficier de recommandations sanitaires. Il est également conseillé de mettre à jour les vaccinations habituelles et de commander gratuitement la carte européenne d'assurance maladie (https://www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts/lobtention-dun-document/commander-une-carte-europeenne-dassurance-maladie-ceam).