

# DÉCOUVERTE DES MERVEILLES PROVENÇALES EN RANDO

Lancez vous dans cette immersion à couper le souffle à la découverte des paysages variés de la Provence et laissez le charme opérer...

4 hébergements qui serviront de camps de base pour découvrir 4 secteurs très différents de Provence...










Vous démarrez ce séjour par une découverte des Alpilles: vous randonnez à proximité des champs d'oliviers nichés dans des vallons cernés de falaises calcaires. Puis vous allez explorer le parc de Camargue avec ses marais abritant une avifaune des plus remarquable de France.

Vous partez ensuite vers le Luberon pour deux jours de randonnées faciles à la rencontre de ses multiples attraits: villages perchés, rivières, lavandes, ocres, marchés typiques... le dépaysement est total!

C'est le Verdon qui se présente ensuite sous vos semelles. Vous randonnez à travers les basses gorges, secrètes et insolites, avant de découvrir les gorges du Verdon et le spectacle saisissant qu'elles offrent à qui veut bien les découvrir à pied.

Vous ponctuez ce séjour aux environs de Marseille et randonnez à la découverte des Calanques de Marseille et de La Ciotat.

Un séjour intense et varié à la découverte des trésors de la Provence qui vous apportera dépaysement et émerveillement.

 Région	Provence
 Activité	<a href="#">Rejoindre un groupe</a>
 Durée	9 jours
 Groupe	5 à 8 personnes
 Code	FPROV10
 Prix	A partir de 1 490 €
 Niveau	2/5
 Confort	3/5
 Langue(s)	français

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 Les Alpilles et visite d'une fabrique d'huile d'olive



Rendez vous avec notre guide à la gare d'Aix TGV à 11h. Transfert en direction des Alpilles que nous partons découvrir à pied pour une première balade au milieu de ses collines clairsemées d'oliviers et de roches calcaires. Nous terminons la balade par une visite du magnifique village des Baux de Provence. Une dernière halte sur la route de notre hébergement nous permet de visiter une oliveraie et de déguster une huile d'olive locale. Installation dans notre hébergement aux portes de la Camargue pour les deux prochaines nuits. Premier repas tous ensemble à l'hébergement.

*Hébergement: Chambres de 2 en gîte ou hotel \*\**

*Transport: 1h*

*Distance: 8km de randonnée soit environ 2h30*

*Dénivelé: +/- 250 m*

### 📍 Jour 2 La Camargue et ses oiseaux



Un transfert nous conduit vers le bord de mer ce matin. Nous longeons d'abord un bras du Rhône qui nous conduit vers les Salins de Giraud puis nous randonnons le long des nombreux étangs qui font les paysages caractéristiques de la Camargue et permettent d'observer les nombreux oiseaux migrateurs qui se reposent dans le secteur et les nombreux taureaux et chevaux qui peuplent les prés. Au retour, nous effectuons une halte pour flâner dans la petite ville d'Arles au charme antique indéniable.

*Hébergement: Chambres de 2 en gîte ou hotel \*\**

*Transport: 1h30*

*Distance: 11 km de randonnée soit environ 4h*

*Dénivelé: +/- 10 m*

### 📍 Jour 3 Villages perchés et ocres du Colorado Provençal



Nous prenons la route en direction du Luberon. Un premier arrêt nous permet de découvrir le charmant village de Gordes avec ses maisons et ruelles de pierre dominant la vallée. Nous continuons la journée par une randonnée des plus dépaysante dans le Colorado provençal à Rustrel. Installation dans notre hébergement pour les 2 prochaines nuits en pleine nature.

*Hébergement: Chambres de 2 en gîte ou hotel \*\**

*Transport: 1h30*

*Distance 11 km soit environ 4h*

*Dénivelé +/-: 260 m*

### 📍 Jour 4 Le sommet du Ventoux et visite de vignoble



Notre randonnée du jour nous permet d'atteindre à pied le sommet de celui qu'on appelle le géant de Provence: le Mont Ventoux qui domine la vallée du Rhône, le Luberon et la Drome provençale du haut de ses 1910m.

Après un transfert depuis notre hébergement, nous démarrons notre randonnée dans la forêt à quelques kilomètres du sommet. Nous rejoignons rapidement le décor minérale des crêtes pelées offrant de superbes vues sur les alentours puis cheminons en direction du sommet où nous rejoignons les courageux cyclistes qui se lancent nombreux aux beaux jours dans cette ascension mythique...

Sur le chemin du retour, nous faisons une halte pour visiter un vignoble et

découvrir le fameux coteau du Ventoux.

Retour à l'hébergement pour profiter de la fin de journée.

*Hébergement: Chambres de 2 en gîte ou hotel \*\**

*Transport: 1h*

*Distance 11 km soit environ 5h*

*Dénivelé +/-: 460 m*

#### 📍 Jour 5 **Route vers le Verdon et basses gorges**



Nous reprenons la route à travers les villages perchés du Luberon jusqu'à la vallée de la Durance que nous traversons pour rejoindre les eaux bleutées du Verdon. L'après midi est consacré à une découverte des basses gorges au départ de Quinson. Nous traversons un plateau calcaire dominant ces gorges avant de redescendre dans leur lit pour les surplomber en marchant le long d'un ancien canal d'irrigation.

Nous ponctons cette journée en nous installant dans un gîte à proximité des gorges du Verdon pour les 2 prochaines nuits.

*Hébergement: Chambres de 2 en gîte ou hotel \*\**

*Transport: 2h30*

*Distance 11 km soit environ 4h*

*Dénivelé +/-: 250 m*

#### 📍 Jour 6 **Randonnée au coeur des Gorges du Verdon et visite d'une distillerie de lavande**



Après un court transfert, nous découvrons les gorges du Verdon, plus grand canyon d'Europe.

Nous rejoignons le lit du Verdon et l'entrée des gorges au bien nommé point sublime pour effectuer une randonnée au coeur du canyon sur une portion du sentier Martel. Le sentier se faufile au bord de l'eau alternant les passages en forêt et les passages plus ouverts mais nous ne perdons jamais de vue la couleur turquoise de l'eau. Ce cheminement est l'un des plus spectaculaire qu'offre les gorges et les ouvrages humains pour parcourir cette portion sont nombreux et rivalisent d'originalité (tunnels, escaliers, mains courantes...) pour parcourir ce tronçon en sécurité. Avant de terminer notre

randonnée, nous apercevrons sans doute les vautours qui jouent avec les ascendants au dessus des gorges.

Sur la route du retour, nous effectuons une halte à une distillerie de lavande pour mieux comprendre le process de distillation de cette fleur odorante et colorée qui fait le charme de la Provence en début d'été.

*Hébergement: Chambres de 2 en gîte ou hotel \*\**

*Distance 10 km soit environ 4h*

*Dénivelé +: 320 m*

*Dénivelé -: 320m*

## 📍 Jour 7 Calanque de Figuerolles et falaises du Cap Canaille



Nous quittons le Verdon par le lac de Sainte Croix puis de superbes routes à travers la Provence Verte et ses nombreuses rivières. Nous atteignons ensuite les contreforts de la Sainte Baume jusqu'à enfin apercevoir la mer et le charmant port de La Ciotat où nous nous dormirons pour les deux prochaines nuits.

C'est donc en fin de matinée que nous partons randonner en direction des crêtes qui nous permettent de profiter d'une vue unique sur la baie de Cassis et les Calanques. Nous descendons sur la Ciotat à travers d'anciennes restanques (cultures en terrasse) pour terminer notre randonnée en découvrant les calanques de Figuerolles et du Mugel.

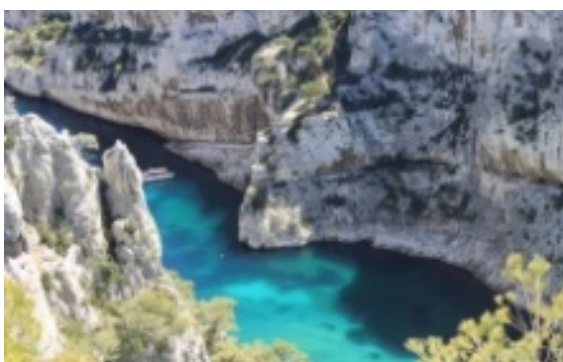
En option, possibilité de ne pas faire la randonnée et d'aller découvrir les Calanques par la mer (à payer sur place).

*Hébergement: Chambres de 2 en gîte ou hotel \*\**

*Distance 10 km soit environ 4h30*

*Dénivelé +/-: 460 m*

## 📍 Jour 8 Parc national des Calanques



Nous randonnons aujourd'hui en bord de mer dans le décor unique des Calanques..

La première qui se présente à nous est celle de Port-Miou, la calanque aux 340 bateaux. Rapidement, nous arrivons à Port-pin qui porte bien son nom. C'est un écrin turquoise au milieu des pins d'Alep. Enfin c'est l'arrivée sur En-Vau, la fameuse. Nous y prenons notre pique nique, les pieds dans l'eau puis rentrons par les falaises et le bord de mer pour des vues imprenables sur les falaises du cap Canaille, les bleus de l'eau, le blanc du calcaire et le vert des pins.

Dernier repas libre en ville.

*Hébergement: Chambres de 2 en gîte ou hotel \*\**

*Transport: 1h30*

*Distance 10 km soit environ 4h*

*Dénivelé +/-: 460 m*

## 📍 Jour 9 La Sainte Victoire

Notre dernière sortie du séjour nous conduit au pied de la Sainte Victoire, massif impressionnant rendu célèbre par le peintre Paul Cézanne. Nous progressons dans la garrigue au pied de cette falaise calcaire massive dans de charmants sentiers nous donnant des points de vue successifs sur la montagne et sur ses alentours comme le lac de Bimont et le plateau des ocre de Bibemus.

Le groupe se sépare à la gare routière d'Aix en Provence en fin de matinée.

*Distance: 8 km soit environ 2h30*

*Dénivelé +/-: 190m*

*Transport: 1h*

## À NOTER

- Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Les visites et dégustations seront possibles sous réserve de disponibilité lors de la confirmation du séjour et pourront être décalées ou annulées si un contretemps ne permet plus de faire cette visite dans de bonnes conditions.

## DATES & PRIX

### Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
22/06/2024	30/06/2024	1 490 €	Non	
07/09/2024	15/09/2024	1 490 €	Oui	
05/10/2024	13/10/2024	1 490 €	Non	

Code voyage: FPROV10

### Le prix comprend

- L'organisation technique du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement enchambres twin ou double en gîte ou en hôtel \*\*
- Les transferts prévus au programme
- Le transport des bagages
- L'ensemble des demi-pensions et pique-niques sauf le repas du dernier soir

### Le prix ne comprend pas

- Les frais d'acheminement A/R jusqu'au lieu de RDV
- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le repas du dernier soir
- L'ensemble des visites et activités non prévues au programme
- Les vivres de course (snacks : barres de céréales, fruits secs, etc.)
- L'assurance

### Remarques

#### A payer sur place :

- Les dépenses personnelles.
- Les boissons.
- Le repas du dernier soir
- Les visites éventuelles.
- Le retour en bus sur la gare d'Aix TGV ou Marseille à la fin de la randonnée (pour les participants venus en train - compter env 6€ et 30 min de trajet)
- Les pourboires à l'équipe d'encadrement sur place (à votre discrétion)

#### En option (sous réserve de disponibilité) :

- Supplément chambre individuelle sur l'ensemble du séjour: 390 € (Attention le nombre de chambres individuelles est limité à 2 par départ).
- Nuit supplémentaire à Marseille en chambre double et petit déjeuner: 65 € par personne.
- Nuit supplémentaire à Marseille en chambre individuelle et petit déjeuner: 125 € par personne.
- Nuit supplémentaire à Aix en Provence en chambre double et petit déjeuner: 70 € par personne.
- Nuit supplémentaire à Aix en Provence en chambre individuelle et petit déjeuner: 140 € par personne.

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue

directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

### **Facturation**

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

### **Annulation**

#### **Conditions et frais d'annulation :**

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

#### **Si le désistement a lieu :**

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

#### **Cas particuliers :**

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens (si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants), 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit à une assurance multirisque ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement. Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï France et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï France se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï France peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

### **Modification du contrat**

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

### **Prix et révision des prix**

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

### **Cession du contrat**

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

## Assurance

---

Nous pouvons vous proposer 3 formules possibles:

- Assurance Annulation à 3% du prix de votre séjour : pour tout accident ou maladie, licenciement, mutation ou événement survenant avant votre départ et vous empêchant de pouvoir effectuer le séjour.
- Assurance Multirisques à 4% du prix de votre séjour : elle reprend la partie "annulation" ci-dessus et vous couvre aussi durant tout votre séjour en frais de recherche et secours ainsi qu'en hospitalisation, rapatriement, remboursement de frais médicaux, etc..
- Assurance rapatriement à 2% du prix du séjour : prise en charge des frais de recherche et de secours en montagne, assistance en cas de maladie, blessure au cours du voyage

Si vous ne souhaitez pas souscrire à notre assurance, vous devez impérativement nous renvoyer la décharge d'assurance envoyée avec votre confirmation d'inscription. Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, nous vous invitons à vérifier notamment que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts. Pour information, un montant minimal de 15 000 € est recommandé en couverture recherche-secours. Les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie.

### Encadrement

Notre voyage est encadré par un accompagnateur en montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour.

Il a été choisi pour son expérience du terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

Il pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou la condition physique des participants.

### Alimentation

#### Repas :

- Les pique-niques du midi sont constitués pour la plupart de salades composées, de charcuteries, de fromages et de fruits. Ils sont effectués par l'accompagnateur avec votre aide chaque jour.
- Le soir, les repas sont servis à l'hébergement ou dans des restaurants locaux et permettent de découvrir la gastronomie locale.
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs... et n'hésitez pas à apporter des petites spécialités de vos régions pour les apéritifs !

*Les repas et les piques niques seront l'occasion de découvrir les spécialités locales comme les produits de la mer et les spécialités terrestres comme la tapenade ou l'aïoli.*

#### Boissons :

- Les boissons ne sont pas comprises dans le prix du séjour

### Hébergement

Vous séjournerez à l'hôtel ou en gîte, en chambre double ou twin sur 3 à 4 hébergements différents durant le séjour selon les disponibilités.

*Dans la mesure du possible, nous vous proposons des hébergements situés en nature et possédant au moins une des caractéristiques suivantes : éco-labellisés (Ecogite, Ecolabel européen "hébergement touristique", Clef Verte, Green Globe, label local ou équivalent...) ou inscrits dans une démarche d'amélioration de leur impact environnemental.*

### Déplacement et portage

Pédestre, minibus

Vous aurez un minibus à disposition pour l'ensemble du séjour pour faciliter vos transferts et gagner en flexibilité.

Pour votre bagage principal : prévoyez un bagage (un seul par personne) souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et d'un poids raisonnable (12 kg maximum).

La journée vous ne portez que votre sac à dos (30L minimum conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, gourde...)

Note sur l'accès aux massifs: dans le cadre des risques d'incendie, de juin à septembre inclus, la préfecture peut être amenée à limiter l'accès aux massifs forestiers. En conséquence vous serez amenés à adapter votre programme de randonnée : l'accès peut être autorisé, limité entre 6h et 11h ou interdit.

### Pourboires

Les voyageurs payent habituellement pour les boissons du guide : vous pourriez trouver pratique de faire une cagnotte en début de séjour (aucune obligation).

### Équipement fourni sur place

Le matériel collectif (boussole, altimètre, cartes, pharmacie, ...) est prévu par l'encadrement.

### Équipement indispensable



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

## Matériel

---

### Matériel technique :

- Chaussures de trek à semelle Vibram, tenant bien la cheville, que vous aurez au préalable portées sur quelques randonnées pour les faire à vos pieds. Il ne faut jamais partir avec des chaussures neuves, sinon gare aux ampoules...
- Des bâtons télescopiques
- Un drap type sac à viande
- Une petite trousse de toilette avec une serviette séchant rapidement
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une lampe frontale, avec piles et ampoule de rechange
- 1 gourde ou camel-back de 1.5 litres
- Un couteau de poche
- Papier hygiénique + briquet
- Deux à trois sacs en plastique (100 litres) pour protéger le sac à dos et les affaires en cas de pluie
- Un tupperware pour les salades du midi, avec couteau, fourchette et cuillère

### Équipement personnel:

- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard
- Lunettes de soleil d'excellente qualité et de catégorie 3
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine
- Sous-vêtements techniques respirants
- Sous-pull technique respirant (carline, fourrure polaire légère...) à manches longues
- 2 tee-shirts respirants à manches courtes
- Veste polaire
  - 1 veste/gilet duvet
  - 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex
  - 1 collant technique respirant
  - 1 pantalon de randonnée confortable
  - 1 short ou pantacourt
  - 1 pantalon coupe-vent type Goretex
- 2 paires de chaussettes, une paire fine et une plus épaisse (évitiez le coton qui engendre des ampoules)
- 1 tenue de nuit
- 1 petite serviette de toilette (type microfibre) et du savon (tous les hébergements ne fournissent pas le nécessaire de toilette)

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle-ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement vous permettra de vous adapter, agréablement, aux débordements d'humeur

de dame montagne !

## Bagages

---

Un **sac à dos** 30L avec large sangle ventrale et sangle de poitrine. Pensez à prendre un sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.

### Conseil du guide:

"Dans votre **sac à dos** vous glisserez :

- Vêtements chauds (polaire, pantalon)
- Vêtements de pluie
- Gourde
- Appareil photos\*
- Crème solaire
- Et votre pique nique de la journée".

## Pharmacie

---

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- Médicaments personnels
- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre
- Somnifère léger
- Boules Quies
- Antibiotique à spectre large
- Vitamines C

Liste non exhaustive.

## Passeport

---

Merci de vérifier que votre passeport et autres documents de voyage sont valides.

## Carte d'identité

---

Pour les citoyens européens, vous pouvez utiliser votre carte d'identité pour voyager en France.

## Vaccins obligatoires

---

Aucun vaccin obligatoire.

## Santé / recommandations sanitaires

---

Avant votre départ, il est important d'avoir une condition physique en accord avec l'activité envisagée. La pratique régulière d'un sport d'endurance est obligatoire pour les activités en montagne. Ce sport peut être le jogging, le vélo, la natation ou la marche sportive. Si vous n'êtes pas du tout entraîné, il sera difficile d'envisager une activité en montagne sans prendre le risque d'être confronté à de trop grandes difficultés physiques qui vous pénaliseraient ainsi que le groupe. Un sport d'endurance est obligatoire pour pouvoir profiter au maximum de ce circuit. Trois mois avant le départ, prévoyez de faire si possible 2 à 3 séances de sport d'endurance d'une heure minimum par semaine et une randonnée durant le week-end d'au moins 6 heures avec un dénivelé de 350m/heure. Le meilleur entraînement pour un trek reste évidemment la randonnée. Les problèmes de genoux restent le principal souci rencontré sur ce type de trek : parlez-en avec votre médecin avant le départ. Merci de prévenir rapidement l'agence des

indications médicales vous concernant : allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc...

## Electricité

---

Il y aura de l'électricité dans les lieux où vous logerez. Si vous avez peur de manquer de batterie, nous recommandons d'amener une batterie externe.

Les prises en France ont la particularité d'être à la fois mâle et femelle : elles ont 2 broches et un réceptacle. Si vous avez besoin d'un adaptateur, veuillez vous le procurer avant votre départ. En France, les prises sont de type E. La tension est de 230 V et la fréquence standard est de 50 Hz.

## Heure locale

---

Temps standard (CET: Central European Time) : UTC +1

Heure d'été (CEST: Central European Summer Time) : UTC+2

## Tourisme responsable

---

Chez Altaï, notre priorité est votre satisfaction tout en respectant l'environnement, c'est pourquoi nous organisons des séjours en petits groupes et favorisons les activités de plein-air qui ont un impact mineur sur la nature. Ainsi, nous souhaitons transmettre à nos clients cette volonté de préservation.

Si nous souhaitons profiter de la nature et apprécier sa beauté sur le long terme, il faut la protéger. Le temps de votre voyage mais pas seulement, il nous tient à coeur que vous vous engagiez à appliquer quelques règles de bonne conduite:

- Lors des transferts entre les hébergements et les différents points de rendez-vous avec le guide, pensez au covoiturage, il est inutile que chaque participant prenne son propre véhicule si tout le monde se rend dans la même direction. Par ailleurs, la France est aujourd'hui équipée de transports en commun, optez pour le train ou le bus si vous souhaitez visiter les lieux.
- Lors des pauses pique-nique, ne laissez aucun déchets par terre. Si aucune poubelle ne se trouve à proximité, prévoyez un sac plastique dans lequel vous mettrez tous vos déchets et que vous jetterez à la fin de la journée. Pensez également au tri, des containers sont à votre disposition dans les villes et villages traversés.
- Amis fumeurs, nous vous prions ne pas jeter vos mégots dans la nature.
- Afin d'éviter de déranger la faune et la flore, sachez rester discret et respectez les zones balisées.