Atalante
L'ESPRIT TREK

CANARIES

Randonnée d'île en île : Tenerife, La Gomera et La Palma

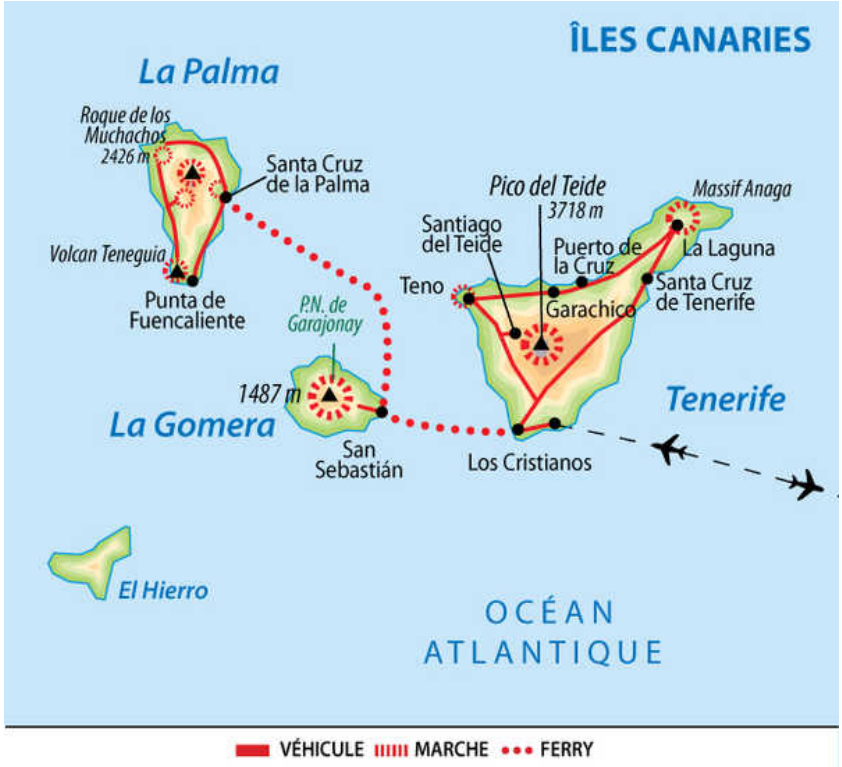
- Trois îles taillées pour 3 ambiances différentes.
- Le choix de randonnées parmi plusieurs niveaux.
- Un archipel coloré et diversifié avec notre roadbook.

À PARTIR DE	**1 145 €**
DURÉE	15 jours
TYPE	Voyage en liberté
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Situé juste en face des côtes marocaines, l'archipel des Canaries surprend par sa diversité de paysages et par la douceur de son climat toute l'année. Le paysage volcanique du parc national du Teide, le relief escarpé de La Gomera et l'authenticité de La Palma sont au rendez-vous pour cette découverte complète des Canaries.

Vivez une découverte intense de toute la diversité des Canaries. Vous partez d'abord à la découverte de Tenerife et le volcan Teide, point culminant de l'Espagne, dominant l'île en son centre. Un ferry vous emmène ensuite sur l'île de La Gomera, aux reliefs escarpés et sa langue sifflée, reconnue patrimoine mondial culturel par l'Unesco. Vous finissez votre périple à La Palma, la plus authentique des îles Canaries, qui vous surprendra par ses paysages lunaires du sud et sa laurisilva du nord. C'est une véritable variété de paysages et d'ambiances qui s'offrent à vous.

Ce combiné de 3 îles en 15 jours ne manquera pas de ravir vos yeux et vos papilles!



Itinéraire

JOUR 1

Arrivée à Ténérife - Guimar

TRANSPORT : VÉHICULE DE LOCATION | HÉBERGEMENT : HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à l'aéroport de Ténérife, prise en charge de votre voiture de location et route vers votre hébergement.

JOUR 2

La route des Volcans - Guimar

TRANSPORT : VÉHICULE DE LOCATION | MARCHE : 4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 473 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 476 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Au dessus d'Icod de Los Vinos, au pied du dernier volcan de Tenerife, vous attend un spectacle de toute beauté. Randonnée au coeur d'un paysage volcanique récent, contrastant avec le vert tendre des pins canariens.

JOUR 3

LE PARC NATIONAL DU TEIDE - Guimar

TRANSPORT : VÉHICULE DE LOCATION | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 385 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 385 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL RURAL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Au programme de cette journée, paysage lunaire où domine l'imposant et majestueux Teide (3718m). Le sentier conduit sur la « Fortaleza », une montagne plate, formation géologique particulière, qui offrira de magnifiques vues sur le Teide.

Ascension du Teide (option)
Ascension du plus haut sommet d'Espagne (3718m), possible sur deux jours avec une nuit au refuge d'Alta Vista (3260 m), expérience magique au lever de soleil.
dénivelé + 1350m / - 1350m.

Possibilité d'utiliser un téléphérique (supplément)

JOUR 4

LE BARRANCO DE RUIZ - Guimar

TRANSPORT : VÉHICULE DE LOCATION | MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 593 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 601 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Au départ de la petite ville coloniale de San Juan de La Rambla, une randonnée variée aux vues imprenables au Barranco de Ruiz, vous emmènera au coeur d'une belle gorge du nord de l'île.

JOUR 5

LE MASSIF D'ANAGA - Guimar

TRANSPORT : VÉHICULE DE LOCATION | MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 830 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 830 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

A l'extrême Nord Est de l'île, ce magnifique massif regorge de surprises. A chaque virage, de magnifiques paysages s'offre à vous. Hameaux perdus dans la montagne aux ambiances et architecture d'autrefois, plages sauvages de sable noir au pied d'immenses falaises.... Anaga ne vous laissera pas indifférent !

JOUR 6

LE PARC NATUREL DE TENO - PORT LOS CRISTIANOS - GOMERA - HERMIGUA

TRANSPORT : BATEAU, VÉHICULE DE LOCATION (0H45) | MARCHE : 4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 550 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 550 M | HÉBERGEMENT : APPARTEMENT | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Randonnée à la découverte d'un des plus anciens massifs de Tenerife. Ce parc naturel protégé à tout pour vous séduire : petits hameaux isolés, plateaux accueillants les chèvres pour le pâturage, végétation et micro-climats variant tout au long de l'étape.

En fin d'après-midi, vous vous rendez au port, rendez votre voiture de location et prenez le ferry entre Tenerife et La Gomera (45 minutes). Après avoir récupéré votre véhicule, vous faites route pour Hermigua, votre nouveau point de chute!

JOUR 7

PARC NATUREL DE MAJONA - PLAGE CALETA - HERMIGUA

TRANSPORT : VÉHICULE DE LOCATION | MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 375 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 375 M | HÉBERGEMENT : APPARTEMENT | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Cette randonnée circulaire est une excellente mise en jambes pour le premier jour. La journée vous permettra de découvrir le parc naturel de Majona, ses petites maisons isolées, ses anciennes terrasses cultivées et la plage de la Caleta.

JOUR 8

PARC NATIONAL DE GARAJONAY - HERMIGUA

TRANSPORT : VÉHICULE DE LOCATION | MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 589 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 589 M | HÉBERGEMENT : APPARTEMENT | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Randonnée circulaire proche du logement, qui vous permettra de découvrir le fameux Parc national de Garajonay qui abrite une des plus belles laurisilva au monde (forêt primaire de lauriers et bruyères arborescentes). Bien que sportive par moment, c'est une journée qui a tout pour plaire !

JOUR 9

VALLEHERMOSO - HERMIGUA

TRANSPORT : VÉHICULE DE LOCATION | MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 550 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 550 M | HÉBERGEMENT : APPARTEMENT | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Très agréable étape dans le nord l'île, sous le signe de la diversité : variété des paysages, de la végétation et des micro-climats rencontrés vous surprendront durant toute la journée. Des points de vue à couper le souffle, notamment sur les falaises escarpées du nord de l'île.

JOUR 10

EXCURSION BALEINES OU RANDONNEE - PORT SAN SEBASTIAN - PORT LA PALMA - TAZACORTE OU LOS CANCAJOS

TRANSPORT : BATEAU, VÉHICULE DE LOCATION (3H) | MARCHE : 5H-6H | ACTIVITÉ : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 814 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 814 M | HÉBERGEMENT : APPARTEMENT | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Cette activité est en option (à payer sur place - compter 50 euros environ par personne) Quel est un des meilleurs moyens pour découvrir une île ? Depuis la mer, bien sûr ! Nous vous conseillons une magnifique excursion, au bord du bateau d'excursion TINA afin de découvrir les côtes abruptes du sud et de l'ouest de la Goméra, également Valle Gran Rey, tout en pouvant rencontrer des baleines pilotes et/ou dauphins en cours de traversée !!! ou Pour cette dernière journée sur la Gomera, vous partez en direction de Benchijigua.

En fin d'après-midi, vous vous rendez au port de La Gomera, déposez votre voiture de location et prenez le ferry entre La Gomera et La Palma (environ 3h de traversée). Vous récupérez une nouvelle voiture de location à votre arrivée au port de La Palma.

JOUR 11

VOLCAN SAN ANTONIO - VOLCAN TENEGUIA - TAZACORTE OU LOS CANCAJOS

TRANSPORT : VÉHICULE DE LOCATION | MARCHE : 2H-3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 145 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 567 M | HÉBERGEMENT : APPARTEMENT | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Au sud de l'île, vous parcourez les pentes du volcan San Antonio, entre vignes et cendres. Vous rejoignez et effectuez l'ascension du dernier volcan des Canaries: le Teneguia. Puis vous suivez le sentier jusqu'au bord de mer pour y découvrir les marais salants installés sur les laves noires et/ou profiter d'une bonne baignade (si les conditions climatiques et maritimes le permettent).

JOUR 12

PICO DE LA NIEVE - CALDERA DE TABURIENTE - ROQUE MUCHACHOS (2426M) - TAZACORTE OU LOS CANCAJOS

TRANSPORT : VÉHICULE DE LOCATION | MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 590 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 590 M | HÉBERGEMENT : APPARTEMENT | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Depuis le Pico de la Nieve, vous rejoignez les crêtes de la caldera de Taburiente. Une vue à 360° sur l'île de Palma vous attend sur les crêtes. Par temps dégagé, vous pourrez découvrir des points de vue magnifiques sur Tenerife, la Gomera et El Hierro. Votre randonnée du jour vous amène jusqu'au sommet de l'île.

JOUR 13

LE VOLCAN SAN JUAN - TAZACORTE OU LOS CANCAJOS

TRANSPORT : VÉHICULE DE LOCATION | MARCHE : 2H-3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 367 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 367 M | HÉBERGEMENT : APPARTEMENT | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vous partez pour une randonnée circulaire qui vous permet de découvrir le sud-ouest de l'île, sa pinède canarienne et la coulée de lave du volcan (éruption de 1949). Bien que sportive par moment, c'est une journée qui a tout pour plaire!

JOUR 14

CALDERA DE TABURIENTE - TAZACORTE OU LOS CANCAJOS

TRANSPORT : VÉHICULE DE LOCATION | MARCHE : 1H-2H | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 150 M | HÉBERGEMENT : APPARTEMENT | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

La Caldera de Taburiente ne laisse personne indifférent! Magnifique gorge apparut suite à un effondrement gigantesque d'un flanc du volcan Taburiente et à son érosion, au fil des ans, par l'eau. Des parois de 1500m d'à-pic, une rivière permanente, une multitude de sources, une végétation endémique singulière... de quoi vous couper le souffle!

JOUR 15

TAZACORTE OU LOS CANCAJOS - LA PALMA - AEROPORT

TRANSPORT : VÉHICULE DE LOCATION | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Transfert à l'aéroport et restitution de votre véhicule de location.

Budget

(informations au 02/05/2024)

PÉRIODE RÉALISABLE : JANVIER À DÉCEMBRE

PRIX A PARTIR DE, DES 01/01/2024

Du 04 JANVIER au 09 FEVRIER

Du 12 MARS au 05 AVRIL

Du 07 MAI au 05JUILLET

Du 03 SEPTEMBRE au 18 OCTOBRE

Du 05 NOVEMBRE au 20 DECEMBRE

Base 2 personnes *(en chambre double)* : 1425 € *par personne*

Base 3 personnes *(en chambre double + un canapé-lit)* : 1160 € *par personne*

Base 4 personnes *(en chambre double + un canapé-lit)* : 1145 € *par personne*

Du 10 FEVRIER au 11 MARS

Du 06AVRIL au 06 MAI

Du 06 JUILLET au02 SEPTEMBRE

Du 19 OCTOBRE au 04 NOVEMBRE

Base 2 personnes *(en chambre double)* : 1460 € *par personne*

Base 3 personnes *(en chambre double + un canapé-lit)* : 1195 € *par personne*

Base 4 personnes *(en chambre double + un canapé-lit)* : 1180 € *par personne*

SEMAINE NOEL/NOUVEL AN ET SEMAINE SAINTE

Base 2 personnes *(en chambre double)* : 1495 € *par personne*

Base 3 personnes *(en chambre double + un canapé-lit)* : 1225 € *par personne*

Base 4 personnes *(en chambre double + un canapé-lit)* : 1215 € *par personne.*

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement pour 14 nuits dont:
  * 5 nuits en hôtel rural avec petit-déjeuners à Ténérife
  * 4 nuits en appartement à La Gomera sans petits déjeuner
  * 5 nuits en appartement à La Palma sans petits déjeuner
- La voiture de location à Tenerife, La Gomera et à La Palma, assurance tout-risque incluse.
- Les traversées en ferry:
  * Ténérife-La Gomera J6
  * La Gomera-La Palma J10
- Un carnet de route numérique pour chacune des îles.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le transport international
- Les taxes aériennes
- Eco participation à la contribution carbone volontaire de votre voyage 5 euros par personne si vous réservez les vols avec nous.

***À payer sur place* :**

- Les repas non mentionnés (comptez 20 € pour un menu complet et 8€ pour le petit-déjeuner par jour et par personne à l'hôtel).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Le carburant
- La sortie observation des baleines (3h30): 50 € 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.

AÉRIEN

Nos prix sont calculés sans acheminement à destination. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver votre acheminement pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ).
- La transparence sur le prix du billet.
- Les frais de gestion et de modification de vol inclus en cas d'incident.
- Les transferts aéroport / hôtel inclus à votre arrivée et départ (quand applicable).
- Le tout pour un forfait fixe de 80 € / personne.

OPTIONS

- Le supplément chambre individuelle: à partir de 620 €/personne

Ténérife Nord

- Nuit supplémentaire en hôtel chambre double avec petit déjeuner: à partir de 90 €/personne
- Nuit supplémentaire en hôtel chambre individuelle avec petit déjeuner: à partir de 150 €/personne

La Gomera

- Nuit supplémentaire en appartement double sans petit déjeuner: à partir de 80 €/personne
- Nuit supplémentaire en appartement individuel sans petit déjeuner: à partir de 130 €/personne

La Palma

- Nuit supplémentaire en appartement double sans petit déjeuner: à partir de 70 €/personne
- Nuit supplémentaire en appartement individuel sans petit déjeuner: à partir de 110 €/personne

Détail du voyage

NIVEAU

Le roadbook contient, entre autre, un menu de randonnées au choix pour chaque île dans lequel nous vous proposons des randonnées de niveau FACILE et des randonnées de niveau MODÉRÉ.

ENCADREMENT

Séjour sans accompagnateur avec un carnet de route numérique sur votre Smartphone (remis avant départ).

Téléchargez l'application Altaï Roadbook sur votre Smartphone. Simple d'utilisation, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone (hors ligne). Vous y retrouvez aussi toutes les informations nécessaires au bon déroulement du voyage (les bons d'échange de vos hébergements et/ou transferts, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée, les informations pratiques…).

ALIMENTATION

Tous les repas sont à votre charge.
Les boissons sont à votre charge.

HÉBERGEMENT

TENERIFE

5 nuits à Guimar, avec petit-déjeuner.

LA GOMERA

4 nuits à Hermigua: il s'agit de studio composé d'une chambre double avec TV, table à manger, cuisine et salle de bain avec douche ou petite baignoire. L'hébergement compte également une piscine extérieure, utilisable toute l'année.

LA PALMA

5 nuits à Tazacorte ou a Los Cancajos. Ce sont les points les plus stratégiques d'où vous aurez le moins de route à faire chaque jour pour rejoindre les points de départs de la majorité des randonnées.
A Los Cancajos, nous avons l'habitude d'utiliser des appartements spacieux et confortable composé d'1 chambre, d'1 salon et d'1 coin cuisine (plaque vitrocéramique, frigo, tout le nécessaire pour cuisiner...). Cet hébergement détient une piscine extérieure.
A Tazacorte, nous utilisons habituellement des appartements se composent d'une chambre, d'une kitchenette et un salon. Cet hébergement détient une piscine extérieure.

Tous les hébergements suivant sont donnés à titre indicatif ((ou hébergement équivalent suivant disponibilité).

IMPORTANT: le refuge est actuellement fermé.
Le refuge du Teide Altavista a une capacité limitée de 50 lits, dortoirs avec sanitaires et cuisine communs.
Attention, il faut emmener sa propre nourriture au refuge (ils ne font pas à manger mais sont à disposition une cuisine et son équipement). Pas de douches possibles non plus.

Les Canaries étant une destination de plus en plus prisée, il est important de prendre en considération les points suivants:

- A plus de 6 mois du départ, vous avez une forte probabilité de voir confirmer votre demande de réservation au refuge, à la date que vous sollicitez
- Entre 6 mois et 2 mois avant le départ: nous ne pouvons garantir la disponibilité sur une date fixe que vous solliciteriez mais avons de grandes chances de trouver de la disponibilité sur un des jours de votre semaine de vacances
- A moins de 2 mois du départ: il sera très compliqué de trouver un lit disponible sur n'importe quel jour de votre semaine de vacances.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

à l'aéroport de Tenerife, J01.

DISPERSION

à l'aéroport de La Palma, J15.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuits supplémentaires, consulter l'onglet prix-option.

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

La voiture de location est un gage de liberté sur ce genre de destination. Aucun problème de parking sur l'île !

DÉPLACEMENT

Les traversées bateaux suivantes sont incluses:

* Ténérife-La Gomera J6

* La Gomera-La Palma J10

Vous profitez de 14 jours de location (tranche horaire de 24h), kilométrage illimité, assurance CDW incluse depuis l'aéroport de Ténérife J01 jusqu'à l'aéroport de La Palma J15.
NB: vous changez de véhicule sur chaque île.

pour 2 à 3 personnes, voiture de catégorie A (type Twingo ou équivalent)
pour 4 personnes, voiture de catégorie B (Mégane, Focus ou équivalent)

* CDW: couvre les dommages matériels liés à un accident fautif, les dommages sur un parking et le délit de fuite de la partie adverse
* TP: permet de réduire la responsabilité du client à hauteur d'une franchise (selon la catégorie de véhicule) en cas de vol du véhicule
* PAI: couvre les frais médicaux en cas d'accident et indemnise en cas de décès ou d'invalidité. Vous pourrez donc partir en toute sécurité à bord de votre véhicule, tous les passagers y compris le conducteur seront protégés

ATTENTION
Au moment de la prise en charge du véhicule, il vous sera demandé le permis de conduire au nom du conducteur et une carte bancaire au nom du conducteur. Il est nécessaire que ce soit une carte bancaire de crédit (mention « crédit » et non « débit » sur la carte). Pensez à bien vérifier auprès de votre banque avant votre départ!

Aussi, si vous ne récupérez pas votre voiture dans les heures qui suivent l'heure prévue (généralement sous 6 heures), le loueur se réserve le droit de livrer votre voiture à un autre client.
Suivant vos horaires d'avion, une journée supplémentaire peut vous être facturée sur place par le loueur si vous dépassez cette durée de 7 jours (par tranche horaire de 24h).
Vous devez également rendre le véhicule avec le plein de carburant.

BUDGET & CHANGE

L'unité monétaire est L'Euro. Pensez au petit budget dont vous aurez besoin pour les boissons et quelques repas libres.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- 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,
- Maillot de bain et serviette de bain,

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Pochette à mettre autour du cou ou en ceinture pour votre passeport et/ou votre carte d'identité, votre permis de conduire, votre carnet de vaccination, votre carte européenne d'assurance maladie, votre dépliant assurance voyage, vos devises, votre carte de crédit et vos papiers personnels.
- Boite en plastique de taille moyenne avec couverts en plastique si vous souhaitez vous préparer certains repas.
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
- Sac à linge sale,
- Serviettes humidifiées type "Calinette" pour la toilette quand l'eau est trop froide ou inaccessible,
- Boules Quiés, toujours utiles!
- Bloc notes et stylo, livre, jeu de carte
- Bâtons de marche (facultatifs). Ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes).
- Paire de jumelles,
- Appareil photos,
- Téléphone portable,

- Trousse de toilette,
- Paire de lunettes de soleil,
- Crème de protection solaire (visage et lèvre),
- Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange,
- Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme. Vous pouvez prévoir également une poche à eau de 2 litres. Cette dernière a l'avantage de permettre une consommation directe grâce à sa pipette. Vous n'êtes donc pas obligé de tomber le sac à dos pour saisir la gourde. Ainsi vous buvez plus régulièrement et en petite quantité ce qui est conseillé pour une bonne hydratation,

Astuce : avoir deux récipients permet de consommer l'un pendant que l'autre est en cours de traitement,

- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion),
- Papier hygiénique,
- Gel hygiénique,

Remarque : pas besoin du sac de couchage pour le refuge du teide, un simple drap de sac suffit car les couvertures sont fournies.

BAGAGES

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

- Un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 litres environ et de 15 Kg maximum.
- Un petit sac à dos d'une contenance d'environ 30 litres pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, lunettes, appareil photo, jumelles, petit matériel…

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

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie : crème solaire hydratante corps et lèvres, élastoplast et ciseaux, vitamines C, collyre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (immodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif).
Pensez également à votre traitement en cours.

Pensez à votre carte vitale.

Si vous avez choisi de monter au Teide, merci de prendre note que vous évoluez dans un milieu considéré comme Haute Montagne. Selon les conditions météorologiques, l'accès au sommet tout comme au refuge peuvent être fermés sans préavis.

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui en cours de validité.

En plus de votre passeport ou de votre CNI, nous vous conseillons de voyager avec une photocopie en permanence sur vous (la double page où figure la photo), qui vous dépannera en cas de perte ou de vol de l'original.

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

Oui en cours de validité.
À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.
http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI

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.

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