Atalante
L'ESPRIT TREK

EQUATEUR

Treks et ascension du Coto : l'Equateur vu d'en haut !

- 5 sommets avant le Cotopaxi pour une acclimatation idéale.
- Pour varier des ascensions : trek et culture locale au programme.
- Un mix d'hôtels, haciendas, refuges et nuits en communauté.
- Une 2ème tentative du Cotopaxi en cas de mauvaises conditions.

À PARTIR DE	**3 695 €** (vol inclus)
DURÉE	15 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek et sommet

Amoureux de trek et de volcans, cet itinéraire répond à tous les critères ! Nous avons imaginé cette aventure avec une acclimatation idéale afin de nous préparer à l´ascension d´un des plus beaux volcans au monde : le Cotopaxi et ses 5897 mètres. Mais ce voyage ne se résume pas à une quête sans fin de sommets et nous permet de nous plonger en immersion Quichwa lors de treks et de vie en communauté. Après la découverte de Quito et une première ascension de nuit (!) à Illalo 3100 m ; nous poursuivons notre acclimatation dans le Nord avec des randonnées entre volcans et lagunes (Cuicocha, Fuya Fuya 4200 m, Imbabura 4600 m) et une immersion dans le monde Quichwa, ses communautés, ses marchés. Nous faisons ensuite route en direction du sud pour un trek itinérant dans les Andes occidentales avec en point d'orgue la fameuse lagune multicolore de Quilotoa ! Place aux choses "sérieuses" avec un premier 5000 m face au Cotopaxi : l'Illiniza Norte et ses 5130 m. Direction le Parc National du Cotopaxi enfin, Graal de notre périple. Deux nuits en hacienda nous permettent de nous reposer et de préparer au mieux l'ascension sur le glacier du "Croissant de la Lune", le Coto et ses 5897 m : vue imprenable au sommet sur l'Avenue des Volcans !

Itinéraire

JOUR 1

PARIS – QUITO

TRANSPORT : MINIBUS (1H30) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Vol pour Quito. Arrivée à l'aéroport international de Quito et accueil dans le hall d'entrée de l'aéroport par notre guide. Nous sommes conduits à notre hôtel au cœur de la capitale équatorienne. Sur la route, nous pouvons découvrir, dans un premier temps, la ville moderne de Quito, ses buildings, ses bureaux, ses parcs où les Quiteños (habitants de Quito) aiment se prélasser le week-end. Nous passons également près du célèbre quartier de La Mariscal (en hommage au Maréchal Sucre) avec ses nombreux bars et restaurants, à l'ambiance festive, démesurée. Dîner libre.

JOUR 2

VISITE DE QUITO, PATRIMOINE UNESCO - ASCENSION NOCTURNE DU VOLCAN ILALO (3100 M)

TRANSPORT : MINIBUS (1H30) | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous partons à la rencontre de la ville coloniale de Quito, capitale des Caras et des Incas, classée patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO. En partie construite sous la domination espagnole, la ville de Quito nous éblouit par son architecture, son calme et son histoire. Nous visitons l'église jésuite La Compañía de Jesús et ses incroyables dorures, dont la construction commença en 1605, la Plaza Grande où se trouvent la cathédrale et le Palacio del Gobierno, ou encore les églises La Merced et Santo Domingo. Nous passons ensuite par La Ronda, célèbre rue coloniale de la capitale équatorienne, bordée d'édifices du XVIIème siècle. Ici résidèrent de nombreux artistes, hommes politiques et écrivains. Enfin, nous terminons la visite de Quito par la colline d'El Panecillo où se trouve la célèbre statue de la vierge ailée, seule représentation au monde. Nous profitons également d'une vue imprenable sur la capitale. Déjeuner au centre-ville. En fin d'après-midi, nous sommes conduits au pied du volcan Ilalo (3100 m). Nous réalisons son ascension de nuit comme une mise en bouche. Nous admirons les lumières de la ville depuis le sommet du volcan. Dîner sous forme de pique-nique et retour à Quito en soirée.

Note : prévoir une lampe frontale pour l'ascension du volcan Ilalo.

JOUR 3

Marché d'Otavalo - LAGUNES DE MOJANDA ET VOLCAN FUYA FUYA (4200 M) - COMMUNAUTÉ SAN CLEMENTE

TRANSPORT : 4H | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 550 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 550 M | ALTITUDE MAX : 4300 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Nous partons le matin pour rejoindre Otavalo. Ici, nous passons par le célèbre et coloré marché du même nom. C'est le marché le plus connu, mais aussi le plus grand d'Equateur. Le marché d'Otavalo est composé de trois secteurs bien distincts : le marché aux animaux, le typique marché aux fruits et légumes, et le coloré marché artisanal. Direction ensuite les lagunes de Mojanda. C'est là que commence l'ascension du volcan Fuya Fuya (4300 m). Ici, de nombreux mythes sont apparus par le biais des croyances incas. Selon la légende, un couple princier inca n'a pas donné l'autorisation aux lagunes (Caricoha et Huarmicocha : homme et femme en langue Kichwa) de se marier. Elles se sont retrouvées secrètement dans le cratère Mojanda pour former alors une seule et même lagune du même nom. Après deux heures d'ascension assez raide par moment sur la fin nous arrivons au sommet et apprécions entre autres la vue en surplomb sur les lagunes, si le climat le permet ! Nous entamons ensuite la descente. Déjeuner sous forme de pique-nique. En fin d'après-midi, nous rejoignons la communauté de San Clemente située dans la région d'Ibarra. Nous vivons des moments d'échanges sympathiques auprès de nos hôtes Quichuas. Dîner et nuit en compagnie de la communauté.

JOUR 4

SAN CLEMENTE - VOLCAN IMBABURA (4609 M) - COMMUNAUTÉ SAN CLEMENTE

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1400 M | ALTITUDE MAX : 4609 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Tôt le matin, nous partons à la conquête du volcan Imbabura. Un premier vrai défi à vivre sur les pentes de ce volcan. L'ascension s'avère parfois rude du fait de pentes difficiles, parfois similaires à ce que nous trouverons ensuite sur le volcan Cotopaxi. Acclimatation en cours ! Nous suivons un chemin étroit qui devient de plus en plus pentu à l'approche du sommet. Après le passage du col, nous longeons une crête et passons une portion accidentée pour arriver au sommet. Nous voyons ici des paysages typiques et verdoyants des Andes d'Equateur et de sa végétation herbeuse appelée le Paramo. Avec de la chance, nous pouvons peut-être observer un des condors qui, parfois, volent autour de ce volcan. Dans l'après-midi, nous rentrons à la communauté de San Clemente et dînons avec les familles.

JOUR 5

TOUR DE LA LAGUNE CUICOCHA (3500 M) - QUITSATO ET LA LIGNE D'ÉQUATEUR - MACHACHI

TRANSPORT : MINIBUS (4H) | MARCHE : 4H | ACTIVITÉ : 2H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : AUBERGE

Ce matin, nous prenons la route direction Machachi. Nous rejoignons d'abord la magnifique lagune de Cuicocha (« le lac du cochon d'Inde ») juste au sud du volcan Cotacachi et ses 4944 mètres. L'une des nombreuses légendes raconte que la lagune Cuicocha était un volcan qui, il y a plus de 3000 ans, se sépara de ses parents Cotacachi et Imbabura (visités la veille !). Sa maman, le volcan Cotacachi, pleura la perte de son enfant et remplit le vide laissé en formant une lagune de ses larmes. Après une assez courte marche d'approche, nous profitons d'un panorama extraordinaire sur la lagune et ses environs, le temps de de faire le tour des remparts qui la surplombent. Ensuite nous nous arrêtons au village de Cotacachi réputé pour ses magasins de cuir. Le village exporte ses fameux produits dans le monde entier. Déjeuner pique-nique avant de continuer notre route. Nous visitons le site de Quitsato à Cayambe. Situé à 50 km au nord de Quito, ce lieu marque l'emplacement de la ligne équatoriale. Comme à la Mitad del Mundo (mais en moins touristique), nous passons ici de l'hémisphère sud à l'hémisphère nord. Nous rejoignons ensuite notre auberge à Machachi. Dîner et nuit à l'auberge.

JOUR 6

MARCHÉ DE SAQUISILI - TREK DE QUILOTOA : ISINLIVI (2900 M) - CHUGCHILAN (3200 m)

TRANSPORT : MINIBUS (2H) | MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : AUBERGE

Après un réveil matinal, nous visitons le pittoresque marché de Saquisili qui est l'un des marchés indigènes les plus reconnus d'Equateur, bien plus authentique encore qu'Otavalo. Entre fruits, légumes, épices, textiles andins et bétail répartis sur huit places différentes, nous allons à la rencontre de la population locale qui se réunit ici. Les porcs, les lamas, les poules, les hamsters, les moutons... sont omniprésents laissant place à une ambiance pour le moins « rurale ». Nous reprenons la route vers 11h00 et arrivons à notre lieu de départ de trek. Pendant 2 jours nous traversons une partie des Andes occidentales. Nous marchons à travers les vallées rurales, tantôt arides ou cultivées et formant de véritables patchworks de couleurs. Cette région d'Equateur est restée naturelle, authentique et sauvage comme au niveau du fameux canyon de Toachi. C'est l'un des treks les plus beaux d'Equateur, et agréable dans le sens où l'on croise l'univers Quichua sur les sentiers ! Nous arrivons dans l'après-midi à Chugchilan et nous nous installons dans une auberge conviviale. Ambiance assurée grâce à la propriétaire des lieux, une dame âgée, très sympathique. Dîner et nuit à l'auberge.

Note : la marché de Saquisili ayant lieu le jeudi, il n'est possible que lorsque les départs de France se font le samedi.

JOUR 7

TREK DE QUILOTOA : CHUGCHILAN (3200 M) - LAGUNE DE QUILOTOA (3900 M) - TIGUA

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1000 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : AUBERGE

Après le petit déjeuner, nous poursuivons le trek de la veille. Nous remontons toujours le Canyon de Toachi et rejoignons la magnifique lagune de Quilotoa. Il s'agit d'un Maar, terme géologique définissant un ancien cratère volcanique devenu lagune. A certains endroits, nous apercevons encore des émissions de gaz sortant de l'eau. La fin du trek nous permet d'apprécier la belle lagune aux eaux turquoises si changeantes. La légende raconte qu'un dieu courageux et violent, nommé Quilotoa, vivait à la surface de la lagune. Considéré comme le roi de tous les volcans, il affrontait régulièrement le dieu Toachi qui résidait à une altitude plus basse. Toachi haïssait son ennemi Quilotoa pour sa puissance. Pour démontrer sa force, Quilotoa reflétait dans ses eaux, le ciel, tel un miroir. Une fois arrivés à Quilotoa nous sommes conduits à Tigua où nous logeons dans une auberge rurale, typique, tenue par les descendants du dictateur Guillermo Lara (début du 20ème siècle). Ce sont aujourd'hui ses arrières petit-fils qui gèrent l'auberge. Ils nous parlent de leur histoire familiale sans détour. Si nous arrivons vers 16 h, nous pouvons participer à un petit atelier de fabrication de fromages et yaourts que la ferme produit, et que nous aurons le plaisir de déguster lors de notre repas. Dîner à l'auberge.

JOUR 8

TIGUA - REFUGE DES ILLINIZAS (4600 M)

TRANSPORT : MINIBUS (2H30) | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Après le petit déjeuner, nous partons en direction des deux Illinizas en passant par le village d'El Chaupi. Nous montons jusqu'au refuge des volcans Illinizas culminant à 5130 mètres d'altitude. Le refuge est situé à 4600 m et le départ se fait depuis le lieu-dit « la Virgen ». Cette ascension jusqu'au refuge ne représente pas de difficulté technique même si l'altitude et la pente durcissent notre trek. Environ 3 heures de marche sont nécessaires pour rejoindre le refuge. Déjeuner pique-nique. L'après-midi, temps d'acclimatation et dîner au refuge.

JOUR 9

ASCENSION DE L'ILLINIZA NORTE (5130 M) - HACIENDA AU CŒUR DU PARC NATIONAL COTOPAXI (3600 M)

TRANSPORT : 2H15 | MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 530 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1230 M | HÉBERGEMENT : HACIENDA

Nous partons à l'aube, vers 5 ou 6 heures, pour notre second jour d'ascension sur les pentes du volcan Illiniza Norte (5130 m). Nous sommes accompagnés d'un guide de haute montagne. L'ascension devient plus technique puisque nous longeons l'arrête. Nous grimpons sur de la roche et certains passages sont assez vertigineux. Les cordes et chaussures avec crampons peuvent être nécessaires en cas de mauvais temps et l'ascension se termine par une cheminée qui nous amène au sommet. Ensuite nous rejoignons l'hacienda Los Mortiños située sur les hauteurs du Parc National Cotopaxi. Nous profitons d'une vue imprenable sur ce cône parfait. L'hacienda est un lieux idéal pour se détendre et profiter d'une vraie ambiance andine chaleureuse et conviviale. Dîner à l'hacienda.

JOUR 10

PARC COTOPAXI : ASCENSION DU VOLCAN RUMIÑAHUI (4720 M) OU DÉTENTE À L'HACIENDA AU CŒUR DU PARC

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 700 M | HÉBERGEMENT : HACIENDA

Aujourd'hui, nous partons pour l'ascension du volcan Rumiñahui (4720 m) qui fait face au Cotopaxi. Départ à la base de ce volcan, au niveau de la lagune Limpiopungo. Nous évoluons sur un massif aride du fait de l'altitude, constitué de roches et de terrains sableux, où parfois il est possible d'observer les condors. Un seul arbre parvient à survivre à plus de 4000 mètres dans ce milieu aride : le Polylepis ! Quelques passages, sur le haut, nécessitent l'aide des mains. Déjeuner pique-nique sur les pentes du volcan Rumiñahui Dîner inclus à l'hacienda.

NOTE : Il est également possible de garder cette journée libre, de partir simplement en balade dans les environs de l'hacienda au cœur du Parc, ceci afin de se ménager pour l'ascension du lendemain. D'autres activités optionnelles ci-dessous à payer sur place peuvent être proposées :
- Balade à cheval ($49/pers, 2h30 à 3h) sur les hauteurs du Parc Cotopaxi pour rejoindre le versant nord du volcan Ruminahui. Une traversée du páramo à la rencontre de paysages fabuleux et des fameux taureaux braves.
- Location de vélo (supplément $15/pers/heure de location) : balade à vélo dans les environs de l'hacienda et du Parc Cotopaxi.

JOUR 11

PARC COTOPAXI - REFUGE JOSE RIBAS (4864 M)

MARCHE : 1H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Le matin, nous jouissons d'un moment de détente avant de rejoindre le refuge. Nous sommes déposés en compagnie de nos guides de haute montagne jusqu'au point du départ de l'ascension. Nous montons jusqu'au célèbre refuge José Ribas du volcan Cotopaxi, situé à 4864 mètres d'altitude, il est plus haut que le célèbre Mont-Blanc, point culminant d'Europe occidentale. Déjeuner au refuge. Si nous le souhaitons, nous bénéficions de l'encadrement du guide pour réviser nos techniques de marche sur glacier. Dîner et nuit au refuge. Nous allons nous coucher vers 18 heures pour pouvoir commencer l'ascension vers minuit, là où les conditions de neige sont les meilleures. Cela permet aussi d'arriver au sommet ou non loin du sommet en profitant d'un lever de soleil splendide sur l'avenue des volcans équatoriens !

JOUR 12

ASCENSION AU SOMMET DU COTOPAXI (5897 M) (selon activité du volcan) - QUITO OU NOUVELLE NUIT AU REFUGE

TRANSPORT : 2H30 | MARCHE : 9H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1030 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1300 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Départ du refuge vers minuit pour entamer l'ascension du glacier Cotopaxi qui culmine à 5897 mètres d'altitude. Nous partons par cordée de 2 participants accompagnés d'un guide de haute montagne. Il s'agit d'un temps fort de notre séjour en Equateur ! Le Cotopaxi, (nom Kichwa signifiant « croissant de lune »), a une forme conique parfaite et s'élève majestueusement au-dessus de la cordillère des Andes. D'en haut nous pouvons observer d'autres volcans et leurs sommets transperçant la couche de nuages qui tapisse l'horizon. Si techniquement le Cotopaxi n'est pas un glacier difficile, il demande cependant un effort physique important. Une grande satisfaction nous attend lorsque nous atteignons son sommet ! C'est un lever du soleil unique sur la cordillère des Andes et ses monts enneigés. L'ascension dure environ 6/7 heures avec 2/3 heures de descente. Une fois redescendus du glacier, nous prenons une collation au refuge. Puis, nous rejoignons le parking pour reprendre la route en direction de Quito. Déjeuner sur le chemin dans un restaurant local. Dîner libre.

Alternative (seconde tentative) : Si les conditions météorologiques (ou autres) ne permettent pas l'ascension, nous restons au refuge du Cotopaxi un soir de plus, pour retenter l'ascension le jour 13 avant un retour à Quito.

Ascension du Cotopaxi été 2023 et jusqu'à nouvel ordre : FERMETURE DE L ACCES AU SOMMET : nous avons des nouvelles plutôt pessimistes suite à nos échanges avec les volcanologues de l' Institut Géophysique pour une ouverture du sommet cette année, étant donné l'activité importante du volcan actuellement. Par conséquent, sans certitude à 100%, il y a de fortes probabilités que l'ascension reste impossible cette année. Elle est remplacée par celle du Cayambe.

JOUR 13

JOURNÉE LIBRE à QUITO OU SECONDE ASCENSION DU COTO

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Aujourd'hui, nous avons la chance de visiter plus en profondeur une des plus belles villes d'Amérique Latine. Plusieurs choix sont possibles :

- Le téléphérique : nous pouvons monter sur les pentes du volcan Pichincha en téléphérique pour profiter d'une superbe vue à 4100 mètres d'altitude sur Quito en aplomb et ses alentours.
- Le quartier de Guapulo : visite du pittoresque quartier bohème de Guapulo.
- La capilla del Hombre : visite du musée de Guayasamin, célèbre peintre équatorien qui créa un style unique.
- Rumicucho : visite du site inca de Rumicucho construit entre 1445 et 1510 et situé sur la ligne d'Equateur. Ici nous observons les « pucarás » qui sont des fortifications construites sur une montagne naturelle (à la différence des « tolas » qui sont construites sur des montagnes artificielles). Cette architecture militaire, propre aux Incas est reconnaissable à ses terrasses. Etant situé sur le chemin qui reliait Quito aux peuples du nord, Rumicucho fût une zone de défense militaire stratégique où les incas contrôlaient les flux migratoires vers la capitale équatorienne. Déjeuner et dîner libres puis nuit à Quito.

Alternative (seconde tentative) : Si les conditions extérieures n'ont pas été favorables la veille, nous avons une seconde tentative pour réaliser l'ascension du volcan Cotopaxi. Tout le groupe restera au refuge du Cotopaxi la nuit antérieure et même programme du J12. Arrivée à Quito dans l'après-midi.

JOUR 14

QUITO - VOL RETOUR

TRANSPORT : 1H | HÉBERGEMENT : AVION

Notre chauffeur nous récupère à l'hôtel pour rejoindre l'aéroport de Quito, 3 heures avant le vol international. Nuit en vol. Repas libres.

JOUR 15

ARRIVÉE A PARIS

Fin du voyage !

À NOTER

Suivant l'activité des volcans, les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide se réserve le droit de modifier ce programme, pour votre sécurité et celle du groupe.

L'ascension du Cotopaxi, comme pour les autres volcans actifs, dépend des conditions météo et de l'activité du volcan (son accès est parfois fermé).

Dates & prix

AUCUNE DATE N'EST DISPONIBLE POUR L'INSTANT...

(informations au 28/04/2024)

LE PRIX COMPREND

- Les vols aller retour Paris / Quito
- Les transferts privés et le chauffeur
- L'hébergement comme indiqué dans le programme en base double sous réserve de disponibilité.
- La pension complète (sauf les repas maqués comme «libres»).
- Les visites incluses dans le programme.
- Le casque, le harnais, le piolet et les crampons semi automatiques pour le glacier (apporter ses chaussures d'alpinisme)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'éco participation à la contribution carbone volontaire de votre vol pour l'Equateur : 10€ par personne.

À payer sur place :

- Les visites indiquées comme libres ou optionnelles.
- Les boissons y compris l'eau minérale pendant le séjour y compris durant les repas (cf rubrique « Alimentation/Eau »).
- Les repas «libres». Compter entre 20$ (économique) et 50$ (pour un gastro) par personne et par repas.
- Les pourboires
- Les dépenses personnelles

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

- Supplément chambre individuelle pendant le séjour : 170 €
- Le transfert supplémentaire lors d'arrivée ou départ différé

Détail du voyage

NIVEAU

Nous marchons 10 jours au total. 3 demi-journées à moins de 4 heures de marche (J2, J3 et J8) et 7 jours entre 5 et 9 heures de marche (par jour) dont 5 ascensions des sommets à plus de 4000 m.

Nous marchons dans des plateaux d'altitude entre 2500 et 4000 m d'altitude avec des dénivelés importants les jours d'ascensions.

Imbabura : niveau F, engagement II
Illiniza Norte : niveau F, engagement II
Cotopaxi : niveau PD*, engagement III

(*cotation en alpinisme : Peu Difficile, nécessite un bon usage des crampons, piolet, assurage du premier ou du second)

Les altitudes élevées et l'accumulation des ascensions rendent ce trek et sommet exigeant. Il demande une préparation physique et morale soutenue. La progression se fait avec ENCORDEMENT sur glacier, chacun doit être capable de GÉRER SES FORCES.
Expérience du trek/haute montagne souhaitée. Des ascensions non techniques à la journée mais une accumulation d'efforts.
Faire un sport régulier deux mois avant le départ et partir reposé physiquement et mentalement.

CAS SPÉCIFIQUE DES VOYAGES EN HAUTE ALTITUDE :

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3000 mètres d'altitude s'adressent à des personnes en très bonne santé, avec une condition physique appropriée.

La haute montagne est un milieu particulier, souvent rude pour les organismes (froid, sécheresse, soleil, hypoxie…). Parmi les différentes pathologies d'altitude, les symptômes liés au Mal Aigu des Montagnes doivent être connus et ne jamais être sous-estimés. Ce sont les signaux d'une montée en altitude trop rapide : votre corps n'a pas eu le temps de s'adapter au manque d'oxygène (hypoxie). Maux de tête, insomnies, perte d'appétit, œdèmes et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces symptômes sont courants et relativement bénins lorsqu'ils restent modérés. Ils disparaissent avec le temps, à condition de ralentir ou de stopper l'ascension. Dans le cas contraire, le MAM peut conduire à des pathologies graves, tels que l'œdème cérébral et l'œdème pulmonaire.

Avant de partir : optez pour une préparation physique adaptée à votre voyage et munissez-vous de l'équipement adéquat. Nous vous conseillons aussi de faire un test d'effort à l'hypoxie : cela vous permettra de connaître la réaction de votre corps face au manque d'oxygène. Ceci est d'autant plus important si vous êtes sédentaire, si vous n'avez pas d'expérience de la haute altitude, ou si vous avez plus de 50 ans, sans expérience récente de la haute altitude. Enfin, prévoyez une pharmacie personnelle complète et adaptée (antalgiques et Diamox peuvent notamment être prescrits par votre médecin).

Pendant le voyage : sachez que nos programmes sont étudiés pour proposer une acclimatation la plus progressive possible, en fonction des contraintes géographiques et de la durée du voyage. Il convient malgré tout d'éviter les efforts intenses, de boire beaucoup d'eau (évitez l'alcool), et de rester bien couvert. Nos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude : n'hésitez donc jamais à faire part de vos soucis de santé à votre guide, même en cas de troubles légers. Il connait parfaitement le sujet et saura vous apporter des solutions. En cas de problème, il dispose des équipements de sécurité nécessaires, notamment téléphone satellite, oxymètre, caisson hyperbare et/ou bouteilles d'oxygène. Il pourra aussi vous mettre en relation avec un médecin spécialiste via notre plateau d'assistance médicale téléphonique (disponible 24H/24 et 7j/7 pour tous nos voyageurs, lorsqu'une communication GSM où satellite peut être établie).

ENCADREMENT

- Guide-accompagnateur local francophone durant tout le séjour.
- Chauffeur hispanophone. (si le groupe est constitué de moins de 4 personnes, votre guide sera aussi votre chauffeur.
- Guide de Haute montagne pour les ascensions qui le justifient et / ou l'exigent : pour l'ascension glacière du volcan Cotopaxi, nous bénéficions d'un guide de haute montagne pour 2 personnes, en plus de notre guide principal. Pour l'ascension de l'Illiniza Norte, un guide de haute montagne pour 4 personnes. Ces guides de haute montagne parlent espagnol, avec quelques notions d'anglais.

ALIMENTATION

Les petits déjeuners sont pris à l'hébergement. Les déjeuners sont pris sous forme de pique-nique la plupart de temps et sont composés de produits locaux. Il y a des journées ou le déjeuner est pris dans un restaurant local.
Les dîners peuvent avoir lieu à l'hébergement ou dans des restaurants locaux. Les dîners dans les villes ne sont pas inclus afin de laisser la liberté de choisir.

« Gastronomie » ne semble pas le mot idoine pour la cuisine équatorienne. Cependant, quelques spécialités calmeront agréablement votre faim, comme les caldos, soupes copieuses ou ragoûts, le cuy (cochon d'Inde) et le lechón (cochon de lait) grillés ou les llapingachos (crêpes de pommes de terre et de fromage). Sur la côte, vous vous régalerez de ceviche, une préparation à base de poisson ou de crevette, marinée avec du citron, de l'ail, de l'oignon, des piments et de la coriandre : un délice ! Les jus de fruit frais sont excellents, notamment celui de tomate de árbol.
Les bières locales, Pilsner ou Club, sont fort honnêtes, tout comme l'aguardiente et le rhum. Lors des fêtes, ne manquez pas de goûter la chicha (bière de maïs), souvent offerte dans la rue.

Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes (micropur ou hydrochlonazone). Évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler. Si vous devez acheter de l'eau en bouteille, nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de grande contenance et remplir vos gourdes au fur et à mesure. Si vous souhaitez acheter des bouteilles, vous pouvez en avertir votre guide en début de circuit afin de prévoir une halte à cet effet.

HÉBERGEMENT

Pour ce voyage, nous avons choisi des types très variés d'hébergements pour vous faire vivre toutes les facettes de l'Equateur. Hormis bien sûr dans les refuges, ils sont confortables de manière générale, voire de charme pour les nuits en hacienda * :

- En Hôtel de catégorie 3*, hôtel standard base chambre double ou twin, possibilité de triple.
Les J1, 2, (12), et 13 à Quito : Hôtel Inkala

- Chez l'habitant, au sein d'une communauté : en chambre double ou twin.
Les J3 et 4, nous dormons à la Communauté San Clemente 2* à San Clemente

- En auberge typiques 2** ou 3*** locales : chambres doubles twin.
Le J5 à Machachi : Puerta al Corazon 2*
Le J6 à Chugchilan : Mamá Hilda 3*
Le J7 à Tigua : Posada de Tigua 2*

- En hacienda : chambres doubles ou twin.
Le J9 et 10 au Cotopaxi : Hacienda Los Mortinos 3/4*, avec vue imprenable sur le volcan Cotopaxi.

- En refuge, pour les ascensions principales :
Le J8 à Illinizas : dortoir avec couchettes superposées, cuisine, tables et chaises.
Le J11 (et 12) au Parc de Cotopaxi : Refuge José Rivas, espace restaurant et dortoirs avec lits superposés.

*Les hébergements sont donnés à titre indicatif et sont soumis à disponibilité.

DÉPLACEMENT

TRANSPORT INTERNATIONAL

En Equateur nous utilisons des vols réguliers au départ de Paris. Nous volons principalement avec les compagnies Iberia, Air France/KLM. A l'aller ce sont, pour la plupart, des vols de jour arrivant en fin de journée avec une escale. Au retour, les vols sont de nuit avec une arrivée le lendemain en France. Seul Iberia et LAN peuvent nous proposer des vols de nuit à l'aller, avec une arrivée le jour 2 au matin.
Nos départs se font les samedis ou dimanches de France.

Les horaires de vols indicatifs au départ de Paris et arrivée à Quito :
- Iberia
Aller : départ 7h45 de Paris – arrivée 17h00 à Quito / Retour : départ 20h40 de Quito – arrivée 17h55 à Paris (le lendemain)
- Air France / KLM
Aller : départ 07h20 de Paris – arrivée 14h45 à Quito / Retour : départ 16h05 de Quito – arrivée 15h55 à Paris (le lendemain)

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

DÉPLACEMENTS DANS LE PAYS

- Minibus privé

PORTAGE

-Vous ne portez que vos affaires de la journée

BUDGET & CHANGE

En Equateur la monnaie nationale était le Sucre jusqu'en 2000, la monnaie officielle est aujourd'hui le dollar !
Pour connaitre le taux de change en temps réel, nous vous conseillons de vous rendre sur le site www.xe.com

Les cartes de crédit sont acceptées dans les grands magasins, mais il n'est pas toujours facile d'obtenir de l'argent liquide. Vous pourrez retirer de l'argent aux distributeurs uniquement dans les grandes villes.

L'Euro n'est pas monnaie courante en Equateur mais vous pouvez changer des euros dans les bureaux de changes (grandes villes également).

Attention, les fraudes aux cartes de crédits sont pratiquées en Equateur. Nous vous conseillons donc d'emporter des dollars depuis la France et surtout de prévoir des petites coupures (20 USD de préférence).

POURBOIRES

Le pourboire n'est en rien une obligation et doit être laissé à l'appréciation de chacun. Son montant dépend de l'appréciation du service rendu et doit tenir compte de l'économie locale. Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Bien que très peu répandue en France, sa pratique l'est dans le monde entier. Pour ce voyage, nous vous conseillons de prévoir un montant entre 70 et 100 € par participant selon la taille du groupe.

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

* Montant journalier par poste :
- $40 / guide de montagne durant les ascensions
- $30 / accompagnateur francophone
- $15 / assistant guide
- $10 / chauffeur, cuisinier, muletier/chef muletier
* Exemple pour un accompagnateur (30$*13 jours = 390$ à diviser par le nombre de participants)

Vous pouvez aussi offrir un petit cadeau à l'équipe locale en fin de séjour.

Vous pouvez participer aux actions locales en apportant des livres en espagnol, des jeux, des cahiers ou des crayons de couleur que NOS ÉQUIPES remettront dans les écoles et bibliothèques des villages que nous traversons.
Nous ne vous conseillons pas de distribuer directement stylos, argent, cahiers ou autres aux populations.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Pour les voyages concernés, le matériel de bivouac et de cuisine collectif comme individuel est fourni par votre équipe locale.
Le casque, le harnais, le piolet et les crampons semi-automatiques pour les groupes.

Note : pas de caisson hyperbare en Equateur, toutes les ascensions de volcan se font à la journée et en cas de
problème la redescente en dessous de 3000 m est très rapide.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Casquette ou chapeau pour le soleil.
- 1 foulard pour protéger le cou.
- 1 ou 2 sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes ou longues).
- T-shirts (manches courtes et longues), de préférence en matière technique à séchage rapide.
- 1 polaire ou équivalent.
- 1 doudoune en plume pour les phases statiques
- 1 veste coupe-vent imperméable respirante à capuche de type Gore-Tex.
- 1 ou 2 shorts ou pantacourt.
- 1 pantalon de marche confortable (idéalement avec jambes détachables).
- 1 pantalon de rechange.
- 1 collant ou équivalent pour les nuits.
- 1 paire de chaussures de «trekking» imperméables, confortables, avec une tige montante et semelle adhérente (type Vibram).
- 1 paire de chaussures de montagne chaudes, cramponnables
- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir.
- Paires de chaussettes de marche.
- Paires de gants et gants très chauds.
- 1 cagoule/passe montagne

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Lunettes de soleil, car avec l'altitude la luminosité est très forte.
- Gourde.
- Trousse de toilette et serviette de bain.
- Crème de protection solaire (visage et lèvres).
- Lampe frontale.
- Sac de couchage : chaud, confortable, adapté à votre taille, de forme sarcophage, avec fermeture latérale à glissière pour une ouverture à votre convenance. L'idéal est un sac performant jusqu'à -10°C.

Vous pouvez aussi gagner une demi-douzaine de degré en rajoutant un drap de sac en soie ou en laine polaire. Sachez toutefois qu'un bon sac de couchage en plume est un investissement car il durera facilement plusieurs dizaines d'années sans perdre de son efficacité.

- Pour plus de confort vous pouvez emporter un drap de sac en polaire ou en soie.

BAGAGES

Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80L environ et 19 kg maximum.

N'oubliez pas un petit sac à dos (~ 40 litres) où vous pourrez ranger les objets dont vous aurez besoin pendant la journée.

Au cas ou prévoyez en cabine de quoi «survivre» les premiers jours en cas de retard de votre bagage en soute. (Ex : brosse à dent, 1 t-shirt, chaussures de marche aux pied…)

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 médicament 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
- Thermomètre
- Crème hydratante

*ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

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

Dans tous les cas nous vous invitons à suivre les recommandations de votre médecin.

ATTENTION RÉGLEMENTATION ASSURANCE MALADIE OBLIGATOIRE pour tous les voyageurs :
Suite à l´entrée en vigueur au 22/07/2018 d´une nouvelle réglementation en Equateur, il sera demandé à tout voyageur, à compter de cette date de présenter à son arrivée un contrat d´assistance ou d´une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux. Ce contrat d´assistance ou assurance devra permettre de couvrir les frais en cas d´hospitalisation ou toutes autres dépenses de santé dans le pays. Cette mesure est impérative au risque de se voir refuser l´accès dans le pays.

IMPORTANT : rappel concernant l'assurance rapatriement

Nous vous recommandons vivement une assurance rapatriement ou multirisques Atalante. Cette assurance prend notamment en charge financièrement les frais de recherche et de secours en milieu isolé. Les assurances liées à l'usage des cartes bancaires offrent des plafonds et des couvertures moindres que nos assurances qui sont spécialement étudiées pour nos voyages et les activités qui y sont pratiquées.

Formalités & santé

PASSEPORT

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

ATTENTION :
- vous devez impérativement NOUS COMMUNIQUER LES INFORMATIONS DU PASSEPORT valide que vous emmènerez avec vous. Si vous devez faire renouveler votre passeport, attendez d'avoir le nouveau pour nous en communiquer les informations, faute de quoi vous risquez d'être refusé dans certains sites.
- dans certains cas, peu fréquents, nous pouvons utiliser des compagnies américaines. Celles-ci font escale aux États-Unis et vous devez donc ÊTRE EN CONFORMITÉ AVEC LA RÈGLEMENTATION EN VIGUEUR EN CAS DE TRANSIT SUR UN AÉROPORT DES ÉTATS-UNIS.
- TOUS LES ENFANTS, quel que soit leur âge, doivent disposer d'un passeport individuel. Les enfants inscrits sur le passeport de leurs parents (même si le passeport est à lecture biométrique) devront obtenir un visa.
D'autre part :
- Tout passager se rendant ou faisant escale aux Etats-Unis d'Amérique doivent avoir préalablement rempli le formulaire ESTA sur le site web suivant : https://esta.cbp.dhs.gov/ afin de recevoir une autorisation de voyage dans le cadre du programme d'Exemption de Visa. Cette autorisation est valable 2 ans jusqu'à expiration du passeport. Adultes et enfants (quel que soit leur âge) sont soumis à cette procédure. Le formulaire peut être rempli au plus tard 72 heures avant le départ mais il est recommandé de le faire aussitôt le voyage planifié.
Ce service est désormais payant : env. 14 &dollar. Tapez bien l'adresse https://esta.cbp.dhs.gov/ car d'autres sites non officiels existent sur la toile et font payer ce service plus cher.
Veuillez noter que le programme informatique mis en place par le système ESTA ne permet pas de déterminer si les passeports sont valides pour se rendre aux Etats Unis dans le cadre du Programme d'Exemption de Visa. Le système ESTA enregistre simplement les données du passeport fournies par le voyageur. Il relève de la seule responsabilité du voyageur de vérifier si le passeport répond aux caractéristiques requises (source:Ambassade des Etats Unis en France).
- Le nom que vous renseignez sur le formulaire ESTA doit être LE MÊME QUE CELUI FIGURANT SUR VOS BILLETS D'AVION et doit (bien sûr) apparaître sur votre passeport. Si le mon utilisé sur le formulaire ESTA est différent que celui de votre billet d'avion, votre embarquement sera refusé par la compagnie aérienne. Notez que l'agence utilisera le nom que vous nous aurez communiqué le jour de votre réservation. Et qu'en

cas de changement de nom après cette réservation, des frais pourront vous être appliqués (allant jusqu'à 100% du prix du billet si celui-ci a déjà été émis).
SI VOUS FAITES ESCALE AUX USA (Peu fréquent mais envisageable si vous voyagez sur une compagnie Américaine).
A l'arrivée, les services de l'immigration prendront une photo de votre visage et vos empreintes digitales. Il faudra patienter derrière la ligne jaune et ne pas la franchir si vous n'y êtes pas invité, ça peut durer un certain temps. Les contrôles de douane se feront au premier point d'entrée sur le territoire (en cas de transit par un aéroport canadien, celui-ci sera considéré comme point d'entrée aux Etas Unis et la procédure suivante devra être respectée). Un fois l'immigration passée, vous récupèrerez vos bagages sur les tapis roulants et vous devrez vous rendre à la douane. En cas de continuation aérienne, vous devrez récupérer vos bagages et les apporter aux tapis-bagages qui desservent les correspondances (connecting flights). Ils seront alors acheminés vers votre destination finale.

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 si votre passeport vous permet de bénéficier du programme d'exemption de visa (voir paragraphe ci-dessus)

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives. Considérez comme indispensables : fièvre jaune, poliomyélite.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulats.