

## CIRCUIT ACCOMPAGNÉ



# EQUATEUR

## Objectif Cotopaxi (5897 m) en 10 jours

Activités : Alpinisme.

Environnements : Haute Montagne.

10 jours, 5,5 jours de marche/ascension

Type de voyage : Itinérant

Groupe : de 5 à 10 participants.



### • Nombre de jours d'activités

5,5 jours de marche/ascension

### • Vous apprécierez

L'ascension du Cotopaxi en 10 jours Paris/Paris

3 sommets d'acclimatation

Le marché andin d'Otavalo, le plus important d'Equateur

### • Le voyage en résumé

Les volcans géants équatoriens imposent au regard leurs énormes cônes sombres de lave et de cendres, coiffés comme par magie de neige et de glace transformées en glaciers immobiles. Ils se déploient en deux cordillères parallèles, de part et d'autre d'une vallée centrale fertile où se regroupe la population indienne, dans des petits villages andins accrochés aux flancs de la montagne. Ce sillon verdoyant, cœur de l'Equateur, est à ce point dominé de toutes parts de pics et de sommets qu'Alexander Von Humboldt, célèbre explorateur scientifique allemand, l'a surnommé "l'Avenue des Volcans" en 1802. Une randonnée d'acclimatation dans la région indienne d'Otavalo, conclue par l'ascension du Fuya Fuya (4279m), de l'Imbabura (4621m) et de l'Illiniza Norte (5105m), sera la meilleure des préparations avant d'entamer l'assaut du mythique géant volcanique d'Equateur : le Cotopaxi, l'un des volcans actifs les plus hauts du monde, au gigantesque cratère empli de neige. Ce voyage, axé sur la conquête d'un des plus hauts et des plus prestigieux sommets du pays, permet de vaincre en 10 jours seulement ce majestueux sommet andin.

## ITINERAIRE

### • J1 - Paris - Quito (2850 m)

Vol Paris-Quito, en général le matin avec arrivée à Quito (2850m) en fin de journée. Transfert à l'hôtel.

Nota : à certaines dates, le départ de Paris s'effectue en fin d'après midi avec arrivée à Quito le lendemain matin (J2).

Nuit à l'hôtel.

### • J2 - Quito - Otavalo (2530 m)

Nous suivons la route panaméricaine vers le nord et la région d'Otavalo (2h de route).

Sur la route, nous faisons une halte à La mitad del mundo (La moitié du monde). A 22 km de Quito et à 2483m d'altitude, ce lieu-dit situé à une longitude 78° 27' 08" est surtout connu pour sa latitude : 0° 0' 0". En effet, à cet endroit vous êtes sur la ligne exacte de l'équateur, ligne qui coupe le monde en deux hémisphères : en un pas, vous pouvez passer de l'été à l'hiver !!!!

A notre arrivée à Otavalo nous visitons le marché "indien", le plus fameux du pays.

Otavalo est la capitale des Otavaleños, le groupe indien le plus prospère, mais aussi l'un des plus traditionnels de l'Equateur. Nous assistons au marché quotidien de cette communauté, le plus important des Andes équatoriennes : tissus, fruits et légumes, artisanat. Dès l'aube, les paysans apportent des différents villages légumes, fruits, volailles, tissus, poteries... extraordinaire déballage composant une véritable symphonie de couleurs. Déjeuner en centre ville.

L'après-midi, une piste nous conduit à la lagune Cuicocha (3400m), énorme lac de cratère du volcan Cotocachi (4944m) : randonnée pour parfaire notre acclimatation.

Nota : le programme de cette journée peut être modifié en fonction du célèbre marché d'Otavalo. Ce marché est quotidien mais avec 2 jours plus "importants", le mercredi et le samedi. Les autres jours, le marché est surtout réduit au niveau artisanal dans la mesure où il y a moins de "touristes"...

4 heures 30 de marche, dénivelé + 400 mètres / - 400 mètres. Nuit à l'auberge.

### • J3 - Ascension du Fuya Fuya (4279 m) - La Esperanza (2985 m)

Transfert à la lagune de Mojanda (3750m) : ascension lente du Fuya Fuya (4279m) ; découverte des trois lagunes depuis le sommet. Nuit à La Esperanza (2985m).

4 heures de marche, dénivelé + 500 mètres / - 500 mètres. Nuit à l'auberge.

### • J4 - Ascension de l'Imbabura (4621m) - La Esperanza (2985 m)

Ascension de l'Imbabura (4621m) par la voie est. Montée dans une ambiance de végétation type paille appelée "pajonal" avant de rejoindre des passages minéraux où il faudra utiliser les mains pour de la varappe très facile, sans difficulté majeure. Du sommet, vue splendide sur toute la région. Nuit à La Esperanza (2985m).

7 heures de marche, dénivelé + 1200 mètres / - 1200 mètres. Nuit à l'hôtel.

### • J5 - Zuleta/San Pablo - El Chaupí (3550 m)

Balade à pied près de la lagune San Pablo. Dans l'après-midi, visite des villages d'artisans et des communautés indiennes des environs d'Otavalo. Descente et transfert à El Chaupí (3350m), petit village non loin des Illinizas.

Nota : possibilité ce jour de visiter le marché quotidien d'Otavalo si la visite n'a pas été effectuée en J3.

2 heures de marche. Nuit à l'auberge.

### • J6 - Ascension de l'Illiniza Norte (5105 m)

Départ à l'aube par un transfert jusqu'à un parking à 3980m. De là, nous montons le long d'une superbe forêt de polylepis ("l'arbre de papier"), puis on attaque la moraine avec une très belle vue sur le Cotopaxi et sur l'Illiniza Sur (5245m). Puis nous montons sur la partie rocheuse, sans grande difficulté technique, même s'il faut utiliser les mains de temps en temps. Descente par un autre itinéraire puis court transfert jusqu'à Lasso (3030m).

Nota : en cas de grosses chutes de neige, la partie finale de l'ascension peut être délicate. En fonction des conditions du jour, le guide prendra les décisions qui s'imposent afin d'assurer la sécurité du groupe en stoppant l'ascension pour tout ou partie du groupe.

8 heures de marche, dénivelé + 1200 mètres / - 1200 mètres. Nuit à l'hôtel.

### • J7 - Refuge du Cotopaxi (4800 m)

Traversée du parc du Cotopaxi et de ses étendues d'herbe rase et ses chevaux sauvages. Montée au refuge (4800m), qui domine le parc du Cotopaxi, situé à flanc de montagne. Montée en véhicule jusqu'au parking (4600m) puis 1h de marche jusqu'au refuge (200m de dénivelé, 50 places). Plein à craquer les samedis avec parfois une centaine de personnes qui s'y entassent...

École de glace dans l'après-midi : nos guides sont habitués, même avec des clients débutants en alpinisme. Exercices de maniement du piolet et de cramponnage pour s'économiser au mieux lors de l'ascension. Exercices ludiques, notamment en cas de chute, à se rouler dans la neige. Marche d'une heure environ depuis le refuge pour s'exercer en neige fraîche et sur le glacier. L'école de glace dépend bien sûr des conditions de neige et de glace près du refuge, et peut donc être annulée.

Nuit au refuge.

### • J8 - Ascension du Cotopaxi (5897 m) - Quito

Ascension du Cotopaxi (5897m).

De tous les volcans de l'Equateur, le Cotopaxi fut le plus dangereux et ses éruptions terrifiantes ont marqué la mémoire de la population indienne. Avec ses 5897m, il est le volcan actif le plus haut du monde. Un énorme cratère couvert de neige, de 700m de large, en occupe le sommet.

Il fut gravi pour la première fois en 1872 par le géologue Wilhem Reiss, puis Edward Whymper défraya la chronique en passant une nuit au sommet en 1880 !

Nous nous contenterons d'en tenter l'ascension par la voie normale (face nord) : une longue course glaciaire sans difficulté importante, mais que les conditions du glacier et des crevasses peuvent rendre très longue.

Le départ s'effectue de nuit (lever vers minuit, départ vers 1h du matin).

Par une montée assez pénible dans une pente d'éboulis pendant une heure environ, nous atteignons le glacier. Nous nous encordons (2 par guide) et après avoir contourné d'importantes crevasses et contourné par la droite une énorme barre rocheuse (appelée "Yanasacha") nous rejoignons des pentes plus raides qui conduisent au cratère (6h depuis le refuge). Il semblerait que la difficulté technique augmente année après année...

Retour au refuge puis au parking et retour à Quito en général en fin de matinée.

Nota : le nombre de participants par cordée est primordial à nos yeux ; en terme de sécurité avant tout, mais aussi pour une meilleure flexibilité dans le niveau et la forme physique de chaque participant. 2 participants plus fatigués pourront se ré-encorder ensemble lors de l'ascension et aller plus lentement à leur rythme, laissant les 2 autres plus en forme rejoindre un autre guide et aller à un rythme de marche plus soutenu. Ceci est un gage de sérieux, de sécurité, mais aussi de confort. Ce nombre d'alpinistes par cordée est donc un atout pour la réussite de tous au sommet.

9 heures de marche, dénivelé + 1100 mètres / - 1300 mètres. Nuit à l'hôtel.

#### • J9 et J10 - Quito - Paris

Temps libre pouvant servir pour visiter Quito, l'une des plus belles capitales d'Amérique du Sud (en fonction de l'heure de départ du vol international).

Transfert à l'aéroport puis vol pour Paris avec arrivée le lendemain.

#### • Important itinéraire

- Les ascensions débutent la nuit et se terminent en milieu de matinée, entre 9h et 11h en général. En cas de mauvais temps, des randonnées ou des visites seront organisées en remplacement des ascensions.
- Les impératifs locaux : les retards d'avion ou de bus, les fêtes et jours fériés, les jours de marché, les jours/heures d'ouverture des musées ou sites visités, les conditions météorologiques locales ... peuvent nous amener à modifier l'itinéraire sur place.
- Les ascensions sont soumis à l'avis du guide qui reste seul juge du déroulement du programme, en fonction, entre autres, des conditions climatiques, de la condition physique et du niveau des participants.
- Il existe deux circuits avec l'ascension du Cotopaxi et celle du Chimborazo :
  - en 15 jours Paris/Paris : ASC033
  - en 20 jours Paris/Paris : ASC119

## ◉ FORMALITE ET SANTE

#### • Formalités spécifiques

Information importante : veuillez vous reporter aux formalités détaillées dans la fiche pays du circuit.

#### • Passeport

Pour les ressortissants français, un passeport en cours de validité est nécessaire, valable 6 mois après la date de retour prévue.

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel. Toutefois, si l'enfant, de moins de quinze ans, est porté sur votre passeport délivré avant le 12 juin 2006, cette inscription est valable jusqu'au terme de la validité du passeport.

Un mineur voyageant seul n'a pas besoin d'autorisation de sortie du territoire s'il a un passeport individuel.

Si votre voyage implique que vous transitiez par les Etats-Unis :

Pour entrer sans visa, tout voyageur français (cela concerne aussi les enfants quel que soit leur âge) se rendant, par air ou par mer, aux Etats-Unis (ou y transitant) pour un voyage touristique ne dépassant pas 90 jours, doit être en possession d'un passeport électronique individuel (lecture horizontale et symbole puce électronique) ou d'un passeport individuel à lecture optique en cours de validité émis au plus tard le 25 octobre 2005. Un mineur voyageant seul n'a pas besoin d'autorisation de sortie du territoire dès lors qu'il a un passeport individuel.

Tous les voyageurs français se rendant, par air ou par mer, aux Etats-Unis (ou y transitant) pour un voyage touristique, devront être en possession, avant d'embarquer, d'une autorisation électronique d'ESTA (Système électronique d'autorisation de voyage). Le formulaire ESTA devra être imprimé, avec la mention « autorisation accordée » et présenté à l'enregistrement. Ce document, simple autorisation d'embarquement, n'est pas une garantie d'admission sur le territoire des USA. Une fois accordée, cette autorisation est valable pour une ou plusieurs entrées et ce pendant deux ans (ou jusqu'à expiration de la validité du passeport du demandeur).

Les formulaires en ligne sont accessibles sur le site : <https://esta.cbp.dhs.gov/> (la demande doit être faite au plus tard 72 heures avant le départ). L'autorisation d'ESTA est payante : 14 dollars US (tarif septembre 2010), à régler par carte bancaire au moment de la demande.

Passeports d'urgence et temporaires.

Pour se rendre aux Etats-Unis, ou y effectuer un transit, dans le cadre du Programme d'exemption de visa, les passeports d'urgence et temporaires ne sont valides que sous le format électronique (passeports électroniques). Un passeport électronique est muni d'une puce incorporée contenant une photo numérisée, des données d'identité et autres informations concernant le titulaire ; sa couverture porte un symbole doré. Actuellement, les passeports français temporaires ne sont pas électroniques.

Les voyageurs arrivant aux Etats-Unis dans le cadre du Programme d'exemption de visa avec un passeport ne répondant pas aux exigences requises peuvent se voir imposer des formalités complémentaires (visa) et (ou) se voir refuser l'accès au territoire américain.

Vous retrouverez cette rubrique sur le site de l'ambassade des Etats-Unis à Paris : <http://french.france.usembassy.gov/niv-exemption.html> (rubrique « Visas », puis « Séjour temporaire », puis « Programme d'exemption de visa »).

### • Transit

Formalités d'entrée ou de transit aux Etats-Unis :

Pour entrer sans visa, tout voyageur français (cela concerne aussi les enfants quel que soit leur âge) se rendant, par air ou par mer, aux Etats-Unis (ou y transitant) pour un voyage touristique ne dépassant pas 90 jours, doit être en possession d'un passeport électronique individuel (lecture horizontale et symbole puce électronique) ou d'un passeport individuel à lecture optique en cours de validité émis au plus tard le 25 octobre 2005. Les enfants de moins de 14 ans, portés sur le passeport à lecture optique de leurs parents, devront obtenir un visa, s'ils ne disposent pas d'un passeport individuel. Cela, quelle que soit la date de délivrance du passeport des parents. Un mineur voyageant seul n'a pas besoin d'autorisation de sortie du territoire s'il a un passeport individuel.

Attention !

A partir du 12 Janvier 2009, tous les voyageurs français se rendant, par air ou par mer, aux Etats-Unis (ou y transitant) pour un voyage touristique ne dépassant pas 90 jours, devront être en possession, avant d'embarquer, d'une autorisation électronique d'ESTA (Système électronique d'autorisation de voyage). Ce document, simple autorisation d'embarquement, n'est pas une garantie d'admission sur le territoire des USA.

Pour l'obtenir, on remplira sur Internet, au plus tard 72 heures avant le départ, un formulaire équivalant au I94W actuellement rempli à bord. Les formulaires en ligne sont accessibles gratuitement sur le site : [www.CBP.gov/esta](http://www.CBP.gov/esta)

Dès lors que vous avez un projet de voyage aux Etats-Unis, ou qui y impliquera une admission ou un transit, nous vous conseillons de remplir votre formulaire sans attendre - au plus tard, le jour de votre inscription. Au besoin, l'un de nos conseillers pourra vous assister dans cette démarche (avec participation aux frais). Réponse sous 48 heures.

Lors de votre entrée aux Etats-Unis, les services de l'immigration vous photographieront et prendront vos empreintes digitales. Ces formalités ne prennent que quelques instants.

Attention !

A dater du 1er juillet 2009, les passeports d'urgence et temporaires ne sont valides que sous le format électronique (passeports électroniques) pour se rendre aux Etats-Unis ou y effectuer un transit dans le cadre du Programme d'Exemption de Visa. Un passeport électronique est muni d'une puce incorporée contenant des données relatives à l'identité, une photo numérisée et d'autres informations concernant le titulaire ; sa couverture est caractérisée par un symbole de couleur dorée. Actuellement, les passeports français temporaires ne sont pas électroniques.

Les voyageurs arrivant aux Etats-Unis dans le cadre du Programme d'Exemption de Visa avec un passeport ne répondant pas aux exigences requises peuvent se voir imposer des formalités complémentaires (visa) et/ou se voir refuser l'admission aux Etats-Unis.

Vous retrouverez cette rubrique sur le site de l'Ambassade des Etats-Unis à Paris : <http://french.france.usembassy.gov/niv-exemption.html> (Visas - Séjour temporaire - Programme d'Exemption de Visa)

### • Visa

Pour les ressortissants français le visa n'est pas nécessaire.

### • Informations complémentaires

Si vous n'êtes pas de nationalité française, veuillez vous renseigner auprès de l'ambassade équatorienne de votre pays, pour les formalités éventuelles de visas.

### • Vaccins obligatoires

La multiplication des cas de fièvre jaune (sans qu'on puisse parler d'épidémie) ne modifie pas encore la réglementation sanitaire internationale quant à l'obligation vaccinale.

En l'état actuel du risque (faible) de contracter la maladie et du ratio bénéfice-risque de la vaccination, celle-ci peut être conseillée à tous les voyageurs non seniors. A partir de 60 ans, le risque, même s'il est faible, d'accidents sévères de la primo-vaccination (ce risque n'existant pas pour les revaccinations) en fait tempérer les indications, voire la contre-indiquer (il faudra, le cas échéant, présenter un certificat de contre-indication établi par un centre de vaccination internationale).

Le vaccin doit être fait au moins 10 jours avant le départ pour une primo-vaccination ; il prend effet immédiatement en cas de revaccination.

### • Vaccins conseillés

Les vaccinations habituelles devront être faites contre:

- diphtérie
- tétanos
- poliomyélite
- hépatites A et B
- coqueluche (dont la réapparition chez les adultes, même en France, justifie la vaccination pour tout voyage) et éventuellement
- typhoïde
- rage
- et méningite A+C en cas de séjour prolongé en période épidémique

### • Prévention Paludisme

Il est présent toute l'année dans tout le bassin amazonien.

Le voyageur devra adopter des mesures de protection:

- d'abord individuelles, qui le protégeront aussi contre d'autres insectes, vecteurs d'autres maladies: fièvre jaune, dengue : répulsifs cutanés et vestimentaires actifs, port de vêtements couvrants, moustiquaires imprégnées.
- l'Amazonie est classée en groupe 3, la protection médicamenteuse sera assurée par la prise de Lariam ou de Malarone, non indispensable dans le reste du pays, bien que le paludisme soit présent mais sous une forme bénigne dans plusieurs régions de l'ouest du pays au dessous de 1500 mètres.

### • Autres risques

Vous y échapperez en observant les conseils que nous vous avons donnés quant aux problèmes alimentaires, environnementaux ou comportementaux.

Insistons ici, sur le risque de maladies sexuellement transmissibles.

En ville vous pourrez être confrontés à la petite (ou à la grande) délinquance souvent liée aux problèmes de drogue.

L' "andinisme", version locale de l'alpinisme, va confronter le voyageur à des altitudes inhabituelles, et l'exposer aux risques de la haute montagne qui ont été exposés dans "Santé des Voyageurs".

En particulier, l'arrivée par avion à Quito (2800 mètres) ou les treks dans la Cordillère des Andes peuvent être mal supportés par le voyageur sujet au mal des montagnes.

Dans toute l'Amazonie, il peut exister des risques de morsures d'animaux venimeux: serpents et mygales, ou autres araignées, dont se délectent certaines tribus indiennes.

Enfin les possibilités d'inondations, d'éruptions volcaniques ou de tremblements de terre nécessitent, d'autant plus une bonne information locale, que "el Nino" semble en avoir augmenté la fréquence.

### • Informations pratiques

L'infrastructure sanitaire peut être considérée comme satisfaisante à Quito ou à Guayaquil mais problématique ailleurs.

Il est souhaitable, avant toute décision, de prendre contact avec la société d'assistance et les services de l'ambassade de France :

- à Quito, tél: (593) 2 2943 800.

## ► PAYS ET CLIMAT

### • Climat

L'Equateur se situe dans la zone équatoriale où les saisons n'existent quasiment pas. Mais attention à la fraîcheur matinale et à celle du soir, qui peuvent être vraiment sensibles. Emportez un pull et un bon blouson.

Il fait généralement frais à Quito (de 15° à 25°), très doux à Cuenca (de 18° à 30°) et très chaud en Amazonie ou sur la côte pacifique (de 27° à 40°). Aux Galápagos, la chaleur est tempérée par les vents, qui rafraîchissent les îles en permanence (de 20° à 35°C).

### • Climat et Informations régionales

La carte météo est assez complexe lorsqu'on veut faire des sommets.

D'une année à l'autre, les grandes lignes qui suivent peuvent varier, peu ou prou.

Il y a deux saisons dites sèches : juin-août et décembre-février mais ni l'une ni l'autre n'est parfaitement sèche et les montagnes peuvent également être en conditions à d'autres moments de l'année et être impossibles à gravir durant la "bonne période" !

La moins bonne période en théorie court de mars à mai avec seulement 2 à 3 jours de beau temps par semaine.

D'une manière générale le temps change très vite en Équateur et les nuages apparaissent dès 8/9h du matin.

Le froid peut être particulièrement vif au levé du jour en altitude et le vent, parfois violent, n'est pas rare et augmente considérablement la sensation de froid...

## ► VOTRE VOYAGE

### • Caractéristiques du circuit

#### ASCENSIONS

Illiniza Norte (5105m) : niveau technique F/PD. Ascension rocheuse ne nécessitant pas l'usage des crampons/piolet mais casque obligatoire.

Cotopaxi (5897m) : niveau technique F/PD. Maîtrise des bases de l'alpinisme ; courses neige/glace sans difficulté technique, mais que l'altitude et les conditions météorologiques rendent assez délicates.

### • Hébergement

- En hôtel standard en ville.

- En auberge dans les régions de l'Imbabura et du Cotopaxi. Ces auberges sont d'un confort simple : toilettes et douches collectives. Le système d'eau chaude fonctionne avec des bouteilles gaz et il peut arriver parfois que ces bouteilles soient vides quelques jours... Ne pas hésiter dans ce cas à demander à votre guide ou à l'auberge s'il n'y a pas une bouteille de recharge.

- En refuge chauffé au poêle, dortoirs simples, au Cotopaxi. Électricité limitée. Pas d'eau chaude. Les refuges sont parfois bondés et bruyants, surtout en fin de semaine car ils sont très faciles d'accès et beaucoup de gens pratiquent la montagne en Équateur.

### • Nourriture

Au restaurant dans les vallées, préparée par notre accompagnateur ou un cuisinier pendant les trekkings et préparée en commun dans les refuges, avec complément de vivres de course.

Nota : pour les ascensions, si vous avez des barres énergétiques/chocolatées préférées, n'hésitez pas à les apporter de France, le choix en Équateur est limité...

### • Encadrement

Guide de montagne équatorien francophone depuis votre arrivée à Quito jusqu'à votre départ.

Pour l'ascensions du Cotopaxi il est accompagné de guides de montagne équatoriens hispanophones (nombre en fonction de la taille du groupe) ; nous prévoyons des cordées de 2 personnes maximum par guide en fonction du niveau et de la répartition du groupe.

Si le niveau d'autonomie requis pour effectuer ce voyage n'était pas le vôtre et que l'on ait recours au service d'un guide supplémentaire, ces prestations vous seraient facturées sur place.

### • Transfert et transport des bagages

Minibus privatisé.

Bagages portés par véhicule en trekking et par les participants lors des courtes étapes de jonction avec les refuges.

### • Transports aériens

Vols réguliers entre Paris et Quito A/R.

**Important** : les compagnies aériennes changent parfois leurs horaires de départ/arrivée : matin au lieu du soir et inversement. Il est donc possible que les premier et dernier jours du programme soient modifiés en fonction des rotations aériennes du moment.

### • Préparation physique

#### VISITE MEDICALE

Etre en bonne santé est essentiel pour profiter pleinement de votre voyage Terres d'Aventure !

Si votre dernière visite médicale date quelque peu, c'est l'occasion d'effectuer un bilan de santé en expliquant à votre médecin les principales caractéristiques de votre voyage (climat, altitude, difficulté...); une visite chez votre dentiste est aussi une excellente initiative (maux de dents accrus en altitude).

Ces conseils vous concernent tout particulièrement puisque vous allez entreprendre un grand trekking lointain et en altitude.

Si vous souhaitez consulter un centre spécialiste des problèmes liés à l'altitude, la liste en France et à l'étranger se trouve sur :

[www.arpealtitude.org](http://www.arpealtitude.org) => Prévention-Education => Consultation de Médecine de Montagne

Important : à partir de 45 ans, il est prudent d'effectuer un électrocardiogramme d'effort.

Le MAM (Mal Aigu des Montagnes) :

Ce voyage se déroule à une altitude élevée. Certaines personnes peuvent souffrir de malaises (maux de tête, gonflement, perte d'appétit). La plupart de ces symptômes disparaissent généralement en quelques jours mais il arrive qu'ils empirent et peuvent évoluer en maladies graves ; œdèmes pulmonaires ou cérébraux.

Il n'existe pas de médicaments préventifs au MAM.

Le diurétique nommé Diamox se révèle souvent efficace, mais vous devez vous assurer auprès de votre médecin que ce médicament ne vous est pas contre-indiqué.

L'altitude a aussi pour conséquence de raviver les problèmes dentaires ou autres douleurs chroniques. Pensez-y avant de partir.

Pendant le voyage forcez-vous à boire beaucoup et à éliminer.

Prévenez le guide de votre état de santé, même en cas de troubles légers.

Infos sur les problèmes liés à l'altitude : [www.arpealtitude.org](http://www.arpealtitude.org)

#### • Toilettes

Partout en Équateur il faut jeter le papier toilettes dans la corbeille prévue à cet effet.

#### • Extension

EXTENSION AMAZONIE :

Pour compléter la découverte de ce petit pays à la grande variété, nous vous proposons en 5h30 de route depuis Quito (possible depuis Baños), en début ou fin de voyage, 3 à 4 jours de séjour en Amazonie. Dans un lodge au bord de la rivière Arajuno. Activités variées selon vos envies. Nous consulter. Prix à partir de 160€/personne (base 2 à 4 participants).

## ► VOTRE BUDGET

#### • Complément d'information tarifaire

Supplément chambre single (hôtel uniquement) : 160 €.

#### • Le prix comprend

Le transport aérien et les transferts, le transport des bagages, l'encadrement, l'hébergement en pension complète sauf les boissons et certains repas.

#### • Le prix ne comprend pas

- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Les repas à Quito (compter 10 à 15 € par repas sans les boissons)
- Les pourboires, les boissons et les dépenses personnelles
- La location éventuelle du matériel d'alpinisme
- Le recours éventuel à un "guide supplémentaire privatisé" pour les ascensions
- L'équipement individuel de haute montagne
- Les dépenses inhérentes à un retour anticipé en cas d'avance sur le programme et/ou abandon

NB : les taxes d'aéroport au départ de Quito sont désormais incluses dans le prix du billet.

#### • Pourboires

Le pourboire est toujours soumis à votre libre appréciation.

Pour toutes les personnes intervenant à votre service dans le cadre de nos circuits, vous avez l'assurance qu'il ne se substituera jamais au salaire. Néanmoins, il est d'usage de donner un pourboire lorsque l'on a été satisfait du service. Pour les chauffeurs nous vous conseillons au minimum l'équivalent de 1,5 € par jour et par personne, 1,5 € par jour et par personne pour les guides locaux et 2 € par jour et par personne pour votre accompagnateur. En ce qui concerne les porteurs et les serveurs des hôtels et restaurants, ces services sont inclus dans nos voyages, mais un petit pourboire est une attention toujours appréciée. Nous vous conseillons de caler votre pourboire en fonction de l'économie locale : le prix d'une bière ou d'un thé, d'un paquet de cigarettes locales... vous donneront un aperçu du niveau de vie et vous

permettront comme vous le faites naturellement chez vous de caler le montant de votre pourboire si celui-ci vous paraît justifié.

A Quito, dans les restaurants d'un certain niveau, ils ajoutent d'office à la note 12 % de TVA et 10 % de service (soit 22 %). Les 10 % de service ne constituent pas un pourboire pour le serveur mais sont destinés à tout le personnel. Libre à vous donc de laisser, en plus, quelque chose au garçon ou à la serveuse... Parfois, dans les restaurants moins chers, seuls les 12 % sont ajoutés à la note. Dans ce cas, un petit pourcentage supplémentaire pour le service sera évidemment bienvenu. Enfin, dans les restaurants bon marché, rien n'est ajouté aux prix affichés. Mais la question du pourboire se pose quand même !

## ► VOTRE EQUIPEMENT

### • Bagages

Les contrôles de sécurité sont stricts aux aéroports : mettez les couteaux, ciseaux et piles de rechange dans votre sac de soute.

Produits liquides :

Vous devez désormais lors des contrôles de sûreté présenter séparément dans un sac en plastique transparent fermé d'un format d'environ 20 cm sur 20 cm, vos flacons et tubes de 100 ml maximum chacun.

Quels sont les produits interdits ?

Les liquides, les aérosols, gels et substances pâteuses : eau minérale, parfums, boissons, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, mascara, soupes, sirops, dentifrice, savons liquides, déodorants...

Quelle est la taille maximale de chaque flacon ou tube que l'on peut emporter en cabine ?

Aucun flacon ne peut dépasser 100 ml.

Quelle taille maximum doit faire le sac plastique ?

Ce sac en plastique transparent (type sachet à congélation) doit mesurer 20 cm sur 20 cm environ.

Un sachet peut contenir plusieurs objets, tubes, flacons, aérosols.

Comment se procurer ce sac plastique ?

Vous pouvez vous procurer ce sac plastique (type sac de congélation) dans les commerces et les grandes surfaces. La plupart des aéroports européens proposeront aussi sur place des sacs. Toutefois, il s'agit d'un service rendu aux passagers et non d'une obligation, il n'est donc pas garanti que ces sacs soient disponibles partout et tout le temps.

Nous vous conseillons de prendre vos dispositions avant le départ.

Quelles sont les exceptions autorisées ?

• Les médicaments liquides

Vous pouvez emporter en cabine des médicaments liquides (insuline, sirops...) à condition de présenter aux agents de sûreté une attestation, ou une ordonnance à votre nom. Il n'y a aucune restriction pour les médicaments solides (comprimés et gélules).

• Les aliments liquides pour bébés

Il n'y a pas de restriction sur ces produits. Pensez à prendre des contenants qui se referment : il pourra en effet vous être demandé de goûter ces aliments !

Un conseil :

Enregistrez en bagage de soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage.

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 • Le sac à dos :

Sac à dos de montagne d'une capacité de 45 litres environ, avec porte-piolet, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée. Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires, fragiles (appareil photo...) et médicaments (si vous suivez des traitements indispensables).

2 • Le grand sac de voyage souple et résistant :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Il sera en soute lors des transports aériens. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des porteurs et/ou des animaux et/ou des véhicules : les valises sont donc à éviter impérativement.

Vous recevrez avant votre départ des étiquettes Terres d'Aventure, qui vous permettront d'identifier vos bagages avec vos nom et adresse, et faciliteront le regroupement des sacs aux arrivées à l'aéroport.

Très important :

La réglementation aérienne limite le poids des bagages à 20 kg par personne.

### Avertissement

Pour le transport aérien, les compagnies devenant de plus en plus strictes, vous aurez un bagage de cabine qui ne dépassera pas 7 kg et qui se logera dans les gabarits situés à chaque point d'enregistrement. Par ailleurs vous allègerez votre sac de soute en prenant sur vous des affaires lourdes comme chaussures et veste. Les bagages sont désormais personnels et vous auriez à payer tout excédent constaté à la pesée relative à votre bagage.

### • **Vêtements**

- 1 paire de gants de haute montagne + 1 paire de moufles épaisses et chaudes de secours
- 1 chapeau de soleil + bonnet + foulard + cagoule en fibre polaire
- 1 buff (tour de coup léger protégeant bien la gorge des refroidissements intempestifs)
- 1 chemise ou sous pull en fibre polaire fine
- 1 veste en fibre polaire genre Polartec 200 ou Windstopper ou Windpro
- 1 veste en duvet chaud, confort au refuge
- 1 ensemble veste et pantalon imperméable et coupe vent type Goretex.
- 1 ensemble (haut et bas) de sous-vêtements en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 pantalon de trekking
- 1 short de marche
- 1 pantalon en fibre polaire stretch (facultatif, confort)
- 1 paire de chaussures de grande randonnée, montantes, tenant bien la cheville, semelles type Vibram, imperméables
- chaussures de haute montagne, chaudes, imperméables et cramponnables
- 2 paires de chaussettes chaudes (laine ou laine et soie)
- Chaussettes de marche => éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- T-shirts => éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- T-shirts et sous-vêtements
- 1 paire de guêtres
- 1 cape de pluie (facultatif)
- 1 paire de tennis

### • **Equipement**

#### PETIT MATÉRIEL

- 1 paire de lunettes de glacier (avec coques latérales)
- 1 paire de lunettes en secours
- 1 lampe frontale + piles alcalines et ampoules de rechange
- 1 couteau multi-usage, briquets
- 1 thermos (capacité en fonction de votre consommation) + une gourde
- nécessaire de toilette léger
- crème solaire haute protection
- crème protectrice pour les lèvres
- chaufferettes éventuellement

#### MATÉRIEL TECHNIQUE

- 1 piolet court
- 1 casque léger d'alpinisme
- 1 paire de bâtons de ski télescopiques
- 1 paire de crampons avec antibott pré réglé
- 1 baudrier de préférence qui se mette sans avoir à l'enfiler avec 2 mousquetons à vis large ouverture
- 1 descendeur

Location du matériel :

Il est possible de louer du matériel d'alpinisme pour les ascensions (baudrier, piolet, casque, crampons).

**Important** : le matériel est à réserver et payer sur place. Nous ne prenons aucune responsabilité quant à la qualité et disponibilité de cet équipement. Le matériel est parfois d'un état médiocre. **Il est donc très vivement conseillé de venir avec son équipement personnel...**

### • **Couchage**

- Sac de couchage chaud et cloisonné (température confort -5 à -10°C)
- Couverture de survie solide
- Drap de sac (facultatif)

### • Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C
- Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement (sur prescription médicale)
- Anti-diarrhéique (type Lopéramide ou Tiorfan)
- Pansement intestinal (type Smecta)
- Pommade anti-inflammatoire
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Collyre (poussière, ophtalmie)
- Pastilles purifiantes pour l'eau de boisson (Micropur Forte ou Aquatabs)
- Bande adhésive (type Elastoplast en 6 cm de largeur) efficace en prévention des ampoules...
- Jeu de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Pansements hydrocolloïdes anti-ampoules (disponible en magasins de sport, pharmacie, grandes surfaces...)
- Traitement pour rhume et maux de gorge
- Protection solaire (peau + lèvres) => indice de protection élevé !
- Biafine : pour les coups de soleil et les brûlures
- Diamox en comprimé pour la prévention ou le traitement du mal aigu des montagnes (sur prescription médicale)

### • Pharmacie collective

Une pharmacie collective fournie par l'agence et adaptée à votre voyage est placée sous la responsabilité de votre guide.

## TOURISME RESPONSABLE

### • Protection des sites

Les zones protégées en Equateur représentent 40% de la surface du pays soit 9 parcs nationaux dont les îles Galápagos et 17 réserves nationales.

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très précaire. La permanence des flux touristiques, même en groupes restreints, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse et où il campe. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun. Même si vous constatez que certains sites sont déjà pollués, vous devez ramasser et jeter tous vos papiers dans les endroits prévus à cet effet. Votre accompagnateur vous y aidera.

Notre réceptif au Pérou et en Equateur collabore avec des communautés locales (Chilcapamba en Equateur, Chincheros au Pérou, entre autres): plusieurs fois par an de façon informelle, il organise des réunions avec les familles accueillant nos groupes pour les conseiller, améliorer les prestations de cuisine, les sanitaires, etc... Chaque année notre correspondant sur place les aide à financer des améliorations (par exemple installation d'une douche) Il s'agit de micro-crédits à taux 0 qu'il déduit des groupes qui passent chez eux dont bénéficient aussi certains hébergement privilégiés pour nos groupes (Don Ivan à Baños par exemple).

Terres d'Aventure soutient (via sa fondation) la fondation équatorienne AMI qui accueille, soigne, éduque des jeunes enfants orphelins ou abandonnés.

Terres d'Aventure garantit son sérieux, vous pouvez faire votre don sur [www.fundacionami.org](http://www.fundacionami.org)

L'histoire :

AMI signifie Amigos de la Vida, fondation créée en avril 2004 pour la protection de l'enfance en Equateur.

Ses objectifs : Accueillir, soigner, éduquer les jeunes enfants en situation de risque et suivre ceux qui ont pu être réinsérés dans leur famille.

Dans le cadre de ses actions, la Fondation AMI a créé « Nuestro Hogar », foyer accueillant des enfants de 0 à 4 ans en situation de risque (abandon, maltraitance, handicap). Le foyer est situé à 23 kms de Quito.

Notre action :

Nous participons au frais de fonctionnement du foyer afin d'améliorer la qualité de vie des enfants, orphelins ou non, en situation de détresse et de pauvreté, de leur apporter des soins vitaux et de mettre en place des projets d'alphabétisation, de formation et d'accompagnement pour eux et leurs familles. Au total, ce sont 40 enfants qui ont été pris en charge par la fondation.

## ► BIBLIOGRAPHIE/CARTOGRAPHIE

---

### • Bibliographie

Guides et cartes sont disponibles dans les librairies Voyageurs du Monde ou achetables en ligne sur le site [www.terdav.com](http://www.terdav.com)

### • Cartographie

Guides et cartes sont disponibles dans les librairies Voyageurs du Monde ou achetables en ligne sur le site [www.terdav.com](http://www.terdav.com)

**[INSCRIVEZ-VOUS DES MAINTENANT SUR NOTRE SITE](#)**