



Splendeurs de l'Hiver Québécois

QUÉBEC HIVER

Partez pour un **séjour équestre en hiver au Québec** et vivez la magie féerique des paysages enneigés au cœur de l'hiver Canadien ! C'est dans un cadre enchanteur que vous pourrez profiter d'un **séjour équestre hivernal au Québec**. Au programme : randonnées à cheval dans les paysages enneigés et sauvages de l'Est du Canada, initiation au traîneau à chiens, ski joëring, et soirées typiques Québécoises, des moments féeriques garantis !

Randonnée Équestre	 9 jours (4 à cheval)	 À partir de 1 625 €	   	Ouvert aux non cavaliers
--------------------	--	---	---	--------------------------



ITINÉRAIRE

Les points forts

- Accueil chaleureux, gastronomie et hospitalité québécoise
- Chevauchées hivernales à différentes allures
- Les nuits en chalets typiques québécois
- Activités hivernales originales : traîneau à chiens, ski-joëring ou sleighride (traîneau à cheval)

Jour 1 — EUROPE - MONTREAL - LAC MEGANTIC

Arrivée à l'aéroport de Montréal (prévoir un vol arrivant avant 15h). Transfert en avionnette jusqu'à Sherbrooke (2h30) où vous êtes accueillis par les guides pour votre transfert jusqu'au Ranch à Piopolis (1h de trajet). Visite des lieux. Le soir il vous est proposé un bon dîner de bienvenue au chalet. Nuit au chalet au bord du lac.

Si vous le souhaitez, et si vous n'avez pas peur du froid, cette nuitée peut être remplacée par une nuit typique en village de yourtes.

*Les itinéraires sont donnés à titre indicatif et peuvent être changés par l'équipe selon la saison, l'intérêt des points de vue et les conditions locales. Chaque randonnée est différente et unique et nos guides trouveront toujours le meilleur itinéraire pour vous faire découvrir les trésors cachés du Québec.

Jour 2 — LAC MEGANTIC - 4 heures à cheval

Ce matin un copieux petit-déjeuner vous est servi au chalet. Vous êtes ensuite attendus à l'écurie pour l'attribution des chevaux et une première introduction à la monte western, sous forme de cours "équitation western et horsemanship". Une fois le cours terminé, vous déjeunez au chalet avant de partir pour 2h de randonnée. Vous chevauchez à travers les bois, recouverts de neige, où vous aurez l'occasion de vous arrêter à des points de vue à couper le souffle. A votre retour à l'écurie, et après avoir pris soin de vos chevaux, profitez d'un moment de détente dans le jacuzzi et sauna suédois, ou vous avez la possibilité de profiter d'un massage (activités optionnelles en supplément). Un moment de détente garanti !

Si vous le souhaitez, et si vous n'avez pas peur du froid, cette nuitée peut être remplacée par une nuit typique en village de yourtes.

**Activités pour les non-cavaliers : Matinée libre avec possibilité de randonnée pédestre en forêt, découverte du village de Piopolis. Déjeuner du midi avec les cavaliers. Après-midi détente avec sauna suédois et jacuzzi extérieur suivis d'un massage d'1h30 (voir choix de massages dans notre rubrique "Remarques sur nos prix").

Jour 3 — SENTIERS ET FORET DE PIOPOLIS - 3 heures à cheval

Après le petit-déjeuner, direction les écuries pour retrouver votre monture. Une belle journée à cheval sous la neige vous attend, où vous découvrez le pittoresque village de Piopolis et empruntez différents sentiers boisés. Vous galopez dans des prairies si l'enneigement le permet où vous aurez peut-être l'occasion de découvrir les traces de nombreux animaux sauvages. Vous arrivez au gîte donnant sur le lac, où vous dessellez vos montures afin de les laisser se reposer pour la nuit. Un repas chaud convivial aux couleurs du Québec vous attend avant une bonne nuit de sommeil.

**Activités pour les non-cavaliers : Balade jusqu'au village de Piopolis pour aller récupérer le pique-nique avant une journée sportive au Mont Mégantic en ski de fond (location de matériel sur place). Refuge au sommet chauffé au poêle à bois pour déguster le pique-nique. Après-midi ski de fond.

Jour 4 — FORET BOREALE - 3 heures à cheval

Début de journée dans la poudreuse, à travers les bois de la forêt boréale, pour le retour vers les écuries après cette journée en itinérance. A votre retour à la ferme équestre, déjeunez bien au chaud, puis vous avez la possibilité de tester la pêche sur glace, de faire une agréable balade pédestre à travers la forêt ou de vous détendre au chalet. Soirée au chaud à côté du poêle et repas gourmand.

**Activités pour les non-cavaliers : Matinée libre au chalet de chasseur. Après-midi motoneige.

Jour 5 — SENTIERS ET FORET DE PIOPOLIS - Journée raquettes

Aujourd'hui, après le petit-déjeuner, vous quittez votre hébergement pour une magnifique balade en raquettes jusqu'au Mont Mégantic. L'occasion de se dégourdir les jambes et de fouler la poudreuse. Une matinée sportive et amusante! Vous profitez d'un pique-nique que vous prenez en chemin dans l'un des refuges chauffés du parc national, avant de redescendre dans l'après midi pour le retour à votre hébergement. Vous avez à nouveau la possibilité de profiter d'un moment de détente dans le jacuzzi et sauna suédois, ou vous avez la possibilité de profiter d'un massage (activités optionnelles en supplément). Un moment de détente garanti !

Jour 6 — JOURNEE SKI JOERING ET TRAINEAU A CHIENS - Journée multi activités

Aujourd'hui une journée féérique qui sera placée sous le signe des activités hivernales. Au programme : ski joëring (ski attelé) ou sleighride (traîneau à cheval) dans la matinée suivie d'un repas chaud au chalet puis d'une initiation au traîneau à chiens dans l'après-midi, un incontournable au Québec ! (durée de l'activité: 1h pour 2 personnes). Retour au chalet et repas chaud. Nuit au chalet.

*En cas d'enneigement insuffisant, ces activités seront remplacées par une randonnée de 4h en raquettes autour du lac de Mégantic, à travers forêts et chemins de montagne, avec une pause déjeuner dans une petite cabane de chasseur.

**Activités pour les non-cavaliers : Même programme que les cavaliers

Jour 7 — RANDONNEE ET SOIREE OBSERVATION DES ETOILES - 3 heures à cheval

Pour cette dernière journée à cheval, vous partez en randonnée jusqu'à la pointe du lac Mégantic. Pique-nique dans une cabane de chasseur avec vue sur le lac. L'après midi, vous repartez à cheval et faites une halte chez Mélissa, une acéricultrice passionnée (exploitation de l'érable à sucre) Dégustation de produits de l'érable avant le retour au chalet. Dîner au chalet.

Après le dîner, une activité optionnelle payante sur le thème de l'astronomie vous est proposée.

*Activité soirée astronomie : de 20h à 22h30. 50 CA\$ pour le transport (40 min aller, 40 min retour) à répartir entre les participants + 30 CA\$ par personne pour le billet Astrolab. Disponible les samedis entre fin janvier et fin mars. Vous empruntez la route qui vous amène au site de l'Observatoire au sommet du Mont Mégantic. Une première partie multimédia explicative et une deuxième partie qui vous permet d'utiliser des télescopes de 16 pouces et jumelles géantes pour observer la splendeur de l'univers en levant les yeux au ciel.

**En cas de mauvais temps, balade nocturne de 30 minutes possible en remplacement.

**Activités pour les non-cavaliers : Journée sportive avec ascension en raquettes du Mont Gosford avec une superbe vue panoramique depuis son sommet.

Jour 8 — MONTREAL - EUROPE

Après le dernier petit-déjeuner pris au gîte, transfert vers l'arrêt de bus de Sherbrooke (1h de route depuis le gîte) puis navette vers l'aéroport de Montréal (2h30 de route). Déjeuner libre. Prévoir un vol retour après 14h.

*Si vous souhaitez poursuivre vos vacances, vous pouvez prolonger votre séjour au Canada en visitant le Québec ou la région alentour (Nous consulter pour un devis sur mesure !)

Jour 9 — EUROPE

Arrivée en Europe.

DATES & PRIX

Nos dates et prix seront à jour prochainement. Si vous avez envie de partir sur ce voyage, n'hésitez pas à nous contacter.

Remarques sur nos prix

Aucun départ prévu sur cette destination. Pour plus d'information contacter un de nos conseillers.

- Les tarifs ci-dessus correspondent au tarif HORS AÉRIEN par adulte en chambre double standard. Nous pouvons réserver vos vols sur simple demande. Nous consulter.
- Les dates ci-dessus sont données à titre indicatif. Les départs sont possibles de mi février à mi mars à la date de votre choix en fonction des disponibilités et de vos souhaits.
- Le groupe est composé de 4 à 6 cavaliers internationaux. L'accompagnement est francophone.
- **IMPORTANT** : Les départs peuvent également être assurés à partir de 2 cavaliers moyennant un supplément de 375 € par personne , et de 190 € par personne si 3 cavaliers.
Il vous sera remboursé si nous trouvons d'autres cavaliers pour compléter le voyage.
- Le supplément chambre ou tente individuelle est de 320 €. Il n'est pas facturé si vous acceptez de partager votre tente avec un(-e) autre cavalier(-ère). (sous réserve de disponibilité et à l'exception des nuits aux chalets)
- Les transferts sont à régler sur place : entre Montréal et Sherbrooke en navette 157 \$ CAD/pers A/R ainsi que les transferts entre Sherbrooke et le ranch 180 \$ CAD par voiture A/R (à partager)
- Les enfants, accompagnés d'un adulte, sont les bienvenus à partir de 11 ans - à condition d'avoir le niveau équestre requis et être autonomes à cheval (niveau Galop 3)..
- Les accompagnants non cavaliers sont les bienvenus (tarif identique) voir les activités incluses dans l'onglet itinéraire- Location de voiture exigée pour plus d'autonomie
- En option :
 - Jacuzzi et sauna suédois : 35\$ CAD/pers
 - Excursion Observation des étoiles (~3h), avec transport, présentation cinéma et location de télescope, en supplément : 45\$CAD à régler sur place - à réserver à votre inscription (prévoir un vêtement chaud)
 - Massage possible : 80\$ CAD à régler sur place pour 1h30 - à réserver à votre inscription
- *Pierres chaudes : technique de massage Amérindienne, ces pierres volcaniques procurent un apaisement du système nerveux et une détoxification du corps
- **Le lomilomi : massage Hawaïen, technique de massage pratiquée par les indigènes Polynésiens de Hawaï. L'huile chaude est étalée à la manière de vagues rapides et amples.
- ***Le Suédois : techniques de massages dynamiques appliquées sur la masse musculaire et les articulations. Il permet d'apaiser les tensions musculaires.
- ****Le bio corporel : longs mouvements lents et fluides permettant une relaxation profonde au niveau psychique et physique. Les techniques s'enchaînent et s'intensifient partant d'un effleurage doux, enveloppant à des pressions plus intenses permettant de soulager des tensions plus profondes.

AVERTISSEMENT

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévus. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, sécheresse, grèves, fêtes locales... Cheval d'Aventure, ses partenaires, ses accompagnateurs, ainsi que ses guides locaux mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours.

Les noms des hébergements sont donnés à titre d'information. En fonction des disponibilités, ils pourront être modifiés et remplacés sans préavis par un

autre hébergement de même catégorie.

Notre prix comprend

ACCOMPAGNEMENT

1 guide équestre francophone

EQUIPE LOGISTIQUE

1 cheval équipé par cavalier

MODE D'HÉBERGEMENT

Hébergement en chalet

REPAS

Pension complète du dîner du J1 au petit-déjeuner du J8

MATÉRIEL DIVERS

Pharmacie collective

Sacoques doubles a cheval

DIVERS

Activités hivernales du J6 : chiens de traîneaux, ski joëring et motoneige

Notre prix ne comprend pas

Assurance rapatriement et annulation "multirisques pandémie" : 4,6% du prix de votre voyage.

Assurance rapatriement et annulation "multirisques" sans risques épidémies : 3,8% du prix de votre voyage.

Assurance Annulation et interruption de séjour : 2,8% du prix de votre voyage.

Assurance complémentaire carte bancaire (gold, visa premier...) : 2,1% du prix de votre voyage.

Frais d'inscription obligatoires : 15 euros par personne

REPAS

Boissons alcoolisées et extras personnels

TRANSPORTS

Vols internationaux

Transferts A/R depuis/vers l'aéroport de Montréal - à régler sur place

DIVERS

Pourboires aux équipes locales (à votre discrétion)

ASSURANCE

Les assurances annulation et recherche- assistance et rapatriement (obligatoire). Consultez nos conditions d'assurance

En option

HÉBERGEMENT

Supplément chambre individuelle. Voir notre rubrique "Remarques sur nos prix"

DIVERS

Massage d'une durée d'1h30 ou jacuzzi/sauna suédois d'une durée d'1h - à réserver à l'inscription

Excursion "Observation des étoiles" d'une durée de 3h - à réserver à l'inscription

Cavalerie

La cavalerie de notre guide Mado au Québec se compose de chevaux de races américaines et canadiennes : Quarter Horse, Paint horse, Apaloosa et chevaux canadiens, qui allient robustesse et docilité. Montés régulièrement, ils répondent tous à la monte classique comme à la monte western. Ils sont sûrs et à l'écoute de leur cavalier, et tous parfaitement adaptés au terrain. Le Cheval Canadien, aussi surnommé "petit cheval de fer", fait parti du patrimoine agricole du Québec et est reconnu comme race nationale du Canada. La race, élevée autrefois pour son utilisation agricole et comme "outil" de transport, a failli disparaître à la fin du XIXème siècle lors de l'apparition de l'agriculture motorisée, et le nombre de chevaux enregistré a chuté à 400 animaux en 1970. Heureusement, fiers de leur patrimoine, une poignée d'éleveurs s'est organisée pour sauver la race. Aujourd'hui ce sont plusieurs milliers de chevaux canadiens qui vivent au Québec. Ce sont des chevaux de selle vifs mais dociles, très polyvalents, aux membres et sabots solides et aux allures allongées, très confortables en randonnée. Ils ont un mental en or !

Niveau équestre & forme physique

MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

Maîtriser le trot enlevé et le galop en terrain varié. Le parcours est enneigé (de 50 cm à 1 m) mais les passages utilisés sont globalement dégagés. Quelques passages dans la poudreuse plus ou moins longs.

Il est important que le cavalier ait de bonnes bases en équitation et une bonne assiette.

ALLURES

En randonnée, l'allure de base est le pas avec de longs trots et de beaux galops régulièrement dès que le terrain le permet.

AUTONOMIE ET PARTICIPATION

Vous pourrez aider à prendre soin des chevaux, les panser et les seller.

NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

Bonne condition physique pour des conditions hivernales extrêmes (T°C de -5° à -25° la journée). Un bon équipement grand froid est indispensable et permet d'appréhender cette aventure sans difficulté particulière.

A cheval de une à trois fois par jour pour des balades de plusieurs heures par jour dehors.

Terrain varié, alternant entre des pistes forestières, des sentiers de sous bois et des rangs (portions de pistes carrossables mais sur lesquelles les véhicules roulent peu).

EQUIPEMENT EQUESTRE

Les casques ou bombes sont obligatoires.

Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, munissez vous de votre matériel.

Sellerie western avec peaux de mouton (fournies). Une selle anglaise est également disponible - à spécifier à la réservation, sous réserve de disponibilité.

INFOS PRATIQUES

CONFORT

Le chalet principal est composé de 2 chambres doubles avec salle de bain privative et 2 chambres avec canapés lits avec salle de bain privative.

Les nuits en étape se font dans un chalet au bord du lac composé de 6 chambres avec 2 lits simples par chambre et salle de bain privative.

REPAS

Le matin, un petit déjeuner à préparer vous-même, sucré/salé: pains, crêpes, sirop d'érable, gaufres, fruits, œufs, bacon. Jus et café.

Le midi, déjeuner simple ou pique-nique à base de sandwiches, soupes, salades, fruits, desserts.

Le soir au dîner: viandes en sauce accompagnées de légumes et salade, desserts, etc...

CLIMAT

La région bénéficie d'un climat continental humide.

Les mois les plus froids et enneigés sont souvent décembre et janvier, où les températures sont comprises entre 10°C et -20 °C de moyenne, avec des pointes à -35°C.

GUIDE EQUIPE LOCALE

Delphine est la propriétaire du ranch dans lequel vous êtes accueillis et travaille avec Madeleine depuis des années. Elles sont deux guides équestres avec une parfaite connaissance du terrain, et sauront vous faire partager la magie du Québec. Elles parlent français et l'anglais basique.

TIPS

Laisser un pourboire est très courant au Québec, principalement dans les restaurants et les lieux de service. Prévoir environ entre 50 et 100 CAD par personne.

LISTE EQUIPEMENT

Tête

- Un casque d'équitation : il est obligatoire pour ce séjour.

Les fabricants (GPA, HKM, LAS Helmets, Lamicell, Troxel, Equithème...) proposent aujourd'hui des casques d'équitation ventilés, solides et légers, agréables sous toutes les latitudes. Il existe également des coques de protection à mettre sous votre chapeau (Ranch & Rider, Lexington Safety Products) ou des chapeaux casques western (Troxel). Les casques peuvent être prêtés sur place mais nous vous recommandons d'apporter le votre.

- Un cache cou qui protège le nez du froid
- Une paire de lunettes de soleil haute protection
- Un bonnet chaud ou une cagoule
- Un couvre nez ou un masque anti blizzard moto (peu coûteux et efficace en cas de poudrière).

Buste

- Sous-vêtements thermiques (tee shirts manches courtes ou longues).
- T-shirt en matières techniques à séchage rapide.
- Une laine polaire chaude et un pull
- 1 polaire chaude ou équivalent + 1 polaire de rechange
- Une veste grand froid (type doudoune en duvet étanche et coupe-vent ou Gore-tex doublée hivernale)

Jambes

- 2 culottes ou jeans d'équitation avec éventuellement longues chaps en cuir
- 1 pantalon de rechange (randonnée ou jean ou équivalent)
- 1 pantalon grand froid (sur-pantalon en gore-tex ou pantalon de ski, remplace le sur-pantalon étanche)
- 2-3 collants ou leggings en fibre polaire chaud
- 1 sur pantalon étanche (seul le Gore-tex et le ciré marin ou pêcheur sont efficaces, le Kway n'est pas suffisant)
- 1 maillot de bain peut-être utile (jacuzzi)
- Sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant

Pieds et Mains

- 1 paire de chaussures de marche légères ou boots d'équitation avec des mini-chaps spécifique pour l'équitation ou 1 paire de bottes d'équitation. Prévoir des chaussures suffisamment larges pour mettre une grosse paire de chaussettes et privilégier une semelle plutôt lisse avec un talon pour plus de sécurité.
- 1 paire de bottes de neige (vous en aurez sûrement l'usage à cheval)
- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir
- Plusieurs paires de chaussettes très chaudes (laine ou Thermolactyl)
- Des gants chauds
- Des sous-gants en soie
- Des chaufferettes pour les mains et les pieds

Petits trucs à cheval

- Crème apaisante bien utile aux recoins de votre intimité irrités par de longues heures à cheval.
- Rien sur le dos, tout dans votre veste ou une banane ventrale: stick à lèvres, crème solaire, petit appareil photo ou mini caméra (étanche), cordelettes, lunettes... plus accessible que les fontes.
- Le sac à dos à cheval n'est pas autorisé

Dormir

- Un pyjama

Divers

- Sac de voyage 80 - 100 litres, de préférence un sac souple
- Sac à dos de 25-30 pour les petites sorties
- Appareil photo
- Un adaptateur pour recharger vos appareils électroniques
- Des chaufferettes à glisser dans ses chaussures et ses gants en randonnée

- Vos affaires de toilette + serviette de toilette
- Une gourde de 1L

Pharmacie

Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.

- Médicaments personnels
- Aspirine ou doliprane
- Vitamine C
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre
- Crème hydratante
- Un rouleau de sparadrap
- Une bande élastique adhésive de 10 cm de large
- Une boîte de pansements adhésifs
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Des Compeed pour les ampoules.

Informations générales

- La compagnie aérienne autorise un seul sac en soute par passager. Prenez garde à ne pas dépasser 20kg, car vous pourriez avoir à régler à l'enregistrement les kg excédentaires.

- Les bagages cabines sont limités à 7 kg (dimensions maximales de 56 cm x 45 cm x 25 cm), ils ne doivent contenir aucun objet coupant (couteau, ciseaux, lime, coupe-ongles, etc.) et la quantité de liquide autorisée par passager est limitée à 100 ml par contenant. Il est recommandé en revanche d'y mettre appareil de photos, lunettes, médicaments et autres objets dont on ne pourrait se passer en cas de perte (momentanée) du bagage.

- En cas de perte de vos papiers, nous vous conseillons de ranger une copie de votre passeport dans un endroit différent des originaux.

- Si, afin de partir " léger ", vous lavez vos vêtements en cours de voyage, privilégiez les lessives biodégradables.

Equipement fourni

- Pharmacie collective
- 1 paire de sacoches de taille moyenne

VISA & SANTÉ

Formalités

Vous devez être en possession d'un passeport biométrique en règle dont la validité dépasse d'au moins un jour le séjour projeté au Canada. Vérifiez impérativement votre passeport. Il est de votre seule responsabilité d'obtenir votre passeport et de vous conformer à la réglementation d'entrée dans ce pays avant la date de votre départ.

Prenez, en cas de vol, une photocopie des premières pages.

Pour un séjour touristique de moins de six mois, il n'y a pas d'obligation de visa pour les ressortissants français. Toutefois, toute personne exemptée de visa doit demander, suffisamment à l'avance, une autorisation de voyage électronique (AVE) sur le site officiel du gouvernement du Canada. L'AVE est valable pendant cinq ans. Liée électroniquement au passeport, elle prend fin au terme de la validité du passeport.

Le coût est de 7\$ par personne et la demande se fait rapidement en ligne sur le site officiel, attention n'utiliser que ce site

<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/visiter-canada/ave.html>

Pour les autres nationalités, merci de consulter l'ambassade du Canada.

Pour les femmes mariées voyageant au Canada, il est impératif de nous communiquer lors de la demande d'option vol le nom exact de votre passeport (indiqué entre les chevrons en bas de la page photo de votre passeport). Votre autorisation de voyage électronique, passeport et billet d'avion doivent impérativement être au même nom (en général: nom de jeune fille). Dans le cas où une option serait posée à un nom inexact il serait nécessaire de changer le billet et tout supplément tarifaire ne pourrait être imputé à Cheval d'Aventure.

Si vous voyagez avec des enfants mineurs, vérifiez les formalités de sortie du territoire les concernant. Vous pouvez demander des informations auprès de la mairie de votre domicile, ou de la préfecture et consulter le site Service- public <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14930>

Pour le Canada, l'enfant mineur non accompagné de ses parents ou voyageant avec un seul de ses parents doit être muni d'une autorisation de voyage ou d'une lettre de consentement à voyager :

rédigée et signée, selon les cas, par les deux parents (ou par les tuteurs légaux), ou par le parent ne voyageant pas avec l'enfant ; accompagnée de l'acte de naissance de l'enfant ainsi que de la copie d'une pièce d'identité du ou des parents (ou des tuteurs) ayant signé l'autorisation.

Si vous transitez par les États Unis, vous devez vous conformer aux exigences américaines et remplir une autorisation préalable d'entrée sur le territoire (ESTA) sur le site <https://esta.cbp.dhs.gov/> , 1 semaine avant la date du départ minimum. Il vous sera demandé 14\$ en paiement par carte bancaire sur le site. Nous vous recommandons de ne pas utiliser un autre site et de ne pas payer plus que ce tarif.

Pour les USA, un passeport valide plus de six mois après la date du retour est exigé.

Pour plus de précisions, consultez le site du ministère des affaires étrangères aux USA : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/etats-unis/>

Santé

Recommandations sanitaires :

Avant votre départ, nous vous conseillons de consulter votre médecin, qui seul pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, et qui fera un point sur vos vaccinations habituelles ainsi que sur les vaccinations recommandées pour votre destination.

Sur les sites suivants, vous trouverez des conseils à suivre avant votre départ

O.M.S - <http://www.who.int/fr/>

Institut de veille sanitaire - <http://www.invs.sante.fr/>

Institut Pasteur - <http://www.pasteur.fr>

La majorité des hôpitaux ont un service pour les maladies infectieuses et tropicales. Pour plus d'informations, veuillez consulter celui le plus proche de chez vous.

La responsabilité de Cheval d'aventure ne saurait être engagée dans le cas où vous devriez rentrer en France à cause du non respect de ces obligations personnelles de santé.

Pour ce pays :

Pas de vaccination obligatoire. Néanmoins nous vous conseillons fortement d'être à jour des vaccinations courantes : Diphtérie, Tétanos, Polio (validité 5 ans, un rappel suffit chez les sujets antérieurement vaccinés), BCG. De plus, le vaccin contre l'hépatite B est recommandé. Il est