



La Traversée des Rois

ISLANDE

Chevachez en Islande sur cette ancienne voie jusqu'à Thingvellir à travers une nature sauvage et des paysages mystiques. Le **Kings Trail** ou "sentier des rois" porte son nom depuis la venue du roi du Danemark en Islande en 1907. A cheval à travers l'Islande, découvrez des zones géothermiques, des sites classés au patrimoine de l'UNESCO. Il n'y a rien de plus authentique que de visiter **l'Islande à cheval** comme le font les Islandais depuis des siècles! Voyagez à cheval entouré d'un troupeau de 90 chevaux en liberté et d'une équipe d'éleveurs joviaux à l'humeur bon enfant. Bienvenue en Islande, sur le sentiers des rois !

| | | | |
|--------------------|----------------------|---------------------|--|
| Randonnée Équestre | 9 jours (7 à cheval) | À partir de 3 680 € | |
|--------------------|----------------------|---------------------|--|



ITINÉRAIRE

Les points forts

- Un itinéraire unique, chargé d'histoires au cœur des Sagas
- Le climat le plus agréable d'Islande et le spectacle unique du soleil de minuit.
- La joie de chevaucher avec un troupeau de chevaux en liberté.
- Monter un cheval islandais et découvrir une nouvelle sensation équestre: le tölt.

Jour 1 — EUROPE - REYKJAVIK

Envol à destination de Keflavik. Transfert libre à l'aéroport. Si vous avez pris vos vols avec nous, nous vous réservons votre Flybus pour vous rendre à votre hôtel à Reykjavík. Si ce n'est pas le cas, vous devez acheter votre billet pour la navette Flybus sur place (ou sur internet avant de partir). Dîner libre et nuit à Reykjavík.

Jour 2 — REYKJAVIK - VALLEE DE VATNSDALUR - HAUKGIL - 20 km à cheval

Départ à 09h00 depuis la gare BSI, où votre guide vient vous récupérer. Direction le nord de l'île, pour rejoindre l'éleveur de vos chevaux pour cette randonnée, et toute son équipe. La ferme de celui-ci se trouve dans la vallée de Vatnsdalur, l'une des vallées les plus fertiles et les plus belles d'Islande, façonnée par l'eau, les glaciers et l'activité volcanique. A votre arrivée, on vous présente votre destrier, juste le temps de vous mettre en selle, et vous êtes partis pour votre première sortie à cheval. Durant celle-ci vous passez devant la ferme historique Hof, dont votre guide vous contera l'histoire, et traversez la rivière Vatnsdalsá. Vatnsdalur est le cadre de l'une des anciennes sagas islandaises, le Vatnsdælasaga. Sur votre chemin, vous entendez les histoires du passé héroïque de l'Islande, des conflits sanglants, de vengeance et d'amour. Au fur et à mesure que vous vous approchez des hautes terres, vous ne pourrez que constater la joie de vos chevaux à parcourir ses étendues à vive allure. Vous arrivez à Haukgil, dernière ferme de la vallée avant les hautes terres, où vos chevaux font étape pour la nuit. Quant à vous, un transfert vous ramène à

Hvammur, la ferme de l'éleveur, où vous passez la nuit. N'hésitez pas à profiter du jacuzzi, pour vous délasser après cette première journée, et en préparation de l'aventure équestre qui vous attends ces jours prochains.

IMPORTANT : L'itinéraire décrit ci-dessous correspond au sens nord - sud ; une fois sur deux, l'itinéraire est effectué en sens inverse. Cela ne change absolument rien à la beauté des paysages ni à l'intérêt de l'itinéraire.

Pour 2020, l'itinéraire inversé est celui du 11 au 19 juillet.

Jour 3 — HAUGAKIL - HAUGAKVÍSLARKALI - 35 km à cheval

Après avoir rassemblé les chevaux, et que chacun a son compagnon attribué, vous partez pour l'aventure ! Aujourd'hui, vous parcourez les pâturages d'été des chevaux et des moutons des agriculteurs du nord de l'Islande. Vous montez ensuite vers le plateau des hautes terres Víðidalstunguhéiði. Vous prendrez plaisir à conduire votre monture à travers les étendues d'herbes sauvages. Les hauts plateaux s'ouvrent alors à vous et vous commencez à apercevoir les imposantes gorges d'Álkugil avec leurs cascades pittoresques dévalant les rochers. La sensation de grandeur et de liberté vous coupera le souffle ! Vous appréciez la vue du troupeau courant librement sur les sentiers, avant de rejoindre les vestiges de l'ancien sentier des rois, ainsi que les traces des chevaux qui l'empruntèrent à travers les siècles. Ici, les seuls habitants sont les renards, les oiseaux et peut-être quelques trolls...

Vous passez la nuit dans un refuge de montagne à Haugakvíslarkáli.

Jour 4 — HAUGAKVÍSLARKALI - ARNARVATN - ALFTAKROKUR - 35 km à cheval

Vous êtes repartis pour une nouvelle journée. Après avoir pris la direction des montagnes, vous prenez le chemin du spacieux refuge Fellaskáli, appartenant aux agriculteurs de la vallée de Víðidalur. Ce refuge sera la parfaite excuse pour faire une pause déjeuner, avant de reprendre la route. Les chevaux vous amènent en toute sécurité à travers les anciens chemins de montagne et vous pouvez profiter de la vue magnifique sur les impressionnantes montagnes et les glaciers Langjökull et Eiríksjökull au fur et à mesure de leur progression. Bénéficiant de la richesse des sols et de l'eau provenant de nombreux lacs, regardez comme la végétation alentour est luxuriante, alors que vous vous rendez au cœur d'Arnarvatnsheiði. Vous passez ensuite le lac Réttarvatn, en longeant celui d'Arnarvatn ; un lieu mystique et fascinant tant par sa tranquillité que par son silence environnant, c'est quelque chose que vous n'oublierez pas de sitôt. La végétation fertile des hautes terres et la richesse des oiseaux sont les points forts de cette région. Alors que vous dîtes au revoir au nord, vous vous aventurez vers la partie impressionnante du haut plateau qui appartient à la zone ouest de Borgarfjörður. Plus loin, vous rejoignez votre étape de ce soir, le refuge de montagne de Álftakrókur. La légende raconte que les brigands avaient l'habitude de s'y retrancher, pour éviter les forces de l'ordre. Ne vous inquiétez pas, ils ont quitté les lieux depuis bien longtemps - vous pouvez dormir sur vos deux oreilles.

Jour 5 — ALFTAKROKUR - ERIKSJÖKULL - SURTSHELLIR - BORGARFJÖRDUR - 30 km à cheval

Votre randonnée se poursuit à côté de l'un des plus grands champs de lave d'Islande, à Hallmundarhraun. C'est un lieu mystique rempli de légendes de hors-la-loi et de contes du passé. Vous aurez le sentiment de voir des elfes et des trolls dans les formations de lave. Les chevaux sentent déjà que vous vous rapprochez des fermes, à l'herbe bien verte, de la région de Borgarfjörður, et trottent allègrement sur les berges de la rivière glaciaire Norðlingafljót, que vous traversez ensuite. Le glacier Eiríksjökull, qui est également un volcan, est majestueux du côté est du sentier. Vous verrez la grotte la plus connue d'Islande : Surtshellir. Cette spectaculaire grotte de lave de 3500 m de long était une cachette pour les bandits de l'époque. Vous arrivez ensuite à Thorvaldsstaðir, où les chevaux se reposeront pour la nuit. Quant à vous, direction l'hôtel, pour une bonne nuit de sommeil.

Jour 6 — THORVALDSSTAÐIR - HUSAFELL - HRAUNFOSSAR - AUGASTADIR - 20 km à cheval

Aujourd'hui, vous passez la journée à traverser et à explorer la région extraordinaire de Húsafell. Vos chevaux islandais vous amènent à travers la plus grande forêt naturelle d'Islande, Húsafellskógar. Húsafell, souvent appelée la perle entre la lave et les glaciers, est un joyau naturel unique dans un paysage magnifique. Le lieu a une grande importance historique, on vous y contera des histoires remontant à l'arrivée des colons ou d'autres de sorcellerie et de fantômes des siècles qui suivirent. Vous allez admirer la magnifique cascade Hraunfossar. L'eau semble provenir de la lave, mais c'est en réalité une source fraîche qui traverse le sol et se jette dans les rapides de la rivière Hvítá. Après une belle journée avec les chevaux, ils se reposent à Augastaðir et vous pouvez profiter de la piscine géothermique de Húsafell, avant le dîner et la nuit.

Jour 7 — HUSAFELL - LUNDAREYKJARDALUR - 35 km à cheval

Votre randonnée du jour vous mène à Augastaðir sur l'ancienne route mystique d'Ok. Ce fascinant sentier d'altitude tire son nom de l'impressionnant glacier Ok, de 1190m de haut, sur le côté est du sentier. On y voit également les glaciers Geitlandsjökull, Langjökull et Thórisjökull. Cette zone impressionnante sans végétation vous montre à quel point la nature peut être rude en Islande. Vous laissez les chevaux à Brunnar pour un repos mérité et allez passer la nuit au centre communautaire Brautartunga. Situé dans la vallée de Lundareykjadalur, vous profitez d'un bain à remous et d'une piscine. Un endroit idéal pour célébrer votre dernière soirée avec un bon repas islandais, des contes et des chants.

Jour 8 — BRUNNAR - SKOGARHOLAR - THINGVELLIR - REYKJAVIK - 20 km à cheval

C'est parti pour votre dernier jour de randonnée où vous admirez la superbe vue, en trottant à vive allure, rapidement sur le sentier qui traverse Bláskógarheiði Heath en direction du parc national de Þingvellir (Thingvellir). Ces pistes ont été utilisées pendant des siècles par les personnes qui se rendaient au parlement à Þingvellir. Ici vous découvrez les sites historiques pas à pas tandis que vous vous rapprochez de votre destination. À seulement quelques kilomètres de Brunnar, vous passez devant les légendaires cairns de pierre, Hallbjarnarvörður. La saga Sturlunga, qui décrit les combats de familles en Islande au 13ème siècle, mentionne cet endroit comme un lieu de rencontre des armées et de leurs chefs. Votre route vous mène au sud de la route Kaldidalur, et plus loin sur de superbes pistes équestres par Draugabrekka (La piste des fantômes) et Tröllaháls (La falaise aux trolls). Vous apercevez la montagne d'Ármannsfell, ce qui signifie que vous approchez des champs de Skógarhólar où votre grande cavalcade se termine. Après un dernier calin et remèclement chaleureux, vous dîtes au revoir à vos fidèles destriers et leur donnez rendez-vous pour de prochaines aventures.

Vous partez découvrir les lieux et l'histoire de Þingvellir, souvent appelé le sanctuaire national d'Islande. On y trouve le plus ancien parlement existant au monde. La spectaculaire géologie de Þingvellir est très visible dans le Canyon Almannagjá, formé entre les deux plaques tectoniques Eurasienne et Américaine, s'éloignant l'une de l'autre peu à peu. Transfert à Reykjavík, au Landsmót Horse Festival et à votre hébergement. Arrivée prévue à Reykjavík entre 17 et 18 heures. Dîner libre, et nuit à Reykjavík.

Jour 9 — REYKJAVIK - EUROPE

Route pour l'aéroport de Keflavik et vol de retour.

DATES & PRIX

| DÉPART | RETOUR | PRIX HORS VOL | PRIX VOL INCLUS | STATUT |
|------------|------------|---------------|-----------------|----------------|
| 22/07/2026 | 30/07/2026 | 3 680 € | 4 130 € | Complet |
| 30/07/2026 | 07/08/2026 | 3 680 € | 4 130 € | Départ garanti |

Remarques sur nos prix

• La randonnée se compose généralement de 6 à 20 cavaliers internationaux maximum, bien qu'il n'y ait pas de nombre minimum de cavalier pour garantir un départ. L'accompagnement est anglophone.

• Tarifs calculés sous réserve de disponibilité des vols au départ de Paris, nombre de places limité.

Au moment de votre réservation, s'il n'y a plus de disponibilités aériennes au tarif de base, nous vous ferons une proposition alternative, entraînant éventuellement un réajustement tarifaire.

• A NOTER : Sens de l'itinéraire

Si l'itinéraire décrit le premier départ, soit du Nord au Sud, le second départ est toujours la version inverse. Soit du Sud au Nord.

• Transferts

Nous réservons votre navette Flybus depuis/vers l'aéroport sur simple demande. Un supplément de 85€ sera ajouté à votre devis.

• Tarif de l'hébergement à Reykjavík sur la base de 170 € par nuit et par personne, base chambre double (pension petit-déjeuner).

En cas d'indisponibilité, réajustement tarifaire possible au moment de la réservation.

• Nuit en hôtel à Reykjavík : Si vous vous inscrivez seul(e) et que nous n'avons pas d'autres cavaliers susceptibles de partager votre hébergement, un supplément chambre individuelle de 115€, par nuit, vous sera facturé à l'inscription. Ce supplément vous sera remboursé à condition que vous soyez disposé à partager votre hébergement et que nous trouvions un autre cavalier de même sexe pour ce partage.

• Pour tout régime alimentaire spécial (sans gluten, vegan,...) un supplément de 125€ vous sera demandé à l'inscription.

• Enfants :

Enfants accompagnés autorisés dès 9 ans ; non accompagnés, acceptés dès 14 ans avec autorisation parentale, bon niveau d'anglais et d'autonomie exigés.

Remise enfant (- de 12 ans) : - 800€ (-835€ en 2026)

Non cumulable avec la remise famille.

• Remise famille : - 160 € (-165€ en 2026)

Famille de 3 personnes ou + (parents et enfants de + de 12 ans) - non cumulable avec la réduction enfant

• Remises

Les remises sont non cumulables.

Si une remise est d'ores et déjà en cours, aucune autre ne peut s'appliquer.

• Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 110 kg.

Au delà de 110 kg, nous consulter.

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

ACCOMPAGNATEURS

L'encadrement par un guide accompagnateur local anglophone depuis Reykjavik

L'encadrement par un chef d'expédition islandais

L'encadrement par 2 à 4 assistants en charge du troupeau en liberté.

EQUIPE LOGISTIQUE

2 ou 3 chevaux par cavalier

1 cuisinier

Un véhicule d'assistance avec chauffeur

TRANSPORTS INTÉRIEURS

Minibus

MODE D'HÉBERGEMENT

Nuits en guesthouses en chambres collectives

Nuits en refuges collectifs avec lits superposés et matelas

REPAS

Pension complète du petit-déjeuner du jour 2 au déjeuner du jour 8

MATÉRIEL DIVERS

Pharmacie collective

Notre prix ne comprend pas

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

DIVERS

Pourboires équipes locales (à votre discrétion)

REPAS

Dîner du J8 à Reykjavik

Boissons et extras personnels

TRANSPORTS

Les transferts via Flybus entre l'aéroport et votre hôtel à Reykjavik. Possibilité de le réserver pour vous si vous prenez les vols pour nous, avec un supplément.

En option

HÉBERGEMENT

Supplément chambre individuelle pour les 2 nuits à Reykjavik, obligatoire pour toute inscription seul(e)

DIVERS

Nuit supplémentaire à Reykjavík : nous consulter pour les prix.

INFOS ÉQUESTRES

Cavalerie

Cheval islandais, petit, endurant et très sociable. Il amble et tölt facilement, allures rapides de transition entre le trot et le galop, très confortables pour le cavalier.

Le tölt, adopté le plus souvent, est une allure très particulière et stable, rythmée à quatre temps. La succession du posé des pieds est identique à celui du pas. Certains ont aussi un amble (rythmé à deux temps et bipède latéraux) très agréable. Le galop est possible, mais l'allure la plus digne reste le tölt !

Vous pouvez être amenés à monter 1 à 3 chevaux par jour en fonction du travail à réaliser

Guide & équipe locale

Guides locaux

Niveau équestre & forme physique

MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

Etre à l'aise en terrain varié aux trois allures et être disposé à soutenir longtemps le tölt (allure rapide et en général confortable) et le trot.

ALLURES

Bonne endurance nécessaire car beaucoup d'allures vives. Le tölt, adopté le plus souvent, est une allure très particulière : un pas très rapide et confortable. En terrain plus difficile les chevaux reprennent le trot ou le pas. Certains ont aussi un amble très agréable. Il est important d'avoir conscience que le galop n'est pas une allure pratiquée en Islande.

AUTONOMIE ET PARTICIPATION

Chacun participe aux soins des chevaux et à l'organisation des repas.

NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

Bonne condition physique exigée (étapes parfois longues de 5 à 8 heures en selle). Terrain souvent accidenté (reliefs tourmentés et caillouteux ou herbages moelleux) avec de faibles dénivellées. Il faut être prêt à un temps capricieux.

Une expérience de randonnée sur plusieurs jours est un plus, mais n'est pas obligatoire. Les cavaliers qui ne montent pas régulièrement doivent impérativement se remettre en selle avant le départ.

EQUIPEMENT EQUESTRE

Selle et étrier islandais

Les bombes ou casques sont obligatoires. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, munissez-vous de votre matériel.

Vêtements de pluie performant et sacoches fournis

INFOS PRATIQUES

CONFORT

En randonnée à cheval : refuges en dortoirs mixtes avec sanitaires et points d'eau froide ou chaude à partager. Eau chaude parfois payante.

Durant la randonnée le sac de couchage est essentiel et obligatoire.

À Reykjavik, 2 nuits en hotel*** avec chambre et salle de bain privatives. Les hôtels que nous sélectionnons sont directement implantés dans le centre ville de Reykjavik, à quelques pas des nombreux restaurants locaux. Ils proposent également un petit-déjeuner à emporter lors des départs très matinaux.

REPAS

Les déjeuners sont pris sous forme de pique-nique simples, les dîners sont copieux.

CLIMAT

Le climat général de l'Islande, contrairement aux idées reçues, est tempéré et frais. Seul l'intérieur du pays enregistre de grands froids en hiver. En été, la température moyenne est de 10 °C à 12°C, mais varie de 5°C à 25°C. Les chutes de neige sont vraiment exceptionnelles. L'inconstance du temps, qui provient de la rencontre entre les masses d'air polaire dense et sec du Groenland avec un front d'air tiède et humide d'origine tropicale, est la caractéristique essentielle du climat islandais. C'est pourquoi nous vous recommandons de vous équiper à la fois en vue du grand soleil et de la pluie. Attention, en septembre les nuits peuvent être plus fraîches (en dessous de 0°C).

TIPS

Il est toujours bien perçu de donner des pourboires quand vous êtes satisfaits du service auprès des guides locaux et du chauffeur du circuit. Que ceux-ci restent tout de même en cohérence avec le niveau de vie du pays et à votre discrétion. Il est de coutume de laisser 50€.

LISTE EQUIPEMENT

IMPORTANT :

Vous vous préparez à vivre une expérience incroyable. Cependant vous devez respecter quelques consignes sanitaires avant de vous envoler sur la terre de feu et de glace.

Il faut savoir que les chevaux islandais ne sont pas vaccinés et vivent en autarcie depuis plus d'un millénaire sur leur île. Ils sont donc particulièrement sensibles aux maladies venant de l'étranger.

Voici quelques instructions à suivre afin de préparer au mieux votre voyage et de respecter les troupeaux des éleveurs islandais.

Vous ne devez pas emmener les équipements équestres suivants :

- selles, brides, licols, protections, tapis, cravaches, brosses et autres... (tout ce qui en contact direct avec un cheval)

- les gants d'équitation (si déjà utilisés)

Votre tenue d'équitation doit être soigneusement nettoyée 5 jours au moins avant le départ (culotte d'équitation, sous-pull, pull, manteau, veste...) et doit être lavée à 40°C ou au lavage à sec.

Pour les équipements qui ne passent pas en machine comme les boots, mini-chaps/chaps ou botte, bombe, vous devez 5 jours avant le départ :

1. Rincer avec un détergent

2. Sécher

3. Passer du spray 1% VirkonS® (10g par litre d'eau)

Pour plus de détails, vous pouvez vous rendre sur le [site de l'autorité vétérinaire islandaise](#).

Merci de noter que ceci est une liste non-exhaustive, vous pouvez l'adapter selon vos habitudes de voyage.

Tête

• Un casque d'équitation : il est obligatoire. 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).

• Casquette ou chapeau pour le soleil

• Un bandana, une écharpe ou foulard ou chèche pour protéger le cou ou le visage du vent

• Une paire de lunettes de soleil haute protection, ou des lunettes protectrices pour les yeux sensibles

• Un bonnet de laine

• Une moustiquaire de tête, selon la période

Busste

• Sous-vêtements thermiques (tee shirts manches courtes ou longues).

• Tee-shirts en coton + chemises à manche longue (pour protection contre le soleil) ou T-shirt en matières techniques à séchage rapide.

• 1 polaire légère ou équivalent

• 1 polaire chaude ou équivalent

• Une veste coupe vent imperméable respirante à capuche de type Gore-Tex ou MTD

- 1 veste chaude pour les veillées

Jambes

- 1 culottes d'équitation
- 1 pantalon de rechange (randonnée ou jean ou équivalent)
- 1 pantalon de type Goretex (imperméable et respirant)
- 1 collant chaud (coton ou polaire) pour porter les journées fraîches ou pour dormir
- 1 maillot de bain peut-être utile
- Sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant

Pieds et Mains

- 1 paire de chaussures imperméables pour monter à cheval (chaussures de marche légères avec chaps ou boots avec des mini-chaps ; ou encore bottes en caoutchouc pour plus de confort durant les passages de rivières, terrains marécageux, ou en cas de pluie)
- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir
- 1 paire de chausson (il est d'usage de laisser ses chaussures dans l'entrée en Islande)
- Plusieurs paires de chaussettes chaudes (la formule bottes de chasse, plus larges que des bottes d'équitation, permet de mettre des grosses chaussettes et de déchausser plus facilement pour entrer dans les refuges)
- 1 paire de gants pour se protéger du soleil, du froid et des frottements

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, passeport, 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

Pour votre confort pour les randonnées en refuges uniquement:

- Sac de couchage confort 0 / 5°C
- Un petit oreiller peut-être confortable pour les refuges
- Un sac à viande
- Un masque de nuit pour les yeux pour les nuits en refuge.

Divers

- Privilégier un sac de voyage (sac souple avec ouverture frontale ou sac à dos), plutôt qu'une valise rigide
- Quelques barres de céréales ou barres chocolatées pour les étapes les plus longues
- Lampe frontale, piles et ampoules de rechange
- Nécessaire de toilette et serviette de toilette (lingettes...)
- Un couteau suisse ou équivalent (en soute!!)
- Petits sacs en plastique pour jeter dans la poubelle commune ce qui est usagé
- Des boules 'quies' peuvent être utiles pour ceux qui auraient le sommeil léger en colocation
- Appareil photo (avec une batterie de rechange)

Pharmacie

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

Ceci est une pharmacie type, à adapter selon vos habitudes de voyage

- Médicaments personnels
- 1 Antibiotique à large spectre
- Aspirine ou doliprane
- Anti diarrhéiques
- 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
- Une crème et un spray anti moustique
- Des Compeed pour les ampoules.

Voici nos 6 conseils pour un voyage responsable :

1. **Voyagez léger** : Le poids des valises impacte négativement les émissions de CO2 du kérosène et de l'essence.
2. **Supprimez le plastique** : Emmenez votre gourde réutilisable préférée. Un mug et des couverts durables pour les nuits en tente ou pendant votre vol.
3. **Préservez la nature** : Prévoyez une "poubelle de voyage" pour vos déchets pendant la randonnée. Laissez les plantes à leur place, elles sont plus belles ainsi, observez la faune à distance pour ne pas les déranger. Utilisez des produits cosmétiques biodégradables, afin de protéger votre peau et l'environnement.
4. **Faites du tourisme éthique** : refusez de prendre part à toute activité offrant un exploitant les animaux sauvages (spectacles, caresses avec touristes, etc.).
5. **Soutenez les populations locales** : découvrez leur culture, respectez leurs coutumes, achetez des souvenirs locaux.
6. **Partagez !** sensibilisez votre entourage au tourisme responsable

Pour plus d'informations, retrouvez notre article détaillé sur [le Mag](#).