



Forêt Noire, Rando et bien être à Menzenschwand

ALLEMAGNE



Une découverte tout en douceur du coeur de la Haute Forêt Noire à partir du village de Menzenschwand. Niché à 880 mètres d'altitude au fond de la majestueuse vallée glaciaire du Menzenschwander Alb et entouré des plus hauts sommets, ce petit village thermal du bout du monde est sans conteste l'un des plus beaux, des plus typiques et des plus pittoresques de la Haute Forêt Noire. Nos randonnées d'un niveau très accessible, font découvrir les essentiels de la Haute Forêt Noire tout en restant dans des endroits sauvages et à l'écart du tourisme de masse. Au retour des balades nous pouvons profiter de la piscine chauffée (intérieure et extérieure) et, deux fois pendant le séjour, de l'Espace Forme et Bien-Être du petit établissement thermal le "Radon Revital Bad" situé à 10 minutes à pied de l'hôtel dans un environnement naturel unique. Nous sommes accueillis dans une auberge familiale, confortable et typique, située au centre du village, et nous avons l'occasion de découvrir quelques spécialités culinaires locales le soir à l'hôtel ou au cours de la journée dans une ferme-auberge très typique, isolée en pleine nature. Détente, découverte et remise en forme sont au menu de notre séjour.



6 jours / 5 nuits
6 jours de marche



6 à 15 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1023

LES POINTS FORTS :

- L'hébergement dans une charmante "Gasthaus" (hôtel-auberge typique)
- 2 accès inclus à l'espace forme et bien-être
- La visite des plus beaux villages de la Haute Forêt Noire
- Une magnifique déconnexion dans une vallée très isolée



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : MENZENSCHWAND

Accueil le dimanche vers 18h à l'hôtel dans le village de Menzenschwand-Hinterdorf (880m).

Ce petit village thermal situé en fond de vallée est composé principalement de vieilles fermes et de belles maisons typiques de la Forêt Noire tout en bois, les volets peints de couleurs chaudes, les balcons et jardins joliment fleuris... La route se termine ici. Les temps modernes semblent s'être arrêtés pour laisser place à la libre expression de la nature... Nous dormons au calme, au beau milieu d'une large et majestueuse vallée où serpentent des petits ruisseaux et d'où partent mille et un chemins vers les montagnes alentours. C'est l'endroit idéal pour se ressourcer. Installation pour 5 nuits dans notre Hôtel Gasthaus familial.

Présentation du séjour par l'accompagnateur et repas.

JOUR 2 : RESERVE NATURELLE DU FELDERG

Randonnée sauvage au cœur de la Réserve Naturelle du Feldberg : forêts « mystérieuses » et Tourbières.

Montée progressive en balcon sur le vallon de Menzenschwand pour rejoindre la Hochkopfhütte située au pied du Hochkopf (1308m). Nous traversons la tourbière du Hirschbäder pour rejoindre le Zwei-Seen-Blick (1301m) qui offre un point de vue exceptionnel à la fois sur le plus grand lac (Schluchsee) et le plus célèbre lac (Titisee) de la Forêt Noire. Nous continuons à travers la tourbière de pente de Farnwitte d'où nous avons un beau point de vue sur le Feldberg (plus au sommet de la Forêt Noire à 1493m). Passage à un dernier point de vue sur le vallon de Menzenschwand avant de rejoindre le chemin en balcon qui nous ramène à notre Gasthaus.

▲ 4h de marche, + 440m/-440m de dénivelée

JOUR 3 : SOMMET DE L'HERZOGENHORN

Ascension de l'Herzogenhorn (1413m - le 3ème sommet de la Forêt Noire)

Montée progressive dans le vallon du Krunkelbach pour déboucher sur la crête dégarnie de l'Herzogenhorn (la corne du duc). Magnifique panorama impressionnant à 360° sur toute la Forêt Noire dont les plus hauts sommets (Belchen, Seebuck, Feldberg...), les Vosges, le Jura, les Alpes Bernoises... Descente à travers la tourbière du Krunkelbach pour rejoindre la pittoresque Auberge de Montagne du Krunkelbachhütte entouré de prairies et de pâturages. L'après-midi dernière montée en forêt pour atteindre le sommet du Spiesshorn orné d'un petit kiosque. Par temps clair, nous profitons d'une belle vue plongeante sur la vallée de Menzenschwand que nous rejoignons ensuite par une piste facile.

▲ 5h de marche, +550m/-550m de dénivelée

JOUR 4 : LE LAC DU SCHLUCHSEE

Découverte du plus grand lac de Forêt-Noire : Le Schluchsee

Transfert en voiture personnelle au col Äulener Kreuz pour descendre ensuite dans le vallon du Krummenbach que nous suivons jusqu'aux rives du lac du Schluchsee. Le chemin passe devant la Ferme Auberge Unterkrummenhof située sur la rive du lac qui invite à faire une pause. L'après-midi le Seerundweg (sentier du tour du lac) nous emmène à Aha au nord du lac. Retour sur Menzenschwand par Äule et Äulemer Kreuz. Temps libre pour profiter de l'espace bien-être du Radon Revital Bad.

▲ 4h30 de marche, +300m/-300m de dénivelée




JOUR 5 : LES SOMMETS DE LA FORET NOIRE SEEBUCK ET FELDERG

Ascension des deux plus hauts sommets de la Forêt Noire : le Seebuck et le Feldberg

Transfert au col du Hochkopf (18km, 20min). Nous commençons par une montée progressive qui nous amène à la Bismarckdenkmal (construite en l'honneur du fondateur de l'Empire allemand, Otto von Bismarck) qui offre une vue panoramique sur le Feldsee et la Raimartihof, puis au Seebuck. Arrivée au sommet du Feldberg, point culminant de la Forêt Noire où nous admirons un panorama unique sur la vallée du Rhin, les Vosges, la partie septentrionale de la Forêt-Noire et si le temps le permet, jusqu'aux Alpes suisses. Descente au bord du Feldsee, petit lac de montagne sauvage et romantique niché au fond d'un cirque glaciaire où se cachent de sensationnelles orgues granitiques. Pause casse-croûte inoubliable à la Berggasthof Raimartihof, une auberge paysanne typique aux plafonds bas et à l'architecture traditionnelle tout en bois, construite en 1710 en pleine nature. L'atmosphère y est chaleureuse et les coutumes bel et bien vivantes. Retour au col du Hochkopf et transfert à Menzenschwand.

Temps libre pour profiter de l'espace bien-être du Radon Revital Bad.

 4h30 de marche, +390m/-390m de dénivelée

JOUR 6 : CIRQUE GLACIAIRE DU MENZENSCHWANDER ALB

Cirque glaciaire et cascade du vallon du Menzenschwander Alb.

Départ à pied de l'hôtel pour une balade dans le vallon du Menzenschwander Alb.

Visite des impressionnantes cascades formées par le torrent qui, en descendant du Feldberg, a creusé un canyon sur près de 500m de long et 30m de haut. Au passage, nous découvrons un petit musée en plein air dédié aux charbonniers de la Forêt Noire.

Pause casse-croûte dans une Gasthaus.

Fin du séjour le vendredi vers 14h30 à l'hôtel.

 3h de marche. + 360m/-360m de dénivelée

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

Pour toute inscription à ce séjour, véhicule requis. Ou a minima, s'assurer que vous pourrez vous rendre au lieu de RV par vos propres moyens, et qu'il y ait de la place dans les véhicules des autres participants pour les transferts aux départs des randonnées

➤ Vous aurez accès au petit **Centre de Remise en Forme le « Radon Revital Bad »** très bien équipée et situé à 10mn à pied de l'hôtel (2 accès durant le séjour, pas plus car centre fermé les lundis et mardis). L'établissement thermal offre une atmosphère chaleureuse et intime, combinée avec une architecture moderne et des vues panoramiques sur la nature environnante.

Deux sources d'eau minérale jaillissant de la vallée « Krunkelbachtal » adjacente fournissent le Spa avec de l'eau minérale. Il y a un bassin principal, situé à moitié en intérieur et à moitié en extérieur, avec une très belle vue sur les montagnes et les pâturages depuis la partie extérieure.

La température de l'eau fluorée est de 33°C. A l'intérieur de ce bassin principal, se trouve un petit bassin, de faible profondeur, destiné uniquement jacuzzi avec une température de 38°C.

L'entrée de base donne accès à la piscine et au jacuzzi, à l'Espace détente, coin lecture, réparti dans un jardin attenant au centre.

Accès au Sauna non inclus (avec la "Gästkarte") : 5€ / Location de serviette : 3,50€

Bien prévoir 2 à 3€ de consigne pour le bracelet.

Revital-Sauna : il y a trois saunas finlandais construits en bois kelo, le nec plus ultra pour la fabrication de sauna. Le kelo est un bois de pin qui tient sa couleur argentée de l'air sec des régions polaires dans lesquelles il pousse. Ce bois complètement sec et au parfum si particulier est idéal pour le sauna.

Deux saunas intérieurs : un à 70°C et un à 90°C. Un sauna à l'extérieur dans le jardin à 90°C.

Bien-être et équilibre : Coutume finlandaise depuis plus de 2000 ans, le sauna est une tradition sociale et familiale au pays des lacs glacés et des forêts bleues. Il se pratique régulièrement et procure à ses utilisateurs de nombreux bienfaits: il calme les nerfs, aide à chasser le stress et élimine les tensions musculaires. Facteur de relaxation, il évacue la fatigue et redonne joie de vivre et tonus grâce à son action sédative. Les vertus du sauna sur le cœur ont fait l'objet de nombreuses études démontrant l'action bénéfique de ce soin sur la circulation sanguine et la peau.

Dans les pays germaniques, ainsi qu'en Europe centrale, le port du maillot de bain est prohibé, pour les femmes comme pour les hommes.

Un Solarium est également à disposition (en supplément, sur place). Possibilité de louer des serviettes de bains directement au centre.

➤ Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.

➤ Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.

➤ En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuits supplémentaires à Menzenschwand en formule petit-déjeuner : 65€ par personne en chambre de 2, et 85€ en chambre individuelle (tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

Vous marcherez en moyenne de 3 à 5 heures par jour. Le dénivelé moyen à la montée est de 400m environ par jour.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique mais être habitué à la marche en terrain varié et avoir une bonne condition physique. L'altitude maximale atteinte est 1493m (le Feldberg) le Jour 5.

ENCADREMENT :

Un accompagnateur spécialiste de la région.

HÉBERGEMENT :

5 nuits en Hôtel Gasthaus typique de Forêt Noire (équivalent 2*+ à 3* en France).

L'hébergement se fait en pension complète (pique-nique ou repas en Ferme Auberge le midi) en chambre double dans une Gasthaus (Auberge Allemande) familiale, confortable, située au cœur du petit village thermal de Menzenschwand, point de départ idéal pour les randonnées. Il propose un restaurant régional (plats typiques de la région de Baden) et une terrasse commune bien exposée.

Les chambres de style traditionnel et artisanal sont spacieuses et lumineuses. Elles sont équipées pour certaines de balcon privé ou d'une terrasse, de la télévision et d'une salle de bain avec douche, articles de toilette et un sèche-cheveux. Connexion Wifi gratuite.

Un copieux petit-déjeuner buffet vous sera servi tous les matins.

En Allemagne, peu de chambres sont équipées de 2 lits séparés mais plutôt de lits "de milieu" c'est-à-dire deux lits jumeaux accolés, avec matelas de 90cm et draps et couettes individuelles.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.



RESTAURATION :

Un petit-déjeuner buffet est servi chaque matin ; riche et copieux, chacun y trouve son bonheur.

Les repas du soir sont pris à l'hôtel.

Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques froids préparés par l'aubergiste ou votre guide et consommés sur le terrain ou de repas chauds pris au cours de la journée dans une des Fermes Auberges très typique, isolée en pleine nature.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Pour les déplacements entre l'hôtel et le départ des balades (2 à 18km de trajet par jour), nous nous répartissons dans la voiture de l'accompagnateur et celles des participants qui viennent en voiture (un défraiement forfaitaire par voiture sera alors proposé aux participants utilisant leur véhicule en "covoiturage")

GROUPE :

De 6 à 15 participants.

RENDEZ-VOUS :

Pour toute inscription à ce séjour, véhicule requis. Ou a minima, s'assurer que vous pourrez vous rendre au lieu de RV par vos propres moyens, et qu'il y ait de la place dans les véhicules des autres participants pour les transferts aux départs des randonnées

Pour les participants non véhiculés, nous vous invitons à nous consulter. Nous pouvons nous renseigner pour vous si un covoiturage est possible depuis Mulhouse ou autre.

RV le dimanche à 18h à la réception de votre hôtel, dans le village de Menzenschwand-Hinterdorf, situé dans une vallée sauvage et très reculée (Allemagne - Land du Bade-Wurtemberg).

En cas d'arrivée plus tardive, vous appellerez votre accompagnateur pour qu'il puisse en informer l'hôtel, et voir si votre dîner peut être mis à disposition.

Pour ceux qui arrivent la veille avec une nuit sur place, le cadre est somptueux et invite à la détente (lac à 10min de l'hôtel, centre thermal possible également).

Ceux qui viennent en voiture, le trajet reste bien indiqué. Consulter la rubrique "Parking" de notre fiche technique.

DISPERSION :

Le vendredi vers 14h30 après le déjeuner à la "Gasthaus".



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Vous pouvez faire le trajet suivant : B31 Freiburg im Breisgau puis Titisee / B317 Titisee puis Bärental / B500 Bärental pour continuer à Aha / L146 Aha et arriver enfin à Menzenschwand.

Pour plus d'informations, consultez le site www.google.fr/maps

Carte Michelin au 1/ 200 000ème N° 278 "Pays Rhénans - Rhin Supérieur".

➤ COVOITURAGE

De nombreuses personnes, se rendant au départ de nos randonnées par leurs propres moyens, se rendent compte, une fois arrivée sur place, qu'elles auraient pu faire le voyage ensemble. Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de la planète, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.covoiturage.fr ou www.covoiturage.com ou www.easycovoiturage.com, etc.



PARKING

Un parking gratuit est disponible sur place (sans réservation préalable).



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en pension complète (pique-nique ou repas en Ferme Auberge le midi) du repas du soir du J1 au repas de midi du J6
- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé
- Les transferts internes pour accéder au départ des randonnées (prévu avec défraiement, par les voitures de certains participants et celle de notre guide)
- Deux accès à la piscine thermale chauffée de « l'Espace Forme et Bien-être » du village (hors sauna et solarium) les jours 4 et 5
- Les taxes de séjour

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les visites éventuelles
- L'assurance voyage annulation et/ou rapatriement
- Les déplacements supplémentaires liés à une modification du programme pour raisons météorologiques
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€ / personne.



EN OPTION :

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 190€ (pour les départs de fin août à septembre inclus), ou 210€ (pour les départs de juillet à début août).



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
 - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.
- Important : contrairement à la plupart des pays de l'Union Européenne, la prolongation de validité de la carte nationale d'identité française n'est pas officiellement acceptée par les autorités allemandes. Vous devez obligatoirement avoir sur vous une carte nationale d'identité avec une date de validité postérieure à votre retour en France, sinon un passeport en cours de validité.

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
- Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'assurances envoyés sur demande.

AUTRES INFORMATIONS :

- DÉCALAGE HORAIRE
Même heure qu'en France.
- ELECTRICITÉ
Même prises qu'en France.



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 21/02/2024