



+33 (0) 6 74 28 70 98

GRAND TOUR DE MADÈRE

Randonnée liberté de 8 jours /7 nuits

Madère est réputée pour la douceur de son climat et l'exubérance de sa végétation. Nos randonnées permettent de découvrir les zones peu fréquentées de l'île. Les parcours variés vous mèneront de cultures en forêts, de reliefs montagneux en sentiers côtiers, d'étendues sauvages en villages typiques... Ils suivent très souvent les « levadas ». Ce tour permet de savourer les beautés de l'île avec la flexibilité d'une voiture de location. Chaque jour, au moins 2 possibilités de randonnées vous sont suggérées. Vous aurez aussi le choix entre deux formules d'hébergements : petites structures familiales ou hôtels avec piscine.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : AÉROPORT - CABO GIRÃO - JARDIM DO MAR

Nuit en résidentiel ou en hôtel *** avec piscine (ou en chambre d'hôtes suivant les disponibilités).

Accueil par le loueur de voiture à l'aéroport et prise en charge d'un véhicule de location.

Type de transfert : voiture d'une durée de 1 h sur une distance de 54 km. Départ en voiture de location en direction de l'ouest de l'île et trajet jusqu'à Jardim do Mar, petit village pittoresque coïncé entre océan et bananeraies. En route, arrêt possible au Cabo

Girão, le plus haut belvédère marin d'Europe perché à 580 m (belvédère en verre, accès payant 2 € par personne).

Hébergement / repas : Accueil en demi-pension dans un hôtel *** avec une petite piscine, au cœur du village (ou en chambre d'hôtes suivant les disponibilités).

JOUR 2 : JARDIM DO MAR ET PAUL DO MAR - LA CÔTE SUD-OUEST

Nuit en demi-pension en hôtel *** (ou en chambre d'hôtes suivant les disponibilités).

Découverte pédestre de la côte sud-ouest de l'île et de ses villages reculés. Depuis Jardim do Mar, montée raide en direction du village de Prazères avec de magnifiques points de vue sur toute la côte. Une descente sur un chemin pavé dans une gorge qui s'enfonce entre des falaises colorées permet de rejoindre Paul do Mar. Ici, de petites maisons blanches de pêcheurs semblent coïncées entre la plage de galets et la falaise côtière. Il est possible de rejoindre Jardim do Mar par la plage de gros galets (à marée basse uniquement, itinéraire parfois interdit) ou de prendre un taxi (non compris) pour Jardim do Mar, situé à moins de 2 km par un tunnel.

Distance parcourue : 7 km - Heure d'activité : 3.5 h environ - Dénivelé positif : 550 m - Dénivelé négatif : 550 m - Altitude maximum : 500 m

Variante : Une randonnée en circuit autour de Maløira peut offrir une variante additionnelle à cette randonnée ou même être réalisée seule en alternative pour les moins sportifs.

2 h 30 de marche - 7.6 km - montée : 260 m - descente : 260 m

Enfin, les bons marcheurs pourront privilégier une magnifique randonnée en boucle autour de Paul do Mar,

alternative plus sûre à la boucle de Jardim do Mar.

5 h 30 de marche - 17.7 km - montée 640 m - descente: 640 m

JOUR 3 : LAGOA DO VENTO - RABAÇAL - PORTO MONIZ

Nuit en maison rurale (avec un beau jardin) sur les hauteurs de Porto Moniz ou en hôtel *** avec piscine

Par beau temps, depuis le parking de Rabaçal, randonnée sur la levada do Alecrim jusqu'à sa source vers le plateau de Paul da Serra, dans un site très sauvage, et descente au petit lac de montagne Lagoa do Vento. Le chemin rejoint ensuite la maison forestière de Rabaçal d'où l'on revient au véhicule.

Distance parcourue : 8.3 km - Heure d'activité : 3 h environ - Dénivelé positif : 270 m - Dénivelé négatif : 270 m - Altitude maximum : 1300 m

Type de transfert : voiture d'une durée comprise entre 1 et 1.5 h sur une distance de 45 km

Le matin, route vers le plateau Paul da Serra et le site de Rabaçal.

L'après-midi, poursuite en voiture vers le nord-ouest de l'île jusqu'à Porto Moniz, réputé pour ses piscines volcaniques naturelles en bord de mer qui se remplissent à marée haute (elles sont aménagées et propices à la baignade en été).

Variante : Depuis la maison forestière de Rabaçal, possibilité de découvrir les levadas qui mènent aux cascades do Risco et des 25 Fontes, dans la forêt de bruyères arborescentes. Ces balades réputées sont malheureusement victimes de leur succès et très fréquentées. Environ 2 h de marche, 200 à 300 m de dénivelés à la montée et à la descente.

En cas de mauvais temps en montagne, possibilité de randonner vers Ponta do Pargo, la pointe ouest de l'île. Une randonnée entre villages ruraux, prés, bois de pins et d'eucalyptus, et panoramas sur la côte sauvage et escarpée. 14 km, 4 h de marche, 450 m de dénivelés à la montée et à la descente.

JOUR 4 : LEVADA DA JANELA ET LA LAURISSILVA - PORTO MONIZ

Nuit en demi-pension à Porto Moniz, en maison rurale ou en hôtel ***

De Lamaceiros, la randonnée remonte le cours de la levada da Janela. Très rapidement, le paysage devient de plus en plus sauvage et vous vous retrouvez au cœur de la Laurissilva de réputation écologique mondiale et classée au patrimoine mondial par l'UNESCO. Retour au départ par le même chemin.

Distance parcourue : 12 km - Heure d'activité : 3.5 h environ - Dénivelé positif : 5 m - Dénivelé négatif : 5 m - Altitude maximum : 400 m

Type de transfert : voiture d'une durée de 0.5 h sur une distance de 10 km. Montée à Lamaceiros, sur les hauteurs de Porto-Moniz.

Variante : Non loin de Porto Moniz, il est également possible de faire deux autres belles randonnées vers le village d'Achada da Cruz : Randonnée côtière spectaculaire et escarpée de la Fajã Quebrada Nova et ses jardins marins.

2 h de marche - 3.7 km - montée : 450 m - descente : 450 m

Randonnée intimiste dans la forêt le long de la discrète levada Grande do Moinho

2 h 40 de marche - 8.3 km - montée : 180 m - descente : 180 m

JOUR 5 : ROUTE DE LA CÔTE NORD - BOAVENTURA - SÃO JORGE - SANTANA

Accueil en demi-pension en maison d'hôtes avec piscine à São Jorge ou en hôtel **** avec piscine couverte à Santana

Randonnée sur le chemin côtier de São Jorge entre village, jolis chemins pavés et côte sauvage où la houle déferlante se casse sur les falaises. La côte est ici très belle... à ne pas manquer !

Distance parcourue : 5.5 km - Heure d'activité : 2 h environ - Dénivelé positif : 300 m - Dénivelé négatif : 300 m - Altitude maximum : 290 m

Type de transfert : voiture d'une durée de 1.5 h sur une distance de 50 km. Découverte d'un magnifique itinéraire par la route de la corniche nord qui traverse de nombreux tunnels taillés dans la falaise côtière. Cette route passe par les villages de Seixal, São Vicente, Ponta Delgada, Boaventura, São Jorge et enfin Santana, où vous pourrez admirer les maisons typiques de Madère aux toits de chaume et aux couleurs vives, comme sorties des contes de fée.

Variante : Avant São Jorge, possibilité d'arrêt à Boaventura pour une randonnée en boucle par des chemins agricoles et des levadas peu fréquentées dans un arrière-pays orné de cultures en terrasses et de plantes luxuriantes.

7,5 km, 2 h 40 de marche, 380 m à la montée et à la descente.

JOUR 6 : PICO RUIVO ET / OU QUEIMADAS - CALDEIRAO VERDE

Nuit en demi-pension en maison d'hôtes avec petite piscine à São Jorge ou en hôtel **** avec piscine couverte

Par beau temps, depuis Achada do Teixeira à 1592 m d'altitude, un chemin bien aménagé permet l'ascension du Pico Ruivo, point culminant de l'île perchée à 1862 m. Panorama exceptionnel sur toute l'île.

Distance parcourue : 5.5 km - Heure d'activité : de 2 à 2.5 h - Dénivelé positif : 270 m - Dénivelé négatif : 270 m - Altitude maximum : 1860 m

Type de transfert : voiture d'une durée de 1 h sur une distance de 40 km. Route sur les hauteurs de Santana jusqu'à Achada do Teixeira et / ou Queimada.

Variante : Depuis la maison forestière de Queimadas, découverte du parc aux arbres et aux fleurs magnifiques. Randonnée le long de la levada de Caldeirao Verde jusqu'au -Chaudron vert-, sorte de vasque située au pied d'une cascade vertigineuse.

13,3 km, 3 h 30 de marche, 20 m de dénivelé à la montée et à la descente.

À Caldeirão Verde, possibilité de prolonger jusqu'à l'impressionnante -Caldeira de l'enfer-.

+ 6 km, 2 h de marche, 110 m de dénivelé à la montée et à la descente.

Enfin, s'il fait très beau en montagne, possibilité sous le Pico Ruivo de s'engager sur le chemin des crêtes en aller/retour vers le Pico do Arieiro pour une randonnée royale sur le toit de Madère. Jusqu'à 7 h de marche et 1300 m de dénivelé.

JOUR 7 : PORTO DA CRUZ - SÃO LOURENÇO - FUNCHAL

Nuit + petit-déjeuner en hôtel *** avec terrasse panoramique sur le toit, au cœur de la ville.

Depuis Baia d'Abra, randonnée sur la presqu'île de São Lourenço, spectaculaire pointe rocheuse volcanique et désertique qui s'avance au milieu de l'océan. Cette réserve naturelle (Natura 2000) offre un paysage coloré qui contraste vraiment du reste de l'île, généralement fleurie et verdoyante.

Distance parcourue : 7.7 km - Heure d'activité : 3 h environ - Dénivelé positif : 400 m - Dénivelé négatif : 400 m

m - Altitude maximum : 160 m

Type de transfert : voiture d'une durée de 1.5 h sur une distance de 70 km.

Le matin, route vers l'Est pour découvrir le village de Porto da Cruz et sa rhumerie, puis rejoindre tout à l'est la pointe de São Lourenço.

L'après-midi, trajet par le sud jusqu'à Funchal.

Variante : Arrivée à Funchal, découverte de la ville, son centre ancien, ses caves de Madère, son marché, ses jardins, sa marina...

JOUR 8 : FUNCHAL - AEROPORT

Fin du séjour

En fonction de vos horaires de vol, découverte de Funchal.

Type de transfert : voiture d'une durée de 30 mn sur une distance de 22 km.

Trajet pour l'aéroport et restitution du véhicule.

Possibilité en option de prolonger votre séjour avec une nouvelle nuit à Funchal afin de découvrir cette jolie ville aux nombreux jardins (il est possible de restituer votre voiture à Funchal).

--

Avertissement

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

NIVEAU

TEMPS DE RANDONNÉE OU D'ACTIVITÉ

Au choix : niveau facile avec de 2 à 3 heures 30 de marche par jour pour les moins sportifs ou modéré avec de 4 à 6 heures de marche. Nous vous proposons deux à trois possibilités d'itinéraires par jours avec des durées et difficultés différentes. Les dénivellations sont généralement modérées. Quelques passages aériens généralement protégés mais pouvant être impressionnant et quelques franchissements de tunnels possibles sur les levadas (nécessitant une lampe frontale).

JOURNÉES CONSÉCUTIVES DE RANDONNÉE

4 jours de randonnées

PORTAGE ET BAGAGES

- Un sac à dos de 30 à 40 litres aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- Un sac de voyage : il contiendra l'ensemble de vos affaires et ne devra pas dépasser 20 kg.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Temps relativement sec sur la côte sud, plus humide en montagne et sur la côte nord. Attention les températures sont sensiblement plus fraîches en altitude (il tombe parfois de la neige sur les plus hautes crêtes en hiver). A Funchal : de juin à septembre, de 20 à 25 °/ d'octobre à mai, de 15 à 20 °

ENGAGEMENT POUR CE SÉJOUR RANDONNÉE

Les sentiers sont parfois escarpés et demandent un minimum de préparation physique.

EXPÉRIENCE REQUISE

Aucune expérience préalable n'est nécessaire, seule une bonne condition physique est requise.

DATES & PRIX

TARIFS 2024 :

Période A : du 01/11 au 20/12 et du 03/01 au 31/03

Période B : du 21/12 au 02/01 et du 01/04 au 31/10

HÉBERGEMENTS STANDARD

1 personne

- Période A : 1270 €
- Période B : 1520 €

2 personnes

- Période A : 820 €
- Période B : 930 €

3 à 4 personnes

- Période A : 750 €
- Période B : 820 €

Supplément Chambre individuelle (période A) : 250 €

Supplément Chambre individuelle (période B) : 300 €

NUITÉE SUPPLÉMENTAIRE À FUNCHAL (B&B) EN HÔTEL ***

1 personne en single

- Période A : 72 €
- Période B : 80 €
- Du 27/12 au 02/01 : 136 €

2 personnes en double twin :

- Période A : 51 €
- Période B : 59 €
- Du 27/12 au 02/01 : 115 €

NOTRE PRIX COMPREND

MODE D'HÉBERGEMENT ET REPAS

La demi-pension de la nuit du jour 1 au petit-déjeuner du jour 8, sauf 1 dîner.

TRANSPORTS

- La location d'une voiture pour 7 jours, kilométrage illimité et assurance comprise. Véhicule catégorie A type Citroën C1 pour 1 personne, catégorie C type Renault Clio pour 2 à 3 pers, catégorie E type Renault Mégane Break pour 4 à 5 personnes et catégorie G type Renault Traffic 9 places pour 6 à 9 personnes.
- Le kilométrage illimité.
- Les taxes locales
- L'assurance CDW (sans franchise) qui couvre la réparation des dommages causés au véhicule lors d'un accident autre que vol ou tentative de vol.

- L'assurance TPC (sans franchise) qui couvre le vol de tout ou partie du véhicule.
- Les taxes relatives à la prise en charge et/ou restitution du véhicule à l'aéroport
- Un conducteur additionnel

MATÉRIELS

Le Carnet de Route (documentation pour la réalisation de la randonnée). Un Carnet de Route est fourni par dossier d'inscription.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

REPAS

Tous les déjeuners et le dîner du jour 7.

Boissons et extras personnels

TRANSPORT

- Le vol international
- Le carburant pour la voiture (environ 60 € pour le séjour)
- Les jantes et les pneus ne sont pas couverts par l'assurance quand ils sont irrécupérables
- Le client est responsable des dommages dans le véhicule s'il ne respecte pas le code de la route ou les conditions générales du contrat de location.
- Le GPS : 10 €/jour.
- Siège enfant : 5 €/ jour
- Transfert Funchal - aéroport (de 1 à 4 personnes) : 39 €/taxi
- La journée supplémentaire de location de véhicule :
 1. Pour 1 personne : 53 € (période A) et 69 € (période B)
 2. Pour 2 ou 3 personnes : 58 € (période A) et 74 € (période B)
 3. Pour 4 personnes : 81 € (période A) et 96 € (période B)

DIVERS

Toutes les visites.

Assurance annulation, bagages, interruption de séjours et assistance-rapatriement: 4.90 % du prix de votre voyage.

FRAIS D'INSCRIPTIONS

- A 30 jours et plus du départ : 12 €/pers
- A moins de 30 jours du départ : 20 €/pers
- Pour tout voyage sur mesure : 30 € + 12 €/pers

DÉTAILS

HÉBERGEMENT

2 nuits consécutives à Jardim do Mar, en hôtel *** avec petite piscine ou en auberge familiale (sans piscine)

2 nuits consécutives à Porto Moniz, en maison d'hôtes (sans piscine) ou en hôtel *** avec piscine couverte

2 nuits à São Jorge en maison d'hôtes avec piscine ou à Santana en hôtel **** (norme locale) avec piscine couverte

1 nuit à Funchal en hôtel ***

L'hébergement est prévu en chambre de 2 à 3 personnes (la 3ème personne ayant souvent un lit d'appoint).

L'hébergement en chambre individuelle est possible en option. Aussi, en cas de nombre impair de personnes, nous conseillons de souscrire un supplément chambre individuel pour plus de confort.

Les maisons d'hôtes offrent des hébergements simples mais confortables, de petite capacité et au plus près des

habitants. Les chambres disposent toujours de leur propre salle de bain. Les hôtels *** (voir **** normes locales) sont des structures plus importantes et parfois moins typiques mais restent à taille humaine. Nous les avons sélectionnés pour leurs qualités et pour leur localisation au coeur des villages.

Les tarifs des chambres d'hôtes sont similaires à ceux des hôtels, ce qui nous permet de vous proposer l'un ou l'autre en fonction des disponibilités, généralement sans impliquer de surcoûts (ou de réductions).

Votre voyage se terminera par un hôtel *** idéalement situé au coeur de la ville de Funchal que vous pourrez découvrir à pied. Ainsi, sauf inscription de dernière minute en haute saison, vous ne serez pas dans la zone touristique située à l'écart de la vieille ville.

NOURRITURE

Petits-déjeuners servis dans les hébergements. Les dîners sont également servis à l'hébergement sauf à Porto-Moniz où ils sont inclus dans un restaurant.

Commerces locaux à toutes les étapes pour la préparation de vos pique-niques .

COMMENT S'Y RENDRE

Quelle que soit votre destination, que vous la rejoignez par voie aérienne ou terrestre, nous incluons le coût de l'absorption des émissions carbone induites par les trajets dans tous nos séjours.

Dans la mesure du possible, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun pour réduire l'impact de votre séjour. Nous sommes en mesure de vous proposer la réservation de vos billets de train et de bus pour vos séjours en France et dans les pays frontaliers (Benelux, Espagne, Italie, Allemagne, Autriche, Italie, Suisse, Londres)

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec www.blablacar.fr par exemple.

Vol Paris - Funchal et retour sur ligne régulière ou low cost. Vols possibles au départ de province avec ou sans escale à Lisbonne. Vols également possibles depuis Bruxelles et Genève.

DOCUMENTATION FOURNIE POUR CETTE RANDONNÉE

- 1 feuille de route (liste des hébergements et prestations servies)
- 1 carte de l'île au 1/50 000
- 1 guide de randonnée avec extraits de carte
- 1 descriptif de l'itinéraire avec des informations touristique

BALISAGE

Bien que cette randonnée ne soit pas du tout balisée, l'orientation y est aisée du fait que les sentiers sont bien marqués, souvent en balcon et suivent parfois le court d'une levada. Il est tout de même indispensable de savoir lire une carte topographique.

ENVIRONNEMENT

Territoire portugais, doté d'une autonomie politique, ayant son propre parlement et gouvernement, Madère est un archipel composé de quatre îles : Madeira, Porto Santo, Desertas et Selvagens, les deux dernières étant inhabitées. - Capitale : Funchal (120 000 habitants) - Superficie : 750 km² - langue : les madériens s'expriment en portugais. L'anglais est compris. Le français est parlé surtout dans les hôtels et les restaurants.

1 - Politique générale Le Portugal est confronté à la désertification due au réchauffement climatique imputable aux variations naturelles mais aussi aux activités de l'homme. Le groupe de défense de l'environnement WWF a demandé au Portugal d'étendre ses forêts de chêne-liège afin qu'elles servent de barrière protectrice contre la désertification qui s'accélère dans le sud du pays. Le Portugal a réalisé d'importants progrès dans la désignation de sites pour la protection de l'environnement.

2 - Spécificités La pression urbaine est très forte, surtout dans les environs de Funchal. Le réseau routier c'est énormément développé et des tunnels ont été percés. Cela participe à l'extension urbaine mais a libéré les routes de montagne des véhicules qui transitaient entre le Nord et le Sud.

3 - Ile aux fleurs Madère offre un environnement d'exception avec entre autre sa forêt primaire de lauriers classée par l'Unesco en 1999. Celle-ci n'existe que dans la Macaronésie et c'est à Madère que l'on trouve la plus grande surface (environ 10 000 ha). C'est une authentique forêt-relique de ce qu'était la forêt européenne avant les dernières glaciations. Le climat tropical, tempéré par la douceur de la mer, procure une température stable durant toute l'année. L'arbuste le plus répandu est le laurier, il y a aussi l'acajou de Madère ainsi que l'arbre à muguet. Le taillis riche en espèces est composé de fougères, laiteron et d'arbustes divers. Les sous bois sont constitués d'Hortensias, amaryllis, fuschias.

4 - Recommandations Les randonnées se déroulent dans une zone naturelle sensible ; à ce titre toute activité se doit d'en respecter l'environnement, notamment en terme de protection: respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement : on ne dérange pas les animaux qui sont chez eux et on n'arrache pas les fleurs car elles ne repoussent pas ! Si vous conduisez à Madère, autant pour votre sécurité que pour l'environnement, roulez tranquillement. Des incendies sont régulièrement à déplorer, aussi nous vous demandons de ne jamais faire de feu ainsi que d'être très vigilant si vous êtes fumeur. La nature volcanique du terrain et le climat océanique induit une érosion importante, restez bien sur les chemins principaux et soyez prudents. Avec le développement de la randonnée, les autorités madériennes ont pris conscience de la nécessité d'entretenir et aménager les sentiers afin d'éviter l'érosion. Ainsi en 2006-2007, un vaste chantier de réfection des sentiers de randonnée a lieu à Madère. Les sentiers des crêtes, de la pointe de São Lourenço, de Bocca do Cerro, de la Caldeira Verde, sont par exemple dors et déjà restaurés et aménagés, ce qui permet la préservation du milieu et améliore les conditions de sécurité des randonneurs.

FORMALITÉS

Pour les français, passeport ou carte d'identité en cours de validité.

SANTÉ

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons d'être à jour de toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, polio). Pour faciliter la prise en charge d'éventuels soins sur place, se munir de votre carte d'assurance européenne délivrée par votre Caisse d'Assurance Maladie. L'île de Madère présente depuis peu et de façon périodique des cas de dengue. La dengue ou « grippe tropicale » est une maladie due à un virus transmis par la piqûre d'un moustique du genre Aedes. Le plus souvent bénigne, la dengue peut toutefois présenter des formes graves. Il n'existe aucun vaccin contre la dengue. Aussi, afin de vous protéger, l'utilisation de répulsifs est recommandée avec des précautions à respecter chez la femme enceinte et l'enfant de moins de 12 ans (dans ce cas, il est indispensable de prendre conseil auprès d'un médecin ou d'un pharmacien). Pour les nouveau-nés de moins de deux mois, il est recommandé de n'utiliser aucun produit répulsif et de privilégier l'emploi de moustiquaires imprégnées.

DEVISES

L'euro.

DÉCALAGE HORAIRE

Quand il est midi à Paris, il est 11 heures à Madère.

SOUVENIRS

Vous pourrez rapporter un peu d'exotisme avec des fleurs et fruits, des broderies faites à la main, des vanneries... Les vins et eaux de vie de Madère sont aussi excellents.

PHOTOS

Discrétion, confiance et respect sont les maîtres mots du photographe responsable. Demandez l'autorisation avant d'appuyer sur le déclencheur, également auprès des parents pour les enfants.

Et si vous promettez l'envoi d'un cliché, honorez votre engagement dès votre retour, ou ne promettez rien !

POURBOIRES

Le pourboire signifiait comme son nom l'indique un verre qu'on offrait en remerciement d'un service rendu ou un sou pour s'offrir ce verre. Aujourd'hui, il est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité. Pour son montant, évaluez le niveau de vie puis calquez ce que vous auriez laissé naturellement. A Madère, le service est compris dans le prix mais un pourboire d'environ 10 % de la note est laissé. Pour les chauffeurs, comptez environ 1 à 2 € par jour et le double pour les guides.

EQUIPEMENT CONSEILLÉ

VÊTEMENTS

- Pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements " multi couches " : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type " carline " ou " capilène " (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type " gore tex " ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.
- Pantalon de toile - shorts - T-shirts
- Plusieurs paires de chaussettes de randonnée
- Cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage
- Chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- Foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent
- Bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac.

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

POUR LES SOIRÉES (À TITRE INDICATIF)

- Tenues de rechange et chaussures confortables
- Boules " Quies " ou bouchons d'oreilles " Ear plugs "
- Affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

POUR VOUS CHAUSSER

- Paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type "gore tex" ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut "casser" les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...

MATÉRIEL DIVERS

- Paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- Grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- Gourde de préférence isotherme de 1 litre minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 litre ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes.
- Couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- Bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques.
- Papier hygiénique, mouchoirs en papier.
- Paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée.
- Boussole (recommandée)
- Pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- Petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biafine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

POUR L'ÉTAPE

- Paire de chaussures légères, type sandales

BAGAGES

- 1 sac à dos de 30 à 35 L à dos aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- 1 sac de voyages pour contenir vos affaires de rechanges ne dépassant pas 20 kg.