



RUSSIE

Sur les glaces du Baïkal



Raquettes



Randonnée



À partir de 2 290 €



Durée 10 jours



Prochain départ
22/02/2022



Niveau Modéré



Descriptif :

C'est un joyau de glace que nous propose de découvrir cette nouvelle aventure: le Baïkal en hiver, véritable océan de glaces figé par la rigueur du climat sibérien et cerné par la taïga et les mont alentours. Un paradis sauvage que nous découvrons ici avec en point d'orgue de ce voyage hors norme, la traversée est/ouest du lac à pied, chaussés de petits crampons, avec trois nuits en bivouac, en lisière de taïga et à même la glace bleutée.

C'est à travers les forêts enneigées sibériennes que nous parvenons sur les rives du Baïkal. Nous entamons alors notre traversée pédestre d'une portion du lac que l'on appelle la petite mer du fait de son immensité. Chaque pas sur cette glace translucide absorbe notre regard, tantôt ébloui par le scintillement du soleil sur la surface du lac, tantôt happé par les profondeurs bleutées de ce dernier qui défilent sous nos pieds. Notre itinérance nous amène sur l'île d'Olkhone, dont la beauté des paysages n'a d'égal que celle de son patrimoine culturel et historique. Nous pouvons désormais profiter de notre hébergement en bois et allons randonner une dernière journée pour découvrir cette île dominant cette étendue de glace. Nous retrouvons ensuite Irkoutsk suite à un dernier transfert sur les glaces du lac et à travers les steppes.



Les points forts :

- 4 jours de traversée du Baïkal
- L'encadrement par un accompagnateur français
- Les bivouacs sur la glace et dans la taïga

Budget :

| Du | Au | Prix TTC par pers. | Départ confirmé |
|------------|------------|--------------------|-----------------|
| 22/02/2022 | 03/03/2022 | 2 290 € | Dès 5 inscrits |
| 26/02/2022 | 07/03/2022 | 2 290 € | Dès 5 inscrits |
| 04/03/2022 | 13/03/2022 | 2 290 € | Dès 5 inscrits |
| 08/03/2022 | 17/03/2022 | 2 290 € | Dès 5 inscrits |

Le prix comprend :

- Les vols aller-retour Paris - Moscou - Irkoutsk
- Les taxes aériennes
- Les transferts sur place tel qu'indiqué au programme
- L'encadrement par un accompagnateur français
- L'hébergement tel qu'indiqué dans le programme: 2 nuits en hôtel*** à Irkoutsk, 3 nuits en auberge/hôtel local, 3 nuits en bivouac sous tente et 1 nuit à bord de l'avion
- Les repas du petit déjeuner du jour 3 au déjeuner du jour 9
- Le prêt du matériel spécifique: duvet grand froid, chaines pour randonner sur la glace, pulka
- La lettre d'invitation pour l'obtention du visa (merci de nous envoyer une copie de votre passeport lors de votre inscription)

Le prix ne comprend pas :

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La compensation carbone pour votre voyage en Sibérie: 10€ par personne
- Le visa russe : 69€ à 110€ selon si vous faites appel à un intermédiaire (à demander 3 à 4 semaines avant le départ)

Options :

- Location de vêtements grand froid (veste d'expédition et bottes type Sorel glacier) pour 180€ sur la durée du séjour
- Chambre et tente individuelle sur tout le circuit : 250€ (sous réserve de disponibilité)
- Extension à Moscou, nuit(s) en hôtel*** avec petit-déjeuner et transferts aéroport en taxi
 - En chambre double : 95€ par personne pour une nuit / 135€ par personne pour deux nuits
 - En chambre individuelle : 155€ par personne pour une nuit / 225€ par personne pour deux nuits

A payer sur place :

- Les repas à Irkoutsk (déjeuner jour 2 et dîners jour 2 et 9)
- Les activités optionnelles
- Les boissons et dépenses personnelles

Assurances au choix

- Assurance assistance rapatriement : 2,5 % du voyage par personne
- Assurance multirisque : 4,1 % du voyage par personne
- Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) : 5 % du voyage par personne



Jour par jour

Jour par jour :

JOUR 1

📍 Vol Paris Irkoutsk

Vol de nuit vers la Russie.

NB : le déjeuner est libre.

JOUR 2

📍 Irkoutsk

Atterrissage aux portes de la Sibérie. Notre guide accompagnateur français 66°Nord nous accueille et nous nous installons dans notre hôtel, où nous est distribué notre équipement adapté au climat sibérien (pulka, crampons, sac de couchage, tapis de sol). Nous avons ensuite le temps de visiter librement la ville ou de nous reposer à l'hôtel. Dîner libre.

🏠 Hébergement : Hôtel

NB : le déjeuner et le dîner sont libres.

JOUR 3

📍 Transfert sur les rives du Baikal

Nous faisons route vers le nord à travers la taïga. Nous traversons de nombreux villages d'éleveurs et arrivons sur les berges du lac Baikal, première approche spectaculaire de cette immensité glacée. Installation dans une auberge sur les rives du lac et première balade sur la glace. Le soir, ceux qui le souhaitent pourront profiter du banya de l'auberge.

🏠 Hébergement : Auberge

🚗 Transport : 300 km

👟 Marche : 2 h

JOUR 4

📍 Début de la traversée du lac Baïkal

Nous démarrons notre itinérance en autonomie. Nous fixons nos crampons sur nos chaussures, nous harnachons pour transporter nos affaires, et il est temps d'entamer notre traversée. Nous progressons dans cet univers unique au monde, à la fois désolé et apaisant.

C'est alors que nous avançons sur les étendues de glace vive dominant les profondeurs bleutées puis slalomons avec nos pulkas entre les blocs de glaces agglomérés. Le soir venu, nous installons notre bivouac en lisière de forêt pour profiter de la vue sur le lac et de la protection des arbres.

Distance: 15km

🏠 Hébergement : Tente

👟 Marche : 6 h

JOUR 5

📍 Trek sur le lac Baïkal

Nouvelle journée de traversée sur le lac où nous alternons entre glace vive, muraille de glace en bloc et neige fraîche. Notre itinérance nous amène à nous rapprocher d'îlots isolés où se dressent des stupas bouddhistes et des grottes de glace secrètes que nous allons explorer. Premier bivouac au beau milieu des glaces et du lac pour une nuit sous tente qui nous marquera à jamais.

Distance: 15km

🏠 Hébergement : Tente

👟 Marche : 6 h

JOUR 6

📍 Itinérance sur la banquise

C'est isolé au milieu du lac que nous nous réveillons ce matin. Nous profitons des lumières si particulières et de notre situation exceptionnelle avant de ranger le campement pour nous remettre en marche. Nouvelle journée de randonnée sur la glace en direction du cap nord de l'île d'Olkhone. Nouveau bivouac sur la glace, à l'image des explorateurs du grand nord sur la banquise.

Distance: 15km

🏠 Hébergement : Tente

👟 Marche : 6 h

JOUR 7

📍 Fin de la traversée du lac Baïkal

Nouvelle journée de traversée à pied pour rejoindre l'île d'Olkhone qui se rapproche davantage à chaque pas. Une nouvelle journée de bonheur sur les glaces de Baïkal où l'émotion du spectacle permanent et la difficulté de la résistance au froid se mêlent dans un subtil mélange typiquement russe ! Nous posons à nouveau le pied sur la terre ferme dans la baie de Khoujir, village principal de l'île d'Olkhone. Installation en auberge dans le village pour les 2 prochaines nuits.

Distance: 12 à 16km

🏠 Hébergement : [Auberge](#) 🥾 Marche : 6 h

JOUR 8

📍 Randonnée à la découverte de l'île d'Olkhone

Nous partons randonner à la découverte de la plus grande île du Baïkal: l'île d'Olkhone. Cette île est un joyau minéral au milieu de cette étendue d'eau cernée de steppes et de forêts. Elle possède une population autochtone aux pratiques chamaniques: les Bouriates. Cette randonnée sur l'île nous permettra de nous imprégner de cette diversité de paysages et de visiter le rocher du Bourkhane, l'un des neuf sanctuaires bouddhistes d'Asie.

Nous profitons du reste de la journée pour une dernière immersion dans l'ambiance si particulière de ce village du bout du monde, sorte de far east où les maisons en bois et les pistes en terres sont fréquentés par les vaches et des camions hors d'âge.

Distance: 6 à 8km

🏠 Hébergement : [Auberge](#) 📈 Dénivelé positif : 200 m
📉 Dénivelé négatif : 200 m 🥾 Marche : 4 h

JOUR 9

📍 Traversée des steppes de Sibérie vers Irkoutsk

Transfert retour vers Irkoutsk. Nous quittons le village de pêcheur de Khoujir et avançons sur les glaces du lac en direction de la rive ouest du lac. Nous rejoignons ensuite Irkoutsk en traversant de nombreux villages isolés et les immensités de mélèzes et de cèdres enneigés.

Déjeuner dans un petit restaurant bouriate au bord de la route et temps libre pour découvrir Irkoutsk, ses maisons de bois, son marché, ... Dîner libre et nuit à l'hôtel.

🏠 Hébergement : [Hôtel](#) 🚗 Transport : 300 km

NB : le dîner est libre.

📍 Irkoutsk et vol vers la France

Dans la matinée transfert vers l'aéroport et vol retour.

66° Nord est membre du groupe altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par d'autres entreprises du groupe altaï : Atalante le spécialiste du trek, et Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure.

L'itinéraire est donné à titre indicatif, il dépend des conditions de glace et de la météo et pourra être modifié sur décision du guide. Ce circuit pourra être effectué en sens inverse selon les dates et la journée de randonnée sur Olkhone pourra ainsi être placée en début ou fin de séjour.

📍 Options

Les excursions facultatives :



Extension à Moscou. Prix par personne, en base chambre double.

Visitez Moscou, la ville que l'on ne présente plus.

(inclus transfert A/R aéroport et 1 nuit en hôtel proche du Kremlin, avec petit-déjeuner)

Tarif : 95€ par personne sur une base de deux personnes



Préparation au Grand Nord, raid hivernal dans le Vercors !

Vivez une micro-aventure afin de vous préparer à votre future expédition !

Le terrain varié des hauts plateaux du Vercors nous permettent de simuler les différents types d'obstacles que nous croiserons en Arctique.

L'objectif de ce stage est de vous préparer à la gestion du froid, à l'autonomie, et de prendre en main la logistique d'une expédition polaire.

Un véritable cours de progression en milieu enneigé, encadré par un guide spécialiste des régions polaires.

+ En savoir +

Détail du voyage

Nombre de participants

De 5 à 8 participants

Niveau

La principale difficulté de ce séjour réside dans les 4 jours de traversée. Le reste du séjour est constitué d'une journée de randonnée en étoile, de transfert avec des visites ou des courtes marches.

Cette expédition s'adresse à des personnes en bonne forme physique et psychologique, pratiquant régulièrement un sport et ayant l'expérience du voyage d'aventure ou du trek itinérant. Elle ne présente pas de difficulté technique car nous marchons sur la glace avec des crampons mais les conditions climatiques peuvent être extrêmes (froid, blizzard, glace).

Chaque membre tire une pulka avec ses affaires personnelles (poids de départ 20kg environ) et doit être équipé pour des conditions climatiques rigoureuses (vent et froid). La progression journalière est de 5 à 6h mais dépend fortement des conditions météo.

En cette période de l'année, les coups de vents sont parfois violents et peuvent nous mettre dans des conditions rigoureuses. Ainsi, la lutte contre le froid rajoute de la difficulté au circuit (fatigue psychique plus que physique).

Encadrement

66°Nord est membre du groupe altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Notre agence locale 66° Nord vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques.

Sécurité :

Nos séjours se déroulent en milieu polaire, milieu isolé pouvant se révéler hostile. Sur place, votre guide vous expliquera les règles de sécurité qu'il faut appliquer tant au niveau de la progression qu'au niveau du campement et maints petits détails quotidiens concernant le froid et le confort. Votre guide seul fait autorité durant la totalité de votre séjour, et lui seul, de par ses connaissances du terrain, est habilité à prendre des décisions.

Alimentation

La Russie n'est pas réputée pour sa gastronomie, même si quelques spécialités sont vraiment délicieuses! Du fait des conditions climatiques et de l'isolement du séjour, les produits frais sont rares. Pour ce séjour nous proposons une nourriture simple mais adaptée aux besoins énergétiques.

Dans les auberges les repas sont pris sous forme de buffet avec un petit déjeuner copieux.

Lors des transferts ou en raid:

- le midi nous ferons le plus souvent un pique-nique sous forme de soupe et de sandwiches.
 - le soir sous tente: les repas sont pris et préparés en commun avec votre accompagnateur
-

Hébergement

- Nuits en hôtel*** à Irkoutsk.
 - Nuits en auberge à Khoujir et sur les bords de la petite mer (douches et WC en commun).
 - En raid : bivouac sous tente sur la glace. Nous utilisons les tentes 3 places pour 2 personnes maximum, petits dômes 4 saisons, résistant très bien au vent. Nous dormons sur des matelas auto gonflants dans des duvets grand froid. Vous pouvez toutefois amener votre propre duvet grand froid si vous le souhaitez.
-

Déplacement

Nous nous déplaçons en véhicule tout terrain pour atteindre les différents lieux de randonnée de ce séjour.

Durant le raid, nous évoluons avec des crampons aux pieds en tractant une pulka où se situent nos affaires personnelles.

Vol sur Aeroflot via Moscou.

Budget & change

L'unité monétaire de la Russie est le rouble. Dans toutes les villes et de nombreux gros villages de Russie, il est maintenant très facilement possible de retirer des roubles à l'aide d'une Carte Visa ou MasterCard auprès de distributeurs situés dans des banques, grands magasins ou halls d'hôtels, certains fonctionnant 24h/24. Si vous voyagez avec des euros, des bureaux de change vous permettront facilement de les changer dans les villes, très rarement dans les campagnes. Au 01/07/2017, 1€ = 68 roubles.

Pourboires

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Pour la Russie, prévoir de 20 à 40EUR par participant pour un programme d'une semaine (peuvent concerner le guide, les chauffeurs, le cuisinier).

En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Équipement



Matériel fourni sur place

Équipement inclus dans ce circuit:

- Pour la traversée : crampons, pulka
 - Pour la nuit en bivouac: sac de couchage, tapis de sol en mousse
-

PARTEZ BIEN ÉQUIPÉ(E) AVEC MOUNTAIN HARD WEAR

-20%

A l'achat d'un voyage 66 Nord, bénéficiez de -20% sur l'équipement

MOUNTAIN HARD WEAR

Équipement outdoor, hautes performances

Mountain Hardwear est le partenaire équipement de 66°Nord. Mountain hardwear propose des vêtements et équipements outdoor très performants, utilisant les meilleurs matériaux et technologies, vous assurant le meilleur équipement pour vos voyages et randonnées. Plus que partout ailleurs, dans le Grand Nord, il est important d'être bien équipé. N'oublions pas le dicton Norvégien « Il n'y a pas de mauvais temps, juste de mauvais vêtements ».

[Je m'équipe](#)



Prévoir un système "3 couches" :

Pour l'habillement, la méthode multicouche est la meilleure. Il s'agit de porter plusieurs couches de vêtements dont les plus rapprochées du corps laissent facilement échapper la sueur. Les autres couches conservent la chaleur ou préservent le corps des conditions extérieures.

1/ La couche de base (à même la peau)

Sous vêtement chaud complets (collant et haut à manche longue)

2/ La couche intermédiaire

Un pull chaud ou fourrure polaire épaisse

3/ La couche extérieure

Elle vous coupe du vent et de la neige. Nous conseillons une veste de type GoreTex ou veste de ski chaude.

Liste des vêtements conseillés:

- 1 Veste longue avec capuche genre Gore-Tex ou équivalent (veste de ski ok)
 - 1 parka pour lutter contre le froid (type parka pour la chasse hivernale) ou grosse doudoune en duvet
 - 1 Pantalon ou salopette coupe vent genre Gore-Tex ou équivalent (pantalon de ski ok)
 - 1 veste en duvet
 - 1 passe-montagne en polaire
 - 1 protège-cou en polaire
 - 1 Bonnet chaud Polypropylène (polar ou laine)
 - 1 doudoune en duvet
 - 1 veste polaire épaisse
 - 1 veste polaire légère (en option)
 - 3 ensembles de sous-vêtements thermiques (pantalon collant + sweat-shirt manches longues)
 - 1 à 2 Chaussettes fines (Polypropylène ou laine)
 - 3 à 4 Chaussettes épaisses (Laine -Polypropylène, à porter par dessus les fines)
 - 1 paire de Gants épais (Laine ou polar)
 - 1 paire de Sur-mouffles (en option, Polypropylène ou polar)
 - 1 paire de Gants épais et fourrés imperméables au vent (Polar ou polypropylène)
 - 1 paire de Sous gants (Polypropylène - polar ou soie)
 - 1 paire de Lunettes de soleil (Type glacier)
 - 1 Masque de ski (obligatoire !)
 - 1 paire d'après ski (type moon boots) ou de bottes ou chaussures fourrées et/ou une paire de chaussons en duvet
 - 1 paire de chaussures de randonnée haute tige (utile pour randonner sur les lacs sur les séjours à partir de mi Mars, avant il faut marcher en bottes grand froid)
 - 1 maillot de bain et des tongs pour le bانيا
 - 1 drap de sac ou drap de soie/polaire
-



Équipement à prévoir

- Un bloc-notes
 - Un appareil photo (attention aux batteries qui ne résistent pas longtemps au froid. Vous pourrez recharger vos appareils à l'auberge dans les chambres)
 - Une trousse de pharmacie personnelle
 - Un tube de crème solaire (utile dès février lorsque le soleil commence à chauffer)
 - Vaseline ou crème hydratante sans eau pour éviter le gel
 - Une lampe frontale
 - Un thermos de minimum 1L pour avoir accès à votre boisson chaude. Lors des repas du midi et du soir, le guide vous fournira des boissons chaudes
 - un petit couteau pour les bivouacs
 - Des lingettes
 - une spécialité de votre région pour l'apéritif
-



Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- 1- un sac type duffel bag ou un grand sac à dos (40 à 60 litres et maximum 20kg en soute) que vous tracterez dans votre pulka durant la traversée
- 2- un sac à dos (contenance de 25/30 L) pour vos affaires de la journée

Attention à ne pas trop vous charger avec des affaires inutiles car l'ensemble de vos affaires seront à transporter sur la pulka.



Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels (aspirine, pansements, désinfectant local, coton, etc.).

Formalités & santé

Passeport

Obligatoire.

Valable 6 mois après la date de retour. Nous vous conseillons également de voyager avec des photocopies de votre passeport et visa en permanence sur vous (en cas de perte ou de vol des originaux). ATTENTION : les autorités russes imposent que le passeport comporte deux pages libres consécutives.

Si vous voyagez avec vos enfants sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel.

ATTENTION, à partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

Pour tout complément d'informations: <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1359>

Visa

Obligatoire.

Il s'agit d'un visa tourisme simple entrée. Son obtention est sous votre responsabilité (compter 7-21 jours ouvrés de délai d'examen + les délais d'acheminement).

Pour établir les documents d'invitation et de voyage, nous avons besoin d'un scan en couleur de la page avec la photo de votre passeport.

Pour son obtention, vous devez fournir une photo d'identité (en couleur et récente, différente de celle du passeport), le formulaire de demande de visa (que vous aurez complété sur le site visa.kdmid.ru), une photocopie couleur de votre passeport et une attestation d'assurance ORIGINALE.

- L'attestation d'assurance ORIGINALE doit comporter:

1. le nom et le prénom de l'assuré
2. le numéro du contrat
3. la date du voyage. Attention, l'attestation d'assurance doit avoir les memes dates du voyage que l'invitation ou des dates plus larges.
4. elle doit clairement indiquer que le voyage a lieu sur le territoire de la Fédération de Russie
5. l'assurance doit couvrir les cas de maladies, accidents, rapatriement;

- Le formulaire de demande de visa se fait en ligne et il faut ensuite transmettre le dossier complet (passeport, photo, lettre d'invitation, demande de visa, certificat d'assurance) au Centre de visas russes VHS France qui prépare les demandes de visa.

Nous conseillons de passer directement par VHS France, en particulier si vous habitez Paris, Marseille ou Strasbourg :

Centre de visas russes VHS France

Centre d'appel: +33 (0)1 71 93 96 96

E-mail: info@vhs-france.com

<https://france-vhs.com/booking/record/?domain=33&language=76>

VHS France centralise les demandes de visas pour l'ensemble du territoire français. Il faut prendre rendez-vous dans l'un de leurs centres (Paris, Marseille ou Strasbourg) pour venir déposer son dossier.

VHS Paris offre également la possibilité de faire parvenir les documents de demande de visa par la poste ou par service courrier, pour éviter le déplacement au Centre de visa. Ce service comprend la pré-vérification des documents dont les copies scannées devront être envoyées par courriel (info@vhs-france.com). Le coût de ce service de traitement à distance (environ 35 €) s'ajoute aux frais de prestation de services (40€) et frais consulaires (35€ pour un visa touristique). Ils proposent également de renvoyer les visas par courrier pour 10€.

Le coût total du visa est au total 75€ si vous vous déplacez dans l'un des centres VHS, et 120€ si vous faites le tout par courrier).

D'autres centres existent dans toutes les grandes villes de France et font les démarches pour les voyageurs auprès de VHS France. Il est également possible de faire toutes ces formalités par courrier avec un centre comme

<https://www.mondial-visas.com/> (ce n'est qu'un exemple parmi de nombreux autres) qui réceptionne votre dossier de demande de visa par courrier (passeport inclus) et vous renvoie le tout par courrier également. Les services de ces prestataires de services sont en général facturés 45€, ce qui revient souvent au même que de passer par VHS France.

Carte d'identité

Non

Vaccins

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

Recommandations sanitaires

Non

Spécificités

Le voyage que vous avez choisi peut vous exposer à des températures très froides et dans des zones géographiquement éloignées de centre de soins médicaux. Nous vous proposons donc une liste de pathologies qui, bien que ne contre-indiquant pas formellement la réalisation de ce voyage, devraient vous encourager à consulter votre médecin traitant pour lui faire part de ce projet.

- Pathologies cardiovasculaires : maladie des coronaires (antécédent d'infarctus, de pontage, de stent, de spasme des coronaires ou angor de Prinzmetal) ; hypertension artérielle sévère non contrôlée par les traitements ; insuffisance cardiaque

- Pathologies respiratoires : bronchite chronique (BPCO), asthme (sous traitement au long cours, ou avec survenue de crises récentes)

- Pathologies neurologiques : épilepsie non contrôlée par le traitement (survenue de crises récentes)

- Pathologies endocrinologiques : diabète insulino-requérant déséquilibré. A noter que l'insuline peut geler et s'inactiver ; il est conseillé de toujours la garder dans une poche intérieure pour la protéger du froid.

- Autres : syndrome de Raynaud sévère (en raison d'une augmentation de la fréquence et de l'intensité des crises), drépanocytose, insuffisance rénale sévère, pathologies psychiatriques non équilibrées

De manière générale, toute pathologie chronique évolutive et non stabilisée est à prendre en charge avant d'entreprendre un voyage. Emportez vos traitements habituels ainsi qu'une ordonnance écrite en DCI (nom international des médicaments).

Cette liste est non exhaustive et nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant pour faire une évaluation de votre état de santé et bénéficier de recommandations sanitaires. Il est également conseillé de mettre à jour les vaccinations habituelles et de commander gratuitement la carte européenne d'assurance maladie (<https://www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts/lobtention-dun-document/commander-une-carte-europeenne-dassurance-maladie-ceam>).
