



RUSSIE

Expédition en pulka: la traversée du Baïkal



Trek



Randonnée



À partir de 2 990 €



Durée 14 jours



Prochain départ
19/02/2022



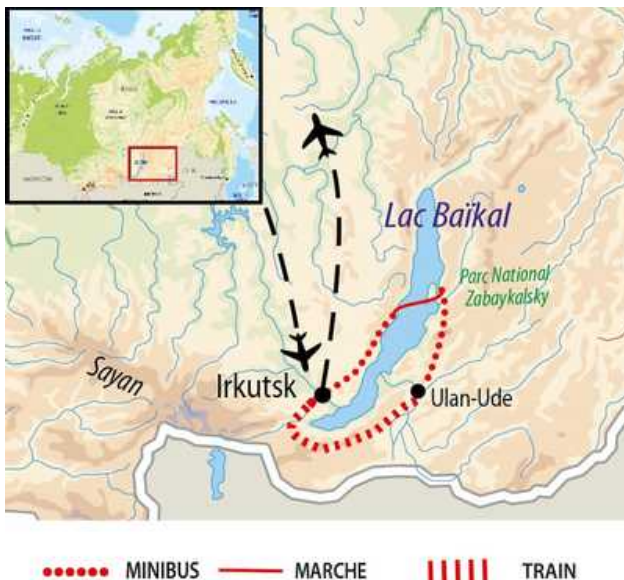
Niveau Soutenu



Descriptif :

Cette expédition unique en autonomie nous amène à traverser le lac Baïkal par la glace. Une expérience destinée aux voyageurs sportifs souhaitant découvrir la perle de la Sibérie de manière autonome et immersive. Nous sommes au plus proche de cette nature grandiose et rude et profitons de bivouacs incroyables à même la glace et en lisière de forêts à l'image des trappeurs russes..

Ce séjour hors du commun traverse les plus beaux paysages hivernaux du Baïkal. Nous parcourons la côte ouest du lac aux nombreuses grottes de glace, puis les steppes d'Olkhone jusqu'à la station météo isolée d'Ouzoury. Enfin, nous traversons sur 3 jours la plus grande étendue d'eau douce de la planète. Nous pénétrons un territoire fascinant et hostile où peu de monde s'aventure. Nous regagnons enfin la rive Est du lac avec sa taïga dense et ses impressionnants sommets. Vous serez récompensés de vos efforts par des paysages splendides dans cette zone du lac uniquement fréquentée par quelques pêcheurs sur glace. Cette grande traversée du Baïkal, reliant Olkhone à la côte Est, rejoint l'esprit des grandes expéditions polaires en raison de son caractère extrême. Raid en autonomie totale de 8 jours, en randonnée avec pulka.



Les points forts :

- 8 jours d'itinérance en pulka sur le Baïkal et ses hauteurs
- 100 km de traversée du lac sur sa zone la plus large
- Prêt du matériel et encadrement par un guide français

Budget :

Du	Au	Prix TTC par pers.	Départ confirmé
19/02/2022	04/03/2022	2 990 €	Dernières places !
05/03/2022	18/03/2022	2 990 €	Complet

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 66°Nord
- L'hébergement tel qu'indiqué dans le programme: 1 nuit en hôtel 3 étoiles à Irkoutsk, 3 nuits en auberge ou chez l'habitant aux portes d'Olkhone et Oust Bargouzine, 7 nuits en bivouac sous tente, 1 nuit en train couchette et 1 nuit à bord de l'avion
- Les repas du petit déjeuner du jour 3 au déjeuner du jour 13
- Le prêt du matériel spécifique (tentes, duvet grand froid, chaines pour randonner sur la glace, pulka) et de l'équipement grand froid (veste et bottes)
- 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 :

- Chambre et tente individuelle sur tout le circuit : 250€
- 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 midi et soir à Irkoutsk et le repas du dernier soir
- 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 vers Moscou puis vol de nuit vers Irkoutsk.

JOUR 2

📍 Irkoutsk

Atterrissage aux portes de la Sibérie. Installation dans votre hébergement, distribution de l'équipement adapté au climat sibérien et visite libre de la ville ou repos à l'hôtel. La ville, bordant la rivière Angara où viennent pêcher sur la glace de nombreux locaux, recèle de nombreux trésors architecturaux entre églises orthodoxes colorées et maisons traditionnelles en bois. Le marché couvert est également un lieu privilégié pour faire connaissance avec la culture locale.

🏠 Hébergement : [Hôtel](#)

NB : le déjeuner et le dîner sont libres.

JOUR 3

📍 Transfert à travers les steppes de Sibérie vers le lac Baïkal

Nous quittons Irkoutsk pour nous enfoncer dans les steppes. Le relief s'accroît et nous traversons quelques villages isolés et des immensités de mélèzes et de cèdres enneigés. Après quelques heures, au détour d'un col, le Baïkal apparaît, immensité glacée à perte de vue cernée par les montagnes. Nous nous installons dans une auberge au bord des glaces du lac.

🏠 Hébergement : [Auberge](#)

🚗 Transport : [270 km](#)

👟 Marche : [2 h](#)

JOURS 4 À 5

📍 Côte ouest du lac et grottes de glace

Il est temps d'entamer notre expédition. Nous fixons nos crampons sur nos chaussures et nous nous harnachons à nos pulkas que nous traînerons afin d'y transporter nos affaires. Nous progressons dans cet univers unique au monde, à la fois désolé et apaisant. Nous avançons d'abord sur la glace en longeant la côte ouest du lac et ses nombreux îlots où se cachent quelques grottes de glace secrètes. Nous revenons sur terre pour installer notre premier bivouac, au bord du lac, protégé par les arbres, au cœur d'une nature sauvage dans laquelle nous nous immergeons. Le lendemain, nous traversons la glace sur la journée en direction de l'île d'Olkhone. Nuit à proximité du village de Khoujir et son rocher sacré.

Distance: 35km en 2 jours

🏠 Hébergement : [Bivouac](#)

👟 Marche : [7 h](#)

JOURS 6 À 8

📍 Traversée de l'île d'Olkhone entre steppes et taïga

Nous progressons vers le nord de l'île et louvoyons entre les superbes blocs de glaces charriés par les mouvements des eaux du lac. Bivouac sur la glace. Nous revenons rapidement sur terre pour entamer sa traversée ouest/est. Nous installons notre bivouac dans les steppes, au milieu de l'île. Le lendemain, nous traversons les paysages vallonnés de l'île et basculons sur la côte ouest au niveau de la station météorologique d'Uzur près de laquelle nous dormons.

Distance: 50km en 3 jours

🏠 Hébergement : [Bivouac](#)

👟 Marche : [7 h](#)

JOURS 9 À 10

📍 Traversée du lac Baïkal

Nous démarrons notre traversée du lac dans sa largeur et 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 nos bivouacs au beau milieu des glaces et du lac pour deux nuits sous tente qui nous marqueront à jamais. Deux journées intenses de traversée sur le lac où nous alternons entre glace vive, muraille de glace en bloc et neige fraîche dans des lumières et des ambiances propres à l'arctique.

Distance: 40km en 2 jours

🏠 Hébergement : [Bivouac](#)

👣 Marche : 7 h

JOUR 11

📍 Fin de la traversée du lac Baïkal

Nouvelle journée de traversée à pied pour rejoindre la côte Est qui se rapproche d'avantage 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 au niveau du village de Maksimikha. Nous rejoignons en véhicule le village de Oust Bargouzine où nous profitons d'un bania, bain à vapeur traditionnel russe, pour nous remettre de cette aventure glacée.

Distance: 18km

🏠 Hébergement : [Chez l'habitant](#)

👣 Marche : 7 h

JOUR 12

📍 Sources chaudes et randonnée à la rencontre des pêcheurs sur glace

C'est sans pulka, en 4x4 et à pied que nous effectuons cette dernière journée. Nous pénétrons dans ce parc national isolé au nord est du lac et traversons une zone de taïga avant de découvrir une baie abritée où viennent s'installer les quelques pêcheurs dans leurs tentes traditionnelles posée à même la glace. L'occasion d'effectuer des rencontres avec ces valeureux bouriates aux méthodes de pêche blanche ancestrales. Nous évoluons donc à nouveau sur la glace vers le nord de cette baie cernée de sommets. Nous terminons notre exploration en nous prélassant dans la source chaude, idéalement située au bord du lac, et dont les eaux varient entre 30 et 40°C.

🏠 Hébergement : [Chez l'habitant](#)

🚗 Transport : 90 km

👣 Marche : 3 h

JOUR 13

📍 Oulan-Oudé, son Datsan bouddhiste et transfert sur les berges du Baïkal

Dans la matinée, nous roulons sur les bords du lac Baïkal en direction de Oulan-Oudé, capitale de la république de Bouriatie. Nous visitons cette ville ayant une forte influence mongole. Quelques vestiges de l'ex URSS nous rappellent toutefois que nous sommes bien en Russie. Nous partons ensuite découvrir le datsan Ivolguinsk, plus grand centre bouddhiste de Russie. Dans la soirée, nous sautons dans le célèbre transsibérien pour expérimenter le temps d'une nuit l'ambiance des couchettes de ce train mythique.



Hébergement : [Train couchettes](#)

JOUR 14

📍 Irkoutsk et vol vers la France

Arrivée du train dans la matinée. Transfert vers l'aéroport et vol retour.

Remarque itinéraire:

L'itinéraire est donné à titre indicatif, il dépend des conditions de glace, de neige et de la météo et pourra être modifié sur décision du guide. Il pourra également être effectué en sens inverse selon les dates.



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 4 à 8 participants

Niveau

Cette expédition unique, en autonomie totale, ne présente pas de difficultés techniques particulières. Vous progressez avec des chaussures de randonnée et chaussez des crampons légers quand la glace devient vive. Cependant, ce séjour réclame un engagement psychologique et physique important de la part des participants en raison de l'isolement, de la précarité du confort et des sautes d'humeur de la météo. Elle ne s'adresse qu'à des personnes en bonne forme physique et mentale, ayant une bonne expérience du raid nordique ou des expéditions en montagne. Chaque membre tire une pulka (poids de départ 40 kg) et doit être équipé pour des conditions climatiques rigoureuses (vent et froid). La progression journalière est de 6 à 8 h mais dépend fortement des conditions météo. L'itinéraire est donné à titre indicatif. Il dépend des conditions de glace et de la météo.

La préparation physique : Vous devez avoir une bonne endurance et être en mesure d'enchaîner 9 jours de marche dans des conditions rigoureuses.

Santé et forme physique :

Nous vous rappelons que vous devez être en parfaite santé. En cas de besoin, nous possédons une pharmacie de première urgence. Prévoyez néanmoins une petite pharmacie personnelle (cf. liste de matériel individuel).

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

- 1 nuit en hôtel 3 étoiles à Irkoutsk
- 3 nuits dans les villages sur les bords du Baïkal soit chez l'habitant soit en auberge. Les serviettes et produits de toilette ne sont pas fournis. Le confort russe ne correspond pas tout à fait à nos standards européens d'hébergement . Chez l'habitant, vous logez dans une chambre au sein de la maison familiale et les toilettes sont sur le palier ou à l'extérieur. Les douches sont parfois absentes chez l'habitant mais un bania, sauna russe, est utilisé aussi pour se laver.

En raid : bivouac sous tente sur la glace. Nous utilisons des tentes 3 places pour 2 personnes maximum, petits dômes 4 saisons, résistant très bien au vent. . Nous dormons sur des tapis de sol dans des duvets grand froid. Vous pouvez toutefois amener votre propre duvet grand froid si vous le souhaitez. La toilette se fait avec des lingettes ou un peu d'eau chaude.

Déplacement

Nous nous déplaçons en véhicule tout terrain ou en train pour atteindre les différents lieux de randonnée de ce séjour. La nuit en train s'effectue en train couchette.

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. 20kg de bagages en soute maximum

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.

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 de 9 jours (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 : veste grand froid, bottes grand froid, crampons, pulka (merci de nous donner vos mensurations -taille, poids, pointure- pour que nous puissions préparer l'équipement avant votre arrivée).
 - Pour la nuit en bivouac: sac de couchage, tapis de sol
-



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 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 + t-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-moufles (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 pour les soirées en camp
 - 1 paire de chaussures de randonnée imperméable dans lesquelles vous pouvez marcher avec de grosses chaussettes
 - 1 maillot de bain et des tongs pour le bania
-



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.
 - Des lingettes
 - 1 drap de sac ou drap de soie/polaire
 - 1 serviette de toilette
 - 1 couteau
 - 1 spécialité gastronomique de votre région à partager avec les autres participants
-



Bagages

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

- 1- un duffel bag ou un grand sac à dos (40 à 60 litres et maximum 15kg 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>).
