



www.explore-aventure.com

Entre Terre Sauvage et Soleil Noir

Préparer votre séjour

Équipement

UN SAC À DOS POUR LA JOURNÉE DE RANDONNÉE

Dans celui-ci, on placera en général pour tous nos treks :

En fond de sac :

- Une couverture de survie
- Un drap de sac en soie
- Un sac de couchage
- Une veste coupe vent, ou veste Gore-tex
- Une doudoune
- Une trousse de secours individuelle : antiseptique, une paire de ciseaux, 3 à 4 compresses stériles, du sparadrap respirant, des pansements dits « seconde peau » type Compeed, 2 dosettes de sérum physiologique, quelques dosettes de collyre, de la crème Arnica
- Une fiche de renseignements d'urgence personnelle (traitements en cours, allergies éventuelles, coordonnées du médecin traitant, maladies)

Au milieu du sac :

- Vêtements de rechange à mettre dans une poche étanche (un sac poubelle résistant de 50L fait très bien l'affaire et peut servir pour rassembler les déchets)
- Un pull ou veste en fibre polaire fine ou épaisse selon les saisons
- Des gants et un bonnet
- Une gourde souple ou bouteille d'eau (1,5L)
- Des sandales ou Crocs (pour le soir, le refuge ou la douche)
- Une trousse de toilette avec une serviette microfibre légère, le tout dans une poche étanche dédiée

En haut de sac :

- Une lampe frontale (avec une paire de pile de rechange)
- Un couteau type Opinel (honneur à la Savoie !)
- Du papier toilette
- Des bouchons d'oreilles
- De la crème solaire
- Une casquette ou un chapeau
- Des lunettes de soleil
- Une pochette pour les papiers perso : un peu de monnaie, un petit carnet et un stylo (un zip 3 litres de congélation fait très bien l'affaire !)
- Des barres énergétiques

- Un briquet

En dehors du sac :

- Des bâtons de marche 2 ou 3 brins

ET EN PARTICULIER POUR L'ESPAGNE

Prévoyez 2 sacs :

- Un grand de voyage souple et étanche (sans roulettes, c'est plus facile à ranger dans le minibus ou 4X4) 60 litres maximum. Ce sac servira à mettre le matériel et les affaires de rechange que l'on n'utilise pas pendant les journées de trek sur 2 jours.
- Un sac à dos de trek. Prévoyez un sac à dos de 35 litres pour les femmes et 40 litres pour les hommes. Prévoyez aussi son sur-sac étanche pour protéger les affaires pendant la journée (parfois, le sur-sac est intégré au sac à dos, mais il est possible d'acheter celui-ci séparément).

D'autre part, prévoyez :

- Des chaussures de randonnée tige haute et Gore-tex
- De l'anti moustique.
- Une grande couverture de survie réutilisable
- De la crème solaire indice 50
- Une paire de lacet de rechange (correspondant à la taille de laçage de vos chaussures !)
- Des vivres de courses (nous les achèterons sur place, prévoyez juste la place avec la poche étanche pour les ranger)
- Plusieurs sacs ou poches étanche pour ranger vos différentes affaires de rechange et matériels électroniques à l'abri de l'humidité.
- Une trousse à pharmacie spécifique, avec un stick à lèvres protection UV, de l'Élastoplast et des pansements dits « seconde peau » type Compeed, des pansements assortis, des antalgiques (Aspirine, Doliprane), du collyre (Uveline ou Antalyre), des médicaments pour la gorge, de la pommade anti-inflammatoire, et vos médicaments personnels.

Préparation physique:

Ce trek se décompose en deux parties, 2 fois deux journées. Il s'adresse aux randonneurs habitués à marcher des dénivelés consécutifs (de 400 à 700m par jour).

Cela demande une préparation physique au moins 6 mois avant le départ :

- Randonner régulièrement pour développer l'endurance
- Faire des sorties de 5 à 8h de marche, avec 500m de dénivelé minimum, au moins 4 fois par mois
- 2 à 3 mois avant le départ, prévoir des sorties d'endurance : 5 à 8h avec portage de sac à dos (15% max de votre poids), et 600 m de dénivelé minimum
- Pensez à vous hydrater très régulièrement tout au long de la préparation, vous éviterez ainsi les tendinites.
Le fait de vous préparer physiquement avec un sac à dos avant le voyage vous habituera

au portage sur les épaules, et vous laissera l'esprit libre pour appréhender les soirées parfois froides en altitude.

Formalités administratives et infos utiles avant le voyage:

PAPIERS

- Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de l'Union européenne
- Aucun visa nécessaire pour les citoyens français et européens

Comme pour tout voyage, nous vous recommandons de faire une copie couleur de votre pièce d'identité (passeport ou carte), à imprimer en deux exemplaires. Conservez une copie dans vos affaires, une autre à votre domicile, et envoyez-vous une version numérique par e-mail. Cela facilitera les démarches en cas de perte ou de vol.

VACCINS

- Aucun vaccin obligatoire
- Vaccins classiques à jour (DTPolio, ROR, hépatite A) conseillés comme pour tout voyage en Europe

AMBASSADES

Ambassade d'Espagne en France : 22 avenue Marceau, 75008 Paris – Tél : 01 44 43 18 00

Consulat général de France à Madrid (en cas d'urgence pendant le séjour) : Calle Marqués de la Ensenada, 10 – Tél : +34 91 700 78 00

Pour les voyageurs hors UE, contactez-nous :

damien@explore-aventure.com | fabienne@explore-aventure.com

DÉCALAGE HORAIRE

Pas de décalage horaire avec la France (même fuseau horaire en été comme en hiver)

MONNAIE

- Monnaie : Euro (€)
- Aucun besoin de change pour les voyageurs français. La carte bancaire est largement acceptée, mais quelques espèces (100–150€) peuvent être utiles pour les petits achats en refuge ou en village.

Mieux connaître les Asturies

Bienvenue dans les Asturies, joyau méconnu du nord de l'Espagne. Cette région verdoyante, nichée entre l'océan Atlantique et les montagnes calcaires des Picos de Europa, offre une nature encore intacte et un patrimoine culturel riche et discret.

Ici, les ours bruns vivent encore à l'état sauvage, les traditions sont bien vivantes, et les paysages alternent forêts profondes, gorges spectaculaires et petits ports colorés.

GÉOGRAPHIE

Les Asturies se situent sur la côte nord de l'Espagne, bordées par la Cantabrie à l'est, la Galice à l'ouest, et León au sud. Le relief est marqué : en quelques kilomètres, on passe des plages à des sommets de plus de 2 500 m dans les Picos de Europa, joyau naturel classé parc national.

Le climat est océanique montagnard : humide et doux, avec des étés agréablement tempérés. Idéal pour randonner à l'écart des grosses chaleurs.

POPULATION

La région des Asturies compte environ 1 million d'habitants, concentrés autour des villes de Oviedo (capitale), Gijón (port principal) et les nombreux petits villages côtiers ou montagnards. Les habitants sont réputés pour leur accueil chaleureux, leur franc-parler et leur attachement à leurs traditions.

LANGUE

La langue officielle est l'espagnol, mais l'asturien (ou « bable »), une langue régionale, est encore parlé dans les zones rurales. L'anglais est peu pratiqué hors des zones touristiques, mais vous serez accompagné par un guide francophone.

La culture locale des Asturies : entre montagnes, mer et traditions bien vivantes

Une terre de caractère et d'identité forte

Les Asturies sont une communauté autonome du nord de l'Espagne, souvent méconnue, mais profondément enracinée dans l'histoire, la nature et la tradition. On dit que c'est ici, dans ces montagnes reculées, que la Reconquista a commencé. Ce territoire fut le dernier bastion chrétien face à l'expansion musulmane au VIIIe siècle, avec le célèbre roi Pelayo, figure emblématique de la résistance asturienne.

Aujourd'hui encore, l'identité asturienne est vive. Elle se traduit par la langue régionale (le bable, ou asturien), la cuisine locale généreuse, les fêtes rurales, la musique traditionnelle à la cornemuse (la gaita), et le cidre versé avec art à bout de bras – la fameuse sidra escanciada. Les Asturiens sont réputés pour leur accueil chaleureux et direct, leur attachement à la terre, et une forme de fierté tranquille : ils vivent dans une des régions les plus authentiques et préservées d'Espagne, loin du tourisme de masse.

Los Picos de Europa : un écrin calcaire au cœur vert

Le massif des Picos de Europa, classé parc national depuis 1918 (le tout premier d'Espagne), est une merveille naturelle. Il s'élève brutalement au-dessus des vallées, à seulement 30 kilomètres de l'océan, formant un relief spectaculaire de gorges profondes, pics déchiquetés et prairies suspendues.

Le calcaire blanc des sommets contraste avec le vert intense des forêts de hêtres et de chênes. On y trouve une faune riche : vautours fauves, chamois (rebeco), aigles, et même ours bruns et loups ibériques dans les zones les plus reculées.

C'est aussi une terre pastorale : les bergers des Picos produisent des fromages typiques comme le Cabrales, au goût puissant, affiné dans les grottes. Certains villages d'altitude ne sont accessibles qu'à pied ou par des chemins escarpés, et semblent hors du temps.

Randonner dans les Picos, c'est plonger dans un monde de nature brute, de silence minéral, et de traditions montagnardes qui perdurent depuis des siècles.

Le littoral asturien : falaises, plages secrètes et ports colorés

À l'opposé des stations balnéaires surpeuplées de la Méditerranée, la côte des Asturies est sauvage, découpée et discrète. Des falaises abruptes tombent dans l'Atlantique, entrecoupées de plages secrètes, criques de galets, villages de pêcheurs et phares battus par les vents.

Les ports comme Llanes, Cudillero, Luarca ou Lastres offrent un visage authentique : maisons colorées en terrasse, vieux bateaux, ruelles étroites et terrasses où l'on sert du poisson grillé et du cidre à la pression.

La côte asturienne est également riche en légendes : rochers aux formes étranges, récits de marins disparus, et vierges protectrices des tempêtes ponctuent les récits transmis de génération en génération.

C'est un territoire parfait pour des randonnées côtières rafraîchissantes, entre falaises vertigineuses et chemins de contrebandiers.

À SAVOIR POUR L'ÉCLIPSE

Le 12 août 2026, une éclipse totale de Soleil traversera l'Espagne. Vous aurez le privilège de l'observer depuis un site naturel exceptionnel, dans un petit groupe, en toute sécurité.

Des lunettes spéciales d'observation seront fournies à chaque participant, et l'événement sera encadré par un guide professionnel passionné d'astronomie, pour une expérience à la fois sûre, immersive et inoubliable.