

## INFORMATIONS DIVERSES

**Décalage** : 3 heures (retard) de décalage d'avec le Québec — Canada

**État** : Californie

**Altitude** : 4 317 mètres. Il est le deuxième plus haut sommet de la chaîne des Cascades. Il présente la particularité d'être à 3 000 mètres au-dessus de la plaine alentour.

**Monnaie** : Argent américain

**Électricité** : 110V

**Langue parlée** : Anglais

**Température générale en août et septembre** :

Le Mont Shasta possède un climat tempéré méditerranéen. Les températures moyennes sont entre 19.5 et 29.4 en août et de 15.8 à 25.7 en septembre.

- ❑ **Prévoyez de superposer vos vêtements. En général le jour il fait beau et chaud et le matin et soirées il peut faire frais.**
- ❑ **Apportez une veste de pluie en cas de pluie pendant votre séjour. Voyez le pense-bête préparé pour vous.**

### Bagages

- ❑ Veuillez arriver avec une valise par personne et un bagage à main! (Si vous avez des suppléments, des frais de bagages supplémentaires sont à prévoir.)
- ❑ La compagnie aérienne permet 23 kg\50lbs en bagages. N'oubliez pas d'apporter votre pèse-bagage. Prévoyez de la place pour les cadeaux que vous voudrez peut-être emporter à la maison. Le Mont Shasta est un endroit où le magasinage d'articles spirituel est une belle occasion.
- ❑ Incluez un sac refermable déjà identifié dans votre valise, au cas où vous en auriez besoin pour les articles que vous avez achetés. (Le cas échéant, des frais de bagages supplémentaires sont à prévoir.)
- ❑ Apportez un sac à dos confortable, mais léger.

## Vêtements et choses à emporter — Divers

**Voyez le pense-bête préparé pour vous. Ce qui est en rouge est FORTEMENT recommandé et ce qui est en bleu est spécifique pour ce voyage.**

- Pour les randonnées, portez des vêtements amples et confortables pouvant être superposés.
- Emportez une veste imperméable (poncho disponible dans les Dollarama au cout de 1 \$) pour les oka.
- Des chaussures de marche imperméables et confortables sont indispensables! **La suggestion est d'avoir des chaussures de style espadrille pour la randonnée.** Pensez à les roder avant le départ.
- Assurez-vous d'inclure : un maillot de bain, un masque de nuit si nécessaire, des bouchons d'oreilles, des lunettes de soleil, de la crème solaire, des lingettes humidifiées, des **mouchoirs de poche** carnet, stylo, parapluie compact en cas de pluie.
- Outre votre chargeur (**prise 110v** comme au Canada ☺), vos fils et batteries supplémentaires.
- N'oubliez pas votre réveil de voyage, vous ne voulez pas manquer une sortie tôt le matin!
  
- Nous constatons que la rédaction d'un journal approfondit votre expérience et vous permet de revoir votre voyage plus tard en rafraîchissant votre mémoire. Pensez donc aux journaux ou papier et crayons.
- Cartes d'appel de smartphone. Vérifiez auprès de votre fournisseur local ses services pour l'international. Si non, vous pouvez commander une carte SIM des USA via le Net ou encore il est possible que vous puissiez en trouver à l'aéroport.
- De l'argent (plus que ce dont vous pensez avoir besoin, en petites coupures nous sommes aux USA donc c'est l'argent américain.
- Il est préférable d'échanger votre argent avant le départ, mais il est également possible de monnayer dans les aéroports, bureaux de change locaux (les endroits sont limités) ou dans les guichets automatiques (prévoir des frais).
- Apportez uniquement les cartes de débit et crédit que vous utiliserez. Informez votre banque de la période pendant laquelle vous voyagerez pour éviter que vos cartes ne soient refusées.
- Il est proposé de ne pas voyager avec des objets de grande valeur, même si ces objets sont de valeur sentimentale.

- ❑ Apportez une copie de votre passeport et assurance ainsi que les numéros de téléphone de personne à contacter en cas d'urgence. Assurez-vous d'en avoir remis une copie au responsable du voyage.

Si vous avez fait vos valises en avance, nous vous recommandons de vérifier les prévisions météorologiques locales quelques heures avant votre départ.

## Médicaments

- ❑ Assurez-vous d'emporter suffisamment de vos médicaments d'ordonnance pour la durée du voyage. Chacun doit être responsable de lui.
- ❑ Il est conseillé d'emballer vos médicaments dans leurs flacons d'origine. Apportez-vous un approvisionnement d'une semaine supplémentaire pour les « en cas ». Il est conseillé d'apporter de quoi soigner un rhume et maux d'estomac ou de ventre. Les voyages initiatiques peuvent faire bouger bien des choses cristallisées!
- ❑ Vos antiacides ou vos produits naturels, articles similaires – huiles essentielles – ce que vous pourriez avoir besoin pendant la visite. Si vous souffrez du mal des transports, apportez tous les médicaments que vous utilisez pour éviter ce mal soit dans le bus et l'avion.

## Conseils avant un voyage

- ❑ Reposez-vous suffisamment avant le départ.
- ❑ Buvez beaucoup de liquides en voyage. Évitez le café et l'alcool pour clarifier votre esprit
- ❑ Un petit flacon d'huile essentielle de Ravinsara peut aider à éviter d'attraper le rhume dû à la proximité des avions. Vous en mettez une goutte sous votre nez +— aux deux heures.
- ❑ Portez des vêtements confortables pendant le vol. Habillez-vous de façon décontractée; portez des vêtements amples.
- ❑ Apportez une veste et un oreiller cervical pour un long vol à l'étranger.
- ❑ Levez-vous et étirez-vous plusieurs fois pendant les longs vols. Étirez et contractez les muscles de vos mollets avec des exercices fréquents pour les pieds.

## Journée départs et retour

- ❑ Nous vous annoncerons le programme des visites de chaque journée, mais vous êtes invité à imprimer le document que vous trouverez au [www.porteurdeflambeau.com/voyages/Shasta](http://www.porteurdeflambeau.com/voyages/Shasta) sous le bouton « J'imprime mon programme ».

Bien que le voyage ait été rodé, des imprévus et des changements au programme demeurent possibles. Les imprévus sont par définition imprévisibles ! Dans ces moments, l'accompagnateur et les guides locaux feront le maximum pour atténuer les effets de ces événements indépendants de leur volonté.

- ❑ Pour le respect des autres passagers, **nous attendons des participants qu'ils soient à l'heure pour les départs des tours**. Si une personne n'est pas présente, elle devra soit trouver à se joindre au groupe par ses propres moyens et frais ou attendre à l'hôtel pour la prochaine activité dont le départ se fait à partir de ce lieu. Les « frais de rattrapage » sont à votre charge en cas de transport manqué à n'importe quelle étape du voyage.

## Objets perdus

- ❑ Vérifiez bien vos affaires avant de quitter l'avion, les hôtels et les bus. Nous ne pouvons assumer la responsabilité des objets perdus.
- ❑ Mettez votre nom et un numéro de contact sur vos effets.
- ❑ Veuillez vérifier le coffre-fort de votre hôtel pour tout objet de valeur avant de quitter la chambre.

## NOTE SPÉCIALE

Nous accordons une grande importance à l'harmonie et au bon esprit entre les participants et toutes les autres personnes impliquées dans ce magnifique voyage au Pérou. Si des mécontentements ou ajustements sont nécessaires, nous exigeons de tous les participants que ceux-ci soient communiquer aux personnes responsables du voyage et non dans la clandestinité. Nous nous réservons le droit de retirer du voyage tout participant perturbateur, sans remboursement de frais. Si un participant choisit de quitter le voyage pour quelque raison que ce soit, aucun remboursement ne sera effectué.

PRENEZ LE TEMPS DE LIRE LE DOCUMENT : CODE D'ÉTHIQUE DU VOYAGEUR!

MERCI DE VOTRE COLLABORATION.