

GUIDE DU PARTICIPANT



Défi Monts et Merveilles en Inde

Bravo!

Vous faites maintenant partie du Défi Monts et Merveilles en Inde! Ce guide vous permettra d'en connaître un peu plus sur le déroulement de votre voyage, en plus de vous transmettre toutes les informations nécessaires à votre préparation!

Pour toutes questions :

Stéfany Larose

514 527-2194, poste 252

slarose@fqc.qc.ca

Présentation et points forts du voyage	p.3
Itinéraire	p.4
Inclusions et dépenses personnelles	p.9
Visa et Informations pratiques	p.10
Niveau de difficulté et Collecte de fonds	p.17
Questions courantes	p.18
Conseils de santé et prévention	p.20
Contact et liens utiles	p.21



1. PRÉSENTATION

Un trek exclusif, accessible à tous.tes, au cœur des montagnes Aravalli. Une immersion totale dans l'héritage historique et culturel du Rajasthan. Plongez dans la splendeur des paysages montagneux, vivez des rencontres authentiques avec les tribus locales, dansez sous une pluie de poudre colorée lors de la fête des couleurs Holi à Jaipur, et goûtez à la richesse culinaire du Rajasthan. De Jodhpur à Kanwera, chaque jour vous offrira des rencontres inoubliables, des paysages à couper le souffle et une connexion profonde avec la nature et la communauté. Profitez d'un cours de cuisine, échangez avec des familles locales et atteignez le point culminant de votre aventure en contemplant le Taj Mahal à Agra.

Une expérience qui restera gravée dans vos souvenirs bien après avoir quitté l'Inde!

2. POINTS FORTS DU VOYAGE

- Un trek qui est accessible à tous.tes;
- Le voyage est durant le festival des couleurs de la Holi à Jaipur;
- La température est très agréable, soit entre 20°C et 30°C;
- De belles rencontres avec les communautés locales;
- La visite des villes princières et du célèbre Taj Mahal.



3. ITINÉRAIRE

Jour 1 – Montréal – Delhi

Rendez-vous des participant.e.s à l'aéroport Montréal-Trudeau et décollage à destination de Delhi. Vol avec connexion.

- Repas et nuit dans l'avion.

Jour 2 – Arrivée à Delhi

Arrivée en soirée à l'aéroport de Delhi. Accueil et transfert vers votre hôtel à Delhi.

- Repas dans l'avion.
- Nuit en hôtel à Delhi.

Jour 3 – Delhi

Déjeuner à votre hôtel et départ pour la visite de la Porte de l'Inde. Située dans de grands jardins sur le Rajpath, c'est un lieu de rassemblement pour les locaux et les vendeurs de toutes sortes. Un moment au coeur du quotidien des familles indiennes. Nous poursuivrons avec une visite du Raj Ghat, un mémorial en mémoire de Gandhi qui marque l'endroit de sa crémation. Puis, visite du temple Sikh Gurudwara Bangla Sahib où nous assisterons au Kirtan, un chant méditatif qui nous plongera dans une atmosphère spirituelle pour débiter le séjour.

- Nuit à Delhi.
- Déjeuner, dîner et souper inclus.

Jour 4 – Delhi – Jodhpur (en avion)

Déjeuner à votre hôtel. Départ en avion pour **Jodhpur, la ville bleue**, avec ses maisons bleues et ses ruelles labyrinthiques où il fait bon marcher. Le vieux Jodhpur est blotti au pied d'une forteresse d'une majestuosité sans égale, sans doute l'une des plus belles et des plus imposantes de l'Inde. Visite des marchés locaux avec ses épices colorées et ses textiles uniques, réputés pour les turbans que portent les Rajasthanis. **Promenade en tuk-tuk dans un bazar animé de la**



vieille ville. Visite du Fort Mehrangarh, le fort de Sa Majesté, qui domine la ville de toute sa splendeur. Arrivée et installation à votre hôtel à Jodhpur.

- Nuit en hôtel à Jodhpur.
- Déjeuner, dîner et souper inclus.

Jour 5 – Jodhpur – Jawai

Déjeuner à votre hôtel et départ vers un campement paisible en pleine savane. Visite d'une école publique aujourd'hui ou demain, selon l'heure. Puis, safari afin de découvrir un ou des léopards. Plus de 60 léopards ont été répertoriés dans cette région.

- Nuit en campement à Jaiwai.
- Déjeuner, dîner et souper inclus.



Jour 6 – Jawai – Ranakpur (1^{ère} journée de trek)

Déjeuner au campement. Nous **commençons notre première journée de randonnée depuis le camp lui-même. Vous passerez par d'incroyables villages de bergers, parsemés de lacs et d'étangs.** Nous aurons la chance de croiser les locaux et d'échanger avec eux. Arrivée à Ranakpur, visite de l'un des temples jaïns les plus importants d'Inde, le temple jaïn d'Adinath, l'une des pièces architecturales les plus exquises au monde. Ce complexe de marbre est connu pour ses 29 salles soutenues par 1 444 piliers, chacun orné de centaines de figures sculptées.

- Nuit en hôtel à Ranakpur.
- Déjeuner, dîner et souper inclus.
- Transport : 20 km de route.
- Marche : 7 km.

Jour 7 – Ranakpur – Kumbhalgarh

Déjeuner et départ de la randonnée à partir de l'hôtel. Après quelques kilomètres, **nous commencerons à monter vers Kumbhalgarh.** À mi-chemin, nous prendrons

notre panier-repas et après un moment de repos, nous poursuivrons notre promenade à travers la réserve animalière. Une **zone intéressante pour explorer la flore et la faune de la région**. Arrivée à l'hôtel en après-midi. Temps de pause pour se rafraîchir et **visite du majestueux fort de Kumbhalgarh**. On prétend qu'il s'agit de la plus grande fortification du monde, juste derrière la Grande Muraille de Chine. Nous retournerons ensuite à notre hôtel.

- Nuit en hôtel à Kumbhalgarh.
- Déjeuner, dîner et souper inclus.
- Marche : 8 km en montée.

Jour 8 – Kumbhalgarh – Guanerao

Déjeuner à l'hôtel. Aujourd'hui, nous effectuerons une randonnée majoritairement en descente, de Kumbhalgarh à Ghanerao. Arrêt pour manger à Thandi Beri, un magnifique lac au milieu de la zone forestière de la réserve animalière. Nous traverserons quelques colonies tribales et des champs où les habitant.e.s travaillent. En fin de journée, nous atteignerons le château royal de Ghanerao, maison familiale d'anciens nobles locaux.

- Nuit en maison familiale à Ghanerao.
- Déjeuner, dîner et souper inclus.
- Marche : 13 km de trek en descente.

Jour 9 – Ghanerao – Sumer – Jojawar

Déjeuner à votre hébergement. Aujourd'hui, **nous traverserons des villages, des lacs et des étangs très pittoresques**. Une belle occasion de découvrir la culture locale de la région de Godwad. Après le dîner, nous traverserons une flore et une faune très riches où nous pourrons être en contact avec la faune locale. Nous prendrons les véhicules pour nous rendre jusqu'à Jojawar pour la nuit.

- Nuit à Jojawar.
- Déjeuner, dîner et souper inclus.
- Transport : 20 km de route.
- Marche : 10 km.

Jour 10 – Jojawar – Goram Ghat – Kanwera

Déjeuner à votre hébergement et départ pour une randonnée depuis Fulad. Nous **gravirons la montagne de Goram et visiterons le temple de Shiva au sommet**. Puis, nous continuerons à marcher vers Kamli Ghat. Repas du midi dans un restaurant et départ pour le village de Kanwera. Arrivée et **visite de l'école du village**. Retour chez nos hôte.sse.s. **Préparation et dégustation de mets rajasthanis. Moment d'échange avec la famille lors d'une belle soirée où nous danserons dans des habits traditionnels.**

- Nuit à Kanwera dans une maison d'hôte.
- Déjeuner, dîner et souper inclus.
- Transport : 20 km de route.
- Marche : 8 km.

Jour 11 – Kanwera – Jaipur (Festivités de la Holi : fête des couleurs)

Déjeuner à votre hébergement. Tôt le matin, vous **assisterez à la « puja » matinale avec la famille et visiterez le temple local du village.**

Ensuite, route **vers Jaipur, connu sous le nom de la ville rose**. Avec ses demeures aux façades peintes en rose, cette ville est **classée au Patrimoine Mondial de l'Unesco**. Arrivée et nuit à Jaipur.

- Nuit en hôtel à Jaipur.
- Déjeuner, dîner et souper inclus.
- Transport : 280 km.
- Marche : 8 km.



Jour 12 – Jaipur

Déjeuner à l'hôtel. Tôt le matin, **visite du Fort d'Amber, ancienne demeure des maharajas de Jaipur. Découverte de la ville, dont le Palais des vents et visite de l'observatoire d'astronomie**. Puis, **séance de cinéma Bollywood** dans le plus beau cinéma d'Asie, le Raj Mandir.

- Nuit en hôtel à Jaipur.
- Déjeuner, dîner et souper inclus.

Jour 13 – Jaipur – Abhaneri – Agra

Après le déjeuner, départ vers Agra. En chemin, **arrêt au village d'Abhaneri pour visiter un puits à marches datant du 10e siècle** et visite d'un **ancien temple de Vishnou**. Arrivée à Agra. Installation et départ pour se rendre de l'autre côté du Taj Mahal et de la rive de la rivière Yamuna pour l'admirer sous cet angle.

- Nuit en hôtel à Agra.
- Déjeuner, dîner et souper inclus.
- Transport : 250 km.



Jour 14 – Agra – Delhi

Déjeuner à l'hôtel. C'est avec beaucoup de fébrilité que nous irons **visiter le magnifique Taj Mahal au lever du soleil**. Visite du Fort Rouge qui fut la résidence des Moghols au 16^{ème} siècle. Départ pour Delhi. Arrivée en ville. Transfert à l'aéroport pour votre vol de retour en soirée.

- Déjeuner, dîner et souper inclus.
- Transport : 215 km.

Jour 15 – Montréal

Arrivée à Montréal. Fin des services.

- Repas en vol.

Le parcours peut légèrement varier en fonction des conditions climatiques, de l'état des routes et des pistes empruntées.

4. INCLUSIONS ET EXCLUSIONS

Inclusions :

- Le vol via une compagnie aérienne régulière Montréal – Delhi – Montréal en classe économique;
- Tous les transports et les transferts;
- Le vol intérieur Delhi – Jodhpur;
- Un.e guide local.e francophone pendant tout le séjour;
- 12 nuitées en occupation double, en hôtel standard avec salle de bain privée, en maison d'hôte et chez l'habitant.e. *Pour la nuit chez l'habitant.e : chambre partagée (4 personnes par chambre et salle de bain commune selon le nombre de voyageur.euse.s);
- Tous les frais d'entrée dans les monuments mentionnés dans le programme;
- Pension complète (déjeuners, dîners et soupers);
- Eau minérale filtrée le matin. *Il faut apporter votre bouteille d'eau réutilisable;
- Accompagnateur.rice de Contact Amérique pour la durée complète du séjour;
- Trousse de premiers soins d'urgence.

Exclusions :

- Les dépenses personnelles;
- Les frais d'obtention du visa de touriste indien;
- Supplément occupation simple : 775 \$;
- Les pourboires pour l'équipe locale pendant tout le séjour;
- Les assurances voyages (obligatoires);
- Les boissons pendant tout le séjour et l'eau minérale lors des repas;
- Les frais pour la prise de photos et vidéos sur certains sites.

5. INFORMATIONS PRATIQUES

Visa électronique :

Les Canadiens qui entrent en Inde doivent être munis d'un e-visa (visa électronique) de 30 jours. La demande ne doit être faite **que 30 jours avant l'arrivée en Inde**. Elle doit être faite au plus tard 4 jours avant l'arrivée en Inde.

La demande doit être faite au: <https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html>

Argent

L'unité monétaire de l'Inde est la roupie. L'argent liquide est disponible en coupures de 1, 2, 5, 10, 20, 50, 100, 500 et 1000 roupies.

Quant aux billets de banque que vous voulez changer pour de la monnaie locale, assurez-vous qu'ils soient en très bon état : les Indiens n'acceptent pas les billets abîmés. De même, quand vous échangez vos devises, n'acceptez pas de billets indiens déchirés ou troués.

Il n'est pas possible d'échanger de l'argent en roupie indienne avant de partir. La monnaie ne sera pas acceptée. Il est préférable d'apporter des dollars \$USD ou des dollars \$CAN et/ou de retirer de l'argent à l'arrivée à l'aéroport de Delhi (au guichet automatique) ou d'échanger les dollars \$USD ou dollars \$CAN à l'arrivée à Leh dans un bureau de change.

Bagages et sacs de voyage

Les bagages sont transportés par véhicule sur une route alternative pendant le trek. Votre bagage transporté par véhicule peut être soit : un sac à dos, un « duffle bag » ou une valise. Le poids maximum ne doit pas excéder 15kg.

Ces effets ne sont accessibles qu'à la fin de la journée, à l'hébergement. Vous devrez donc porter un sac de jour contenant vos effets personnels pour la journée.

Budget

Il est bon de prévoir un peu d'argent de poche pour les visites ponctuelles de sites ou de monuments, ainsi que les achats de circonstance (souvenirs, cadeaux, etc.).

Climat

La température est agréable en mars, elle peut aller entre 25 et 30 °C le jour. La nuit, les températures seront autour de 15°C. Habituellement, en mars, il n'y a pas de pluie et l'humidité est à son plus bas. À Delhi et à Agra, les températures oscillent autour de 20-25°C.

Communications

Si vous désirez utiliser votre téléphone portable au cours du voyage, vous devez aviser votre compagnie de télécommunications au préalable, afin de permettre le transfert de réseaux. Pour chaque appel vers le Canada, il faut composer le préfixe international +1 avant le numéro. Le décalage horaire avec l'Inde est de +10h30.

Une autre alternative à faible coût est de télécharger sur votre téléphone intelligent l'application Airalo qui vous permet d'acheter des données en Inde. Les tarifs varient entre 4,50 USD\$ à 15,00 USD\$ pour 2 à 5 Go de données. L'achat vous donne accès à une ESIM que vous pouvez installer sur votre téléphone. Les marches à suivre sont expliquées clairement lors de l'achat sur l'application Airalo.

Coutume et tradition

En Inde, il faut s'attendre à l'inattendu! L'Inde est un pays de contrastes. La perception du temps et de la vie en général sont très différentes de la nôtre. Il est donc important de respecter les points de vue et les coutumes et de découvrir leur mode de vie afin de s'enrichir de cette expérience de vie. Ce voyage hors des sentiers battus, même préparé avec le plus grand soin, garde heureusement sa part d'évènements imprévisibles. Accepter ces différences en faisant preuve d'ouverture d'esprit et de convivialité vous permettra de profiter pleinement de votre voyage.

Décalage horaire

Il y a un décalage horaire de +10h30. Quand il est 10h00 à Montréal, il est 20h30 à Delhi.

Documents

Assurez-vous d'avoir en main un passeport en règle, dont **la date d'expiration se situe au moins six mois après la date de retour au pays**. Assurez-vous également de vous procurer une assurance de voyage et rapatriement couvrant toute la durée du séjour à l'étranger. Prévoir également des photocopies du passeport, des assurances et des prescriptions médicales (s'il y a lieu).

Électricité

En Inde, différents types de prises de courant sont utilisées. En général, elles ont un voltage de 220V et sont de type européen. Mais de nombreux hôtels sont au standard indien (3 grosses fiches rondes). Il est donc nécessaire de prévoir un adaptateur avec un convertisseur selon vos appareils.

Les coupures de courant sont un désagrément fréquent en Inde.

Habillement

Pendant le trek, il est préférable de porter des multicouches que vous pourrez enlever ou ajouter selon la température. Il convient d'éviter les tenues trop légères (shorts courts, vêtements sans manches, jupes courtes...).

Il est nécessaire de se déchausser à l'entrée des lieux saints. Notamment les temples, les monastères, les mosquées, etc. Dans de nombreux édifices religieux, il est de rigueur d'avoir des vêtements qui couvrent les bras et les jambes. Vous devrez parfois vous couvrir la tête. L'accès au Taj Mahal (Agra) est très contrôlé : entrées hommes et femmes séparées, fouille et interdiction d'avoir sur soi tabac, nourriture et appareils électroniques (hormis appareil photo et téléphone portable, mais ce dernier doit être éteint), etc.

Hébergement

En ville : l'hébergement se fait en occupation double en hôtel standard avec salle de bain privée.

En campement de luxe : le campement est fixe et inclut une salle de bain privée.

Une nuit chez l'habitant : vous aurez à partager une salle de bain ou à partager les chambres, soit 3 à 4 participants par chambre. Cette expérience sera des plus magnifiques, mais demande une certaine adaptation. Vous pouvez apporter une housse en coton (liner) si vous le souhaitez.

Tous les hôtels ne disposent pas de sècheurs et de débarbouillettes (petits linges pour se laver le visage/corps). Nous recommandons donc à ceux qui le jugent nécessaire d'emporter votre débarbouillette. Nous vous recommandons également d'emporter une serviette de douche compacte à séchage rapide qui sera utile pendant le trek et dans certains hébergements traditionnels.

Hygiène

Arrêt toilette : En cours de route, dans les montagnes, il se peut que nous ne retrouvions pas le confort d'une toilette occidentale bien propre. Comme nous sommes hors des sentiers battus, les toilettes ne sont pas encore adaptées aux grands voyageurs que nous sommes. Il faut s'attendre à tout en Inde!

Vous trouverez des douches à chaque hébergement pendant votre séjour. Il y a des toilettes privées dans les hôtels. Par contre, chez l'habitant, vous aurez à partager une toilette.

Pendant les journées de trek, vous n'aurez pas accès à des toilettes. Un rouleau de papier de toilette et un petit sac de plastique pour y jeter vos papiers utilisés seront nécessaires. Ne jetez pas vos déchets en route.

Langue

Il y a 18 langues officielles. La langue nationale est l'Hindi, parlé par 45% de la population et utilisé par le gouvernement. L'anglais est parlé par les personnes ayant reçu une certaine éducation, par les commerçants, sur les sites touristiques, dans les hôtels et les universités.

La plupart des jeunes parlent l'anglais (avec un inévitable accent indien). Julley (djou-lé) est un mot à retenir. Il veut dire, bonjour, bonsoir, s'il vous plaît et merci! Vos guides parlent français.

Le Rajasthan

Situé au nord de l'Inde, l'État du Rajasthan offre des paysages montagneux splendides et une immersion totale dans l'héritage historique et culturel. C'est le pays des Maharajahs avec ses palais digne des Mille et Une nuits.

Nourriture et eau potable

La cuisine indienne est riche et variée, épicée, savoureuse et en majorité végétarienne. Il y a trois (3) repas par jour qui sont inclus pendant le trek. Le petit-déjeuner est

servi à votre lieu d'hébergement, le dîner est sous forme de pique-nique et le soir, vous aurez un repas chaud servi à même votre lieu d'hébergement.

L'eau du robinet étant impropre à la consommation, **on boit de l'eau en bouteille capsulée** et **on s'abstient de glaçons**. En ce qui concerne l'eau en bouteille, il faut vérifier que la bouteille n'ait pas déjà été ouverte. Certains vendeurs n'hésitent pas à réutiliser les bouteilles en les remplissant avec l'eau du robinet.

La gestion de votre eau est très IMPORTANTE. Vous êtes responsable d'avoir en main vos contenants d'eau (gourde ou sac d'hydratation de type camelback). Pendant le trek, vous recevrez de l'eau filtrée le matin pour remplir vos contenants pour la journée. Quand vous serez logé en hôtel, vous pourrez vous procurer des bouteilles d'eau sur place.

Politesse

La main gauche est considérée comme impure, il faut éviter de s'en servir, qu'il s'agisse de manger ou de tendre quoi que ce soit (objet, argent...). Au restaurant, ou lorsque vous êtes invité chez des Indiens, on se lave les mains avant de passer à table. Demandez toujours l'autorisation de prendre un Indien en photo. En couple, respectez la grande pudeur des Indiens et évitez toute marque d'affection en public. Le vapotage est désormais interdit en Inde. Non seulement l'utilisation d'une cigarette électronique, mais sa seule possession peut se solder par une forte amende, voire une peine de prison. Les bagages, les cabines et les soutes peuvent être inspectés.

Population

La population indienne est estimée à plus d'un milliard de personnes (2e population mondiale après la Chine), dont environ 70% vivent dans les campagnes. Mumbai (Bombay) est la ville la plus peuplée, avec 13 millions d'habitants, puis suivent Calcutta (11 millions), Delhi (8 millions) et Chennai (Madras) avec ses 5 millions de citadins.

Pourboires

La coutume veut que l'on donne des pourboires aux gens qui nous encadrent et nous guident lors d'un trek, et ainsi nous assurer une expérience mémorable et sans soucis. Un pourboire est toujours laissé à la discrétion du participant et démontre l'appréciation du service reçu.

De façon générale, les gens ont un certain souci lorsqu'arrive la question des pourboires. Afin de vous faciliter la tâche, nous recommandons que le réceptif en Inde puisse collecter un montant total d'environ 120\$USD par personne, à diviser entre les membres de l'équipe locale, soit les guides locaux, les chauffeurs, assistants chauffeurs etc. Leur travail, comme emploi de service, est saisonnier, leurs journées sont très chargées et leurs salaires sont prévus en fonction des pourboires qu'ils reçoivent. Les guides, chauffeurs et autres intervenants sont choisis avec attention afin que vous ayez le meilleur service, d'où l'importance de prévoir un pourboire.

Votre accompagnateur du Québec fait aussi un important travail de soutien et de liaison avec l'équipe sur place. C'est pourquoi il est recommandé de lui remettre environ 7\$CAD par jour pour la durée du voyage.

Préparation sur place

La veille de la randonnée, l'équipe sur place organise une séance d'information pour les derniers préparatifs, soit l'organisation des bagages, la planification des journées, les dernières questions techniques, etc. Chaque jour vous aurez un « briefing » pour le lendemain.

Religion

En Inde, la religion est bien présente. Les religions les plus pratiquées sont l'hindouisme (82%), l'islam (12%) et le christianisme. Les adeptes du bouddhisme, qui est originaire du nord de l'Inde, est présent parmi les populations près de la frontière tibétaine.

Rencontre humanitaire

Au cours de votre séjour, vous allez rencontrer plusieurs enfants. Nous vous recommandons de ne pas leur donner d'argent (sauf s'ils vendent quelque chose évidemment) et de ne pas leur donner de bonbons. Vous pouvez apporter des cahiers de notes, des stylos, des crayons de couleurs, des vêtements... qui seront distribués aux endroits appropriés durant le séjour.

Retour au Canada

Il est recommandé aux voyageurs de remplir une déclaration préalable de l'ASFC au maximum 72 heures avant arrivée au Canada pour une expérience frontalière plus rapide. Téléchargez la dernière version de l'application d'ArriveCAN dans votre boutique d'applications.

Salutations

Le salut indien consiste à joindre les mains sous le menton et à incliner la tête en disant « namaste ». Sauf si un Indien prend l'initiative, ne serrez pas sa main pour le saluer. Au Ladakh, vous pouvez mettre votre main droite sur votre front en saluant avec un « julley ».

Santé et sécurité

N'oubliez pas de vous souscrire à une assurance voyage « frais médicaux d'urgences ».

La meilleure trousse de premiers soins pour un voyageur est celle que l'on constitue soi-même en fonction de ses propres besoins. Chacun doit apporter son matériel de base et ses médicaments (voir liste d'équipement).

L'équipe locale aura une trousse complète de premiers soins.

Aucun vaccin spécifique n'est requis pour l'Inde. Cependant, les vaccins généralement recommandés par les professionnels sont : diphtérie, polio, tétanos, hépatite A et B.

Il est fortement conseillé de consulter une clinique spécialisée en santé-voyage comme le Groupe Santé Voyage.

Niveau de difficulté : intermédiaire

- Les randonnées sont d'une durée de 3 à 5 heures de marche par jour. La distance parcourue est de 5 à 10 km, avec un dénivelé maximum de +700 m;
- Les randonnées en montagne se font sur des sentiers accidentés et/ou rocailloux, sans grandes difficultés techniques;
- Ce trek n'est pas en haute altitude
- Vous ne portez que votre sac de jour et votre pique-nique. Le défi est accessible aux gens en bonne forme physique qui sont actif.ve.s;
- Puisque les voyages sont des défis physiques, il est nécessaire de se préparer adéquatement plusieurs mois d'avance;
- Nous avons préparé un guide d'entraînement afin de bien vous outiller. Ainsi, vous pouvez débiter votre entraînement dès maintenant! Il est disponible ici : xxx;
- Prenez note que nous vous encourageons fortement à rencontrer un.e kinésologue de notre équipe afin d'avoir une évaluation de votre forme physique ainsi qu'un entraînement personnalisé, le tout, sans frais;
- Vous serez également invité.e à une marche préparatoire avec le/la guide accompagnateur.rice du voyage le xxx xxx 2025 afin de bien évaluer la forme physique du groupe.

Collecte de fonds

Chaque participant.e s'engage à relever un défi caritatif, soit une collecte de fonds d'un minimum de 1 500 \$, au profit de la Fondation québécoise du cancer. Tout est mis en place par la Fondation afin de vous aider dans cette démarche, que ce soit vis-à-vis la plateforme de collecte de fonds – personnalisée et facile à utiliser – ou encore par les judicieux conseils de l'équipe de la Fondation. Vous avez jusqu'au 31 décembre 2025 pour effectuer votre collecte de fonds.

6. QUESTIONS COURANTES

Est-ce qu'il faut être en forme pour participer?

Puisque les voyages sont des défis physiques, il est nécessaire de se préparer adéquatement, et ce, plusieurs mois à l'avance.

Nous avons préparé un guide d'entraînement afin de bien vous outiller. Ainsi, vous pouvez débiter votre entraînement dès maintenant! Il est disponible [ici](#).

Prenez note que nous vous encourageons fortement de rencontrer un.e kinésiologue de notre équipe afin d'avoir une évaluation de votre forme physique ainsi qu'un entraînement personnalisé, le tout, sans frais.

Il y aura une marche préparatoire avec le/la guide accompagnateur.rice du voyage le **xxx xxx 2025** afin de bien évaluer la forme du groupe.

Est-ce qu'on peut marcher à son rythme?

Oui, le groupe marchera doucement, car c'est la meilleure façon de réussir ce défi physique.

Est-ce qu'il faut porter ses bagages avec soi pendant la marche?

Non. Chaque marcheur.euse transporte seulement un sac à dos d'environ 20 L, contenant l'eau pour la journée, des collations et un vêtement de rechange.

Est-ce que je peux m'inscrire au voyage sans participer à la collecte de fonds?

Non. Le voyage Défi Monts et Merveilles en Inde est de nature caritative et permet aux participant.e.s de réaliser un exploit, tout en démontrant leur soutien aux Québécois.es qui font face au cancer. Ainsi, chaque participant.e s'engage dans une démarche caritative à la hauteur de 1 500 \$, remis aux différents services de la Fondation québécoise du cancer.

Si je ne parviens pas à recueillir 1 500 \$, est-ce que je peux quand même prendre part au voyage?

Oui, mais vous devrez compléter votre collecte de fonds au plus tard le 31 décembre de l'année de votre voyage. Tout est mis en place pour vous permettre d'atteindre votre défi caritatif. Dans la poursuite de cet objectif, vous serez accompagné par notre équipe et aurez à disposition un guide officiel de collecte de fonds.

Est-ce que la Fondation assure le transport de la maison et l'aéroport et inversement au retour?

Non. Chaque participant.e doit se rendre par ses propres moyens à l'aéroport, où le rendez-vous du groupe aura lieu. Des stationnements sur place (payants) permettent d'y laisser son véhicule.

Est-ce que je peux anticiper ou prolonger mon séjour sur place?

Oui, c'est possible. Pour ce faire, il suffit de contacter le voyageur au préalable afin de procéder aux ajustements logistiques et financiers nécessaires.

J'ai des allergies alimentaires. Est-ce possible de manger autre chose que les menus de groupe?

Oui. Afin de respecter les restrictions de santé de tous.les participant.e.s, les allergies alimentaires doivent être communiquées au voyageur dès l'inscription.

7. CONSEILS DE SANTÉ ET PRÉVENTION

Pour marcher confortablement de longues distances, sur des terrains parfois irréguliers, il est indispensable de prévenir les trois maux suivants :

- 1) Les douleurs posturales;
- 2) La déshydratation;
- 3) Les ampoules aux pieds.

Prévenir les douleurs posturales :

- **Chaussures** : choisissez une chaussure adaptée au type de randonnée, robuste sans être trop chaude ou trop lourde. Surtout, n'attendez pas le début du voyage pour étrenner de nouvelles chaussures. Mieux vaut les assouplir en faisant de multiples sorties quelques mois auparavant.
- **Sac à dos** : choisissez un sac à dos adapté à votre taille, à votre morphologie et pourvu de tous les ajustements nécessaires. La plupart des sacs sont désormais équipés de réglages multiples et de différents compartiments.
- **Bâtons de marche** : ils favorisent l'équilibre, l'alignement postural et la stabilité sur les terrains irréguliers. De plus, ils permettent de ménager les articulations du bas du corps en répartissant la force musculaire entre les bras et les jambes. Il est recommandé de les ajuster à un angle de 90 degrés au niveau des coudes.

Prévenir la déshydratation

- Se munir d'un sac d'hydratation transportable à l'intérieur du sac de randonnée;
- Boire avant, pendant et après l'activité physique (2,5 L de liquide quotidiennement);
- Modérer la consommation de boissons diurétiques, comme le café ou l'alcool;

- Limiter l'exposition et les brûlures au soleil, grâce à un chapeau à large bord et un écran solaire.

Prévenir les ampoules aux pieds

- Lacer correctement les chaussures, de façon à diminuer les frottements tout en assurant une bonne circulation du sang et un mouvement flexible du pied;
- Enduire les pieds généreusement de crème ou de gel lubrifiant avant la marche, surtout aux endroits susceptibles aux frottements;
- Appliquer un pansement large et épais sur la zone de frottement ou sur celle qui a tendance à faire une ampoule;
- Changer régulièrement de bas pour garder les pieds au sec;
- Porter deux paires de bas, un bas au-dessous mince et moulant (*liner*) et une autre pour absorber la transpiration;
- Être à l'écoute des signaux du corps : douleur, inconfort, élancement... Prendre des pauses! Masser le pied ou le laisser reposer à l'air libre. Des pieds bien soignés contribueront grandement à l'appréciation générale du voyage.

8. RESTONS EN CONTACT

Stéfany Larose

Conseillère principale, activités de financement et campagnes

slarose@fqc.qc.ca

514 527-2194, poste 252

Marie-Claude Bernier

Conseillère en voyages / Département Groupes

mclaude@cavoyage.ca

450 227-7207

Liens utiles

[Site Web Fondation québécoise du cancer](#)

[Site Web Santé Canada, informations sur les voyages et la Covid-19](#)