



A savoir avant de partir

Préparation

Préparation physique

Pour les voyages accompagnés, à partir du niveau 3, il faut se préparer pour être en forme le jour du départ. La préparation doit être adaptée au niveau de difficulté du voyage choisi.

Préparation psychologique

Un voyage dans l'Arctique peut comporter quelques aléas, liés la plupart du temps aux conditions météorologiques. Cela peut entraîner des modifications d'itinéraire et des imprévus ; sachez-le et acceptez-les, d'autant que ces imprévus sont souvent de vrais moments forts ! La vie en groupe sollicitera également vos capacités d'adaptation. Une attitude positive, l'esprit d'équipe et l'irremplaçable sens de l'humour sont les bienvenus pour assurer une bonne ambiance et la réussite de votre voyage.

Forme et préparation

Les différentes activités que nous proposons : randonnée, kayak de mer, ski nordique, ski de randonnée, traîneau à chiens, nécessitent une bonne forme physique afin de profiter de votre voyage. Si vous pratiquez régulièrement une activité au cours de l'année telle que marche, jogging, gymnastique ou activités en salle de sport, vélo, ski de fond, natation, vous êtes apte à la plupart de nos voyages. Sinon, commencez à vous entraîner au moins 2 mois avant de partir, car même si vous réussissez à suivre les circuits les plus faciles, vous risquez de ne pas profiter au mieux de votre voyage, voire même d'handicaper le groupe.

Comment s'entraîner ?

S'entraîner en faisant le sport pour lequel on se prépare est la meilleure solution. Cela peut être la marche, le jogging, le vélo, le ski, en fonction de la saison et de vos possibilités.

La pratique régulière d'un sport est la meilleure solution pour maintenir votre forme, et selon votre objectif ou le niveau de votre séjour, vous devrez augmenter le rythme d'entraînement.

Pour exemple :

Marchez tous les week-ends, 5 à 6h minimum, avec un sac à dos de 5 à 10 kg, selon l'objectif, est un excellent entraînement, suffisant pour la plupart de nos circuits (1 à 3 chaussures), à condition de marcher à 4 km/h minimum si le terrain est plat.

Si vous avez peu de temps : faites un sport plus intensif sur une durée plus brève, 2 fois par semaine, à raison de séances d'au moins 30 mn, 45 à 60 mn pour améliorer l'endurance.

Si vous êtes peu sportif et que vous avez plus de 45 ans pour un homme, ou 50 ans pour une femme, prenez l'avis de votre médecin habituel. Il vous conseillera éventuellement un électrocardiogramme d'effort. Mais rassurez vous, pour les voyages tels que Aurores boréales nul besoin d'un entraînement, juste marche 30 minutes par jour (déjà même sans voyager cela est conseillé).

Précautions

Pendant votre entraînement préalable, et pendant le voyage, rappelez-vous qu'une bonne hydratation est le meilleur moyen de prévenir les tendinites et les douleurs articulaires. Vous pouvez aussi prendre une paire de bâtons (pour les randonnées) qui permettent d'amortir les chocs articulaires, notamment dans les genoux. Faites quelques minutes d'étirements juste après l'effort, quand les muscles sont chauds, pour améliorer la souplesse musculaire et éviter les courbatures.

Equipement

L'équipement sera différent en fonction de la saison (printemps, été, hiver), la région (Arctique et Antarctique), l'activité pratiquée (randonnée, kayak de mer, ski de fond, nordique, de randonnée, traîneau à chiens, voile ou croisière).

Il est conseillé de se reporter à la fiche technique sur laquelle seront mentionnés l'équipement spécifique pour chaque voyage, les conseils d'habillement, les vêtements ou équipements fournis, les locations possibles sur place ou avant le départ.

Néanmoins, pour votre équipement personnel, prévoyez ce que l'on appelle le "système trois couches" :

- Une couche à même la peau de style thermolactyl, Damart, Lifa... (surtout pas de coton)
- Une deuxième de type fourrure polaire ou pull (en prévoir au moins 2 pour le haut et 1 pour le bas)
- Une troisième pour couper du vent (haut et bas éventuellement). Cela peut être en tissu microporeux type Gore-tex.

N'oubliez pas que ce sont les extrémités qui se refroidissent le plus vite.

- Pieds : prévoyez deux ou trois paires de chaussettes en laine ou en bouclette, des Moon Boots ou après-ski chauds
- Mains : prévoyez des gants et des sous-gants
- Tête : n'oubliez pas bonnet, casquette, cagoule, écharpe...

Enfin, n'oubliez pas : lunettes de soleil, petite pharmacie avec vos médicaments personnels.



Le sac de voyage

Il est préférable d'utiliser un sac de voyage ou un sac à dos, plutôt qu'une valise, pour conditionner vos affaires personnelles. Ce bagage sera enregistré en soute pour le trajet en avion.

Concernant votre bagage de cabine pendant le trajet avion, un sac à dos de 30 litres environ vous permettra de prendre vos petites affaires, livres, lunettes... Prêtez attention aux conditions de sécurité exigées par les compagnies aériennes (reportez-vous aux consignes).

Vous pourrez utiliser ce sac à dos pour les randonnées ou excursions à la journée pendant votre voyage.

Le sac de couchage

Choisissez votre sac de couchage en fonction de la saison de votre voyage. Un sac de couchage en matériau synthétique est préférable car il ne craint pas l'humidité.

Encombrement, poids et température d'utilisation : tels sont les 3 critères qui méritent votre attention et auxquels le sac de couchage doit répondre.

C'est le volume d'air emprisonné dans les fibres qui permet une bonne isolation thermique. L'évacuation de l'humidité dégagée par votre corps est importante : les fibres creuses siliconées sont un "plus" appréciable pour les sacs de couchage avec garnissage synthétique.

Sécurité

Sécurité dans le voyage

Elle est notre objectif majeur, quels que soient le pays, le terrain et le niveau de difficulté de votre voyage. Nous fournissons sur chacun de nos voyages accompagnés une pharmacie adaptée aux conditions du voyage.

Sécurité aérienne

Face aux nombreuses interrogations de nos clients en matière de sécurité aérienne, Ronie Evasion tient à vous rappeler les dispositions prises à ce sujet depuis janvier 2004 :

1/ Tous nos vols "charters" s'effectuent exclusivement sur des compagnies françaises soumises aux contrôles approfondis de la Direction Générale de l'Aviation Civile Française ou sur des compagnies étrangères répondant aux normes et agréments internationaux (IOSA, JAR, ...). Air France est soumise aux mêmes règles.

2/ Les compagnies régulières que nous utilisons au départ de France sont toutes agréées par la Direction Générale de l'Aviation Civile Française.

3/ Nous avons totalement exclu de nos programmations toutes les compagnies aériennes figurant sur une des listes noires des Directions Générales de l'Aviation Civile des pays qui ont décidé de la publier, à savoir : Belgique, France, Grande-Bretagne, Italie et Suisse.

4/ Nous mentionnons dans nos documents d'informations (brochures et carnets de voyage) le nom des compagnies sur lesquelles vous allez voyager.

5/ Pour obtenir des informations fiables sur la qualité et la sécurité des compagnies aériennes utilisées pour des vols domestiques "bout de ligne", nous avons mis en place un réseau de veille via tous nos correspondants locaux qui nous communiquent régulièrement les éventuels problèmes de sécurité rencontrés par ces compagnies locales. Ceci nous a déjà permis d'exclure un certain nombre de compagnies dont les noms pourront vous être communiqués par votre conseiller.

Aérien

Votre rendez-vous

Trois semaines environ avant le départ (sauf dans le cas d'un vol charter, environ 15 jours), vous recevrez une convocation précisant le lieu et l'heure du rendez-vous aéroport. Les billets d'avion (billets électroniques) vous seront soit envoyés par email ou par courrier soit remis par un représentant de Ronie Evasion (sauf en cas de départ individuel, départ de province ou transport différent du groupe).

Notre accueil / assistance aéroport

Pour certains départs de Paris, en groupe, Ronie Evasion fournit les services d'une assistance à l'aéroport pour vous remettre vos billets, vous faciliter l'enregistrement et vous assister en cas de problème aérien.

Merci de respecter l'heure du rendez-vous pour optimiser cet accueil.

Votre vol

Nous vous proposons 3 types de transport aérien :

Vol charter

Plus économique et parfois incontournable sur certaines destinations. Les horaires ne vous sont communiqués qu'une semaine avant le départ et peuvent être très matinaux ou très tardifs. Ces aléas ne justifieront

aucunement une annulation de votre part, ni un remboursement de vos frais de transit.

Vol régulier

Vous connaissez vos horaires plus longtemps à l'avance et ils sont peu sujets aux variations. Nous pourrions donc mieux organiser votre départ. Cependant, n'oubliez pas que toutes les compagnies aériennes sont régies par la Convention de Varsovie (art 9) : "Le transporteur s'engage à faire de son mieux pour transporter le passager et les bagages avec une diligence raisonnable. Les heures indiquées sur les horaires ou ailleurs ne sont pas garanties et ne font pas partie du présent contrat. Le transporteur peut, sans préavis, se substituer à d'autres transporteurs, utiliser d'autres avions ; il peut modifier ou supprimer les escales prévues sur le billet en cas de nécessité. Les horaires peuvent être modifiés sans préavis. Le transporteur n'assume aucune responsabilité pour les correspondances".

Vol low cost

Sur certains axes pour vous faire bénéficier de meilleurs tarifs, nous privilégions les compagnies low cost, certains services à bord et au sol sont payants (ex : choix de la place dans l'avion, les boissons et repas).