

conçus pour les familles ou réservés à certains groupes d'âge, aux hommes ou aux femmes, ou encore aux personnes ayant certaines aptitudes physiques.

2. Évaluez les capacités physiques ainsi que l'endurance physique et mentale nécessaire pour le voyage. Examinez soigneusement votre niveau de préparation. Consultez un médecin et expliquez-lui ce que vous comptez faire. Respectez vos limites. Votre organisme subira déjà un stress en raison du décalage horaire et du changement de climat, d'alimentation et d'environnement. Au besoin, entraînez-vous. Si c'est impossible, renoncez à partir.
3. Parlez à des gens qui ont des intérêts et des capacités physiques similaires aux vôtres et qui ont déjà fait ce genre de voyage.
4. Choisissez une agence qui a l'habitude d'organiser des voyages d'aventure comme celui que vous envisagez. Cette agence devrait :

- avoir un système de gradation qui indique le niveau de difficulté et de risque des circuits proposés;
- avoir recours à des pratiques solides de gestion des risques;
- avoir une bonne politique d'annulation;
- engager des guides qui parlent la langue du pays et qui ont suivi un cours de secourisme.

### **Assurance-maladie complémentaire**

Ne comptez pas sur le régime d'assurance-maladie de votre province pour régler intégralement la note si vous tombez malade ou que vous êtes blessé dans un pays étranger. Au mieux, ce régime couvrira une partie des frais.

**Il vous incombe de contracter une assurance complémentaire, dont vous devrez bien comprendre les clauses.**

Les détenteurs de certaines cartes de crédit bénéficient d'assurances-voyage et maladie, mais vous ne devez pas tenir pour acquis que cette couverture sera suffisante par elle-même.