Cheval d'Aventure
VOYAGES À CHEVAL & TRADITIONS ÉQUESTRES DEPUIS 1972

2 rue Vaubecour - 69002 Lyon (France) +33 (0)4 82 53 99 89 infos@cheval-daventure.com

Informations au 10/05/2024

Le Royaume du Mustang à cheval - Festival de Tiji

NÉPAL MUSTANG

Participez à une **expédition à cheval au royaume du Mustang**. Depuis la vallée de la Kali Gandaki, coincée entre les massifs de l'Annapurna et du Dhaulagiri, vous **randonnez à cheval au Népal** dans cet univers minéral et culturel grandiose longtemps fermé aux étrangers.

Voyage d'Auteur	**20 jours (11 à cheval)**	**À partir de 3 040 €**	

Rencontre avec les habitants du Mustang

Au sommet de la montagne

Village népalais

ITINÉRAIRE

Les points forts

- Rencontres humaines authentiques avec les populations du Mustang
- Une expédition avec mule de bat pour le transport des bagages limitant ainsi notre impact sur l'environnement
- Une véritable immersion quotidienne au cœur des traditions du royaume et les nombreuses visites des monastères
- Des paysages de montagnes extraordinaires

Jour 1 — EUROPE - KATMANDOU

Vol pour Katmandou au départ de la France.

Jour 2 — KATMANDOU

À votre arrivée à l'aéroport international de Katmandou vous êtes accueillis par notre représentant et accompagnés jusqu'à votre hôtel. Premier briefing sur le voyage. Fin de journée libre dans la capitale. Le repas du soir est libre dans un des nombreux restaurants de la ville.
Nuit à l'hôtel.

Jour 3 — KATMANDOU - POKHARA

Départ en bus vers Pokhara, le trajet permet d'avoir un premier aperçu de la vie au Népal. Construite sur les bords du lac Phewa, Pokhara est située au pied du massif des Annapurna. Si la visibilité est dégagée vous pouvez admirer les cimes des géants qui surplombent la ville. Nuit à l'hôtel.
Les repas du jour ne sont pas inclus (déjeuner dans un petit restaurant sur la route et multiples possibilités à Pokara)

Jour 4 — POKHARA - JOMSON (2720m) - Environ 10h de route

Lodges Mustang

Longue journée de jeep qui vous emmène tout d'abord à Beni. Vous commencez ensuite la remontée des gorges de la Kali Gandaki qui sépare le

massif des Annapurna de celui du Dhaulagiri (8167m). La végétation s'estompe peu à peu pour devenir presque désertique avant d'arriver à Jomsom, à plus de 2900 mètres d'altitude. Installation au lodge et temps libre dans la petite ville.

Pour information, toutes les compagnies au Népal étant pour l'instant "black listées", nous ne pouvons organiser les transferts par avion.

Jour 5 — JOMSON - CHHUSANG (2980m) - 6h à cheval

Lodges Mustang

Ce matin, vous faites la connaissance de vos montures et de l'équipe avant de partir pour votre première journée à cheval. Le chemin suit le large lit de la rivière Kali Gandaki dans un paysage désertique et lunaire. Le chemin est relativement plat et vous arrivez très vite à Kagbeni pour le repas de midi. Kagbeni est un village forteresse. Vous avez le temps d'en visiter les ruelles et le monastère de prêt de 500 ans. Kagbeni marque l'entrée dans le Mustang. Vous continuez ensuite de remonter les gorges de la Kali Gandaki, pour arriver au superbe village de Tangbe, véritable labyrinthe de ruelles. Une dernière heure vous mène à Chhusang, un regroupement de 3 villages dominés par des ruines de château et des orgues de terre rouges.

Jour 6 — CHHUSANG - SYANGBOCHE (3800m) - 6h à Cheval

Lodges Mustang

La piste quitte les bords de la rivière pour monter tout d'abord au village de Chele, vous êtes maintenant dans le haut Mustang, chez les Lokpas. L'influence tibétaine est très présente et se traduit, entre autres, par les peintures sur les murs des maisons, sensées éloigner les mauvais esprits. Au dessus du village le sentier devient plus escarpé, taillé dans la falaise, il domine la Ghyakar khola. Vous passez un premier col, le Chele La (3600 m) avant d'arriver à Samar pour le repas de midi. L'après-midi vous passez encore deux autres cols, le Bhena La (3800 m) et le Yamdo La (3850 m), avant d'arriver au petit village de Syanboche.
Temps de marche à pied, environ 1h à 3500m d'altitude en montée.

Jour 7 — SYANGBOCHE - NYI LA (4010m) - TSARANG (3560m) - 6h à cheval

Lodges Mustang

Vous commencez la journée en passant le petit col de Syanboche (3850 m). Une montée raide permet ensuite d'accéder au Nyi La (4010m) avec une superbe vue sur les Annapurna. Après le passage du col de Ghami La (3770 m), vous arrivez au petit village de Ghami, niché au milieu d'une oasis de verdure surplombée de falaises bleues, grises et rouges. L'après-midi, dans une ambiance désertique totale, vous remontez au Tsarang La (3870m) avant de redescende vers Tsarang, un superbe village entouré de champs d'orge, de moutarde et de sarrasin, résidence d'été du roi du Mustang. Vous pouvez visiter le monastère.

Jour 8 — TSARANG - LO MANTHANG (3810m) - FESTIVAL DE TIJI - 4h à cheval

Lodges Mustang

Vous commencez votre randonnée dans un paysage surprenant, teinté de toutes les nuances de gris et de jaune. Des habitations troglodytes et des gros chortens longent le chemin. Vous passez un col à 3850 m avant de découvrir la capitale fortifiée de l'ancien et mythique royaume de Lo : Lo Manthang. L'après-midi, découverte de la vieille ville et ses ruelles étroites, la place du palais royal... Il est également possible de visiter plusieurs monastères aux peintures uniques, comprenant des mandalas de grande beauté.
Vous vous installez à Lo Manthang pour trois jours car il n'est pas permis aux étrangers de passer la nuit dans les villages plus au nord. Cela permet également d'envisager une journée de repos sans cheval, dans un environnement culturel riche si la fatigue se fait ressentir.

Jour 9 — LO MANTHANG - SAM DZONG (4150m)- LO MANTHANG (3810m) - 6h à cheval

Lodges Mustang

Au départ de Lo Manthang vous partez vers l'est en direction de la frontière du Tibet. Sam Dzong est un village qui sera bientôt obligé de déménager, l'eau potable déjà très rare devenant de plus en plus empoisonnée par le sel qui fit autrefois la richesse du village. Les paysages sont magnifiques, probablement la journée la plus sauvage de tout le trek. Puis descente vers les grottes de Choser, visite du monastère de Nimphu, construit contre la falaise et de la grotte de Jhong, creusée dans la falaise sur l'équivalent de 5 étages. Puis retour à Lo Manthang.
Temps de marche à pied environ 2h à 4150m d'altitude en montée et en descente.

Jour 10 — LO MANTHANG - NYAMDO (4030m)- LO MANTHANG (3810m) - 6h à cheval

Lodges Mustang

Nouvelle journée autour de Lo Manthang, départ pour Nyamdo au nord-ouest de la capitale du Mustang. Visite du monastère de Namgyal, plusieurs fois détruit et reconstruit, visite du village de Thinggar avec ses murs de mani et la forteresse en ruines de Tri qui domine le village. Retour par le même chemin.

Jour 11 — LO MANTHANG - MARANG LA (4230m)- DHAKMAR (3820m - 7H à cheval

Lodges Mustang

La route du retour s'annonce en empruntant le col de Marang La (4230m), plus haute altitude de votre périple. Descente au petit village de Ghar Gumba, avec son monastère du 8ème siècle, l'un des plus anciens monastères bouddhistes du monde avant de remonter au Mui La (4170m). Dernière descente de la journée en direction de Dhakmar, superbe village surplombé de falaises rouges.
Temps de marche à pied environ 1h à 4170m d'altitude en descente.

Jour 12 — DHAKMAR - SYANGBOCHE (3800m) - 5h à Cheval

Lodges Mustang

De Dhakmar, vous rejoignez le village de Ghami, puis le chemin s'élève jusqu'à près de 4000 mètres d'altitude avant de redescendre vers le village de Geling (3570m) et son monastère du 13ème siècle. Possibilité de le visiter si vous le souhaitez. Pour finir la journée, vous remontez jusqu'au Syangboche La (3850m) puis au village de Syangboche pour y passer la nuit.

Jour 13 — SYANGBOCHE - TETANG (3040m) - 5h à cheval

Lodges Mustang

De Syangboche la journée commence par une longue descente dans les gorges de la Syangboche Khola. Arrivé au fond des gorges, un petit chemin sur votre droite vous amène à Ranchung Cave, une grotte naturelle transformée en lieu de prière et de recueillement. Un moine bouddhiste muet vous y accueille et vous permet de visiter les lieux... Remontée ensuite par un chemin très raide pendant une heure qui vous ramène à la piste principale. Déjeuner à Samar avant de retrouver les berges de la Kali Gandaki. Passage à Chhusang puis continuation vers Tetang.
Temps de marche à pied d'environ 2h à 3800m d'altitude en descente et montée.

Jour 14 — TETANG - GYU LA (4080m) - MUKTINAH (3760m) - 5h à cheval

Lodges Mustang

De Tetang la piste monte tout d'abord doucement puis se redresse pour atteindre le dernier col de votre chevauchée à cheval : Le Gyu La (4077m) d'où vous avez une vue splendide sur les Annapurna et le Dhaulagiri. Descente à Muktinath pour votre dernière nuit dans le Mustang. Muktinath est un lieu de pèlerinage Hindou, vous avez le temps, dans l'après-midi, de visiter son temple et ses multiples fontaines.
Temps de marche à pied d'environ 30 minutes à 3500m d'altitude en montée.

Jour 15 — MUKTINAH - JOMSON (2720m) - 5h à cheval

Départ en direction de Jomsom. En chemin, vous traversez de très beaux villages comme Jharkot et Lupra. Ce dernier est un des hauts lieux de la culture Bön, antérieure au Bouddhisme Tibétain. Vous retrouvez ensuite le lit de la Kali Gandaki jusqu'à Jomsom.

Jour 16 — JOMSON - POKHARA - Environ 10h de route

Vous quittez le Mustang en jeep qui vous ramènera à Pokhara en une petite dizaine d'heure. Vous pouvez le soir vous promener sur les bords du lac Phewa et déambuler dans les rues animées de Pokhara. Le repas du soir n'est pas inclus. Nuit à l'hôtel.

Jour 17 — POKHARA - KATMANDOU

Retour vers Katmandou. Après-midi libre à Katmandou. Les repas sont libres. Nuit à l'hôtel.

Jour 18 — KATMANDOU

Vous avez aujourd'hui le plaisir de visiter quelques-uns des monuments de la vallée de Katmandou, avec un guide local francophone. Après-midi libre pour éventuellement déambuler dans les ruelles de Thamel et faire vos achats de souvenirs. Repas libres. Nuit à l'hôtel

Jour 19 — KATMANDOU - FRANCE

En fonction de l'heure de l'avion, début de matinée libre.
Transfert à l'aéroport 3 heures avant le décollage.

Jour 20 — ARRIVEE EN FRANCE

Arrivée en France.

DATES & PRIX

Nos dates et prix seront à jour prochainement. Si vous avez envie de partir sur ce voyage, n'hésitez pas à nous contacter.

Remarques sur nos prix

Aucun départ prévu sur cette destination. Pour plus d'information contacter un de nos conseillers.
• Les tarifs ci-dessus correspondent au tarif HORS AÉRIEN par adulte en chambre/tente double standard. Nous pouvons réserver vos vols sur simple demande. Nous consulter.

• Le groupe est composé de 4 à 12 cavaliers internationaux. L'accompagnement est anglophone.

• IMPORTANT : Les départs peuvent également être assurés à partir de 2 ou 3 cavaliers moyennant un supplément de 625€ par personne.
Il vous sera remboursé si nous trouvons d'autres cavaliers pour compléter le voyage.

• Si vous vous inscrivez seul(e) et que nous n'avons pas d'autres cavaliers susceptibles de partager votre hébergement, un supplément chambre individuelle de 150 € vous sera facturé à l'inscription. Ce supplément vous sera remboursé à condition que vous soyez disposé à partager votre hébergement et que nous trouvions un autre cavalier de même sexe pour ce partage.

• Le permis d'entrée au Mustang n'est pas inclus. Il est de 500 USD. Vous pouvez le payer à l'arrivée ou nous pouvons vous le facturer, selon votre convenance.

• Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 90kg.

AVERTISSEMENT
Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévus. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, sécheresse, grèves, fêtes locales... Cheval d'Aventure, ses partenaires, ses accompagnateurs, ainsi que ses guides locaux mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours.
Les noms des hébergements sont donnés à titre d'information. En fonction des disponibilités, ils pourront être modifiés et remplacés sans préavis par un autre hébergement de même catégorie.

Notre prix comprend

ACCOMPAGNATEURS

1 cheval par cavalier pour la randonnée équestre
Mules de bât pour le transport des affaires
Muletiers en charge des animaux de bât et aides-logistiques

TRANSPORTS INTÉRIEURS

Hôtel standard base 2 personnes par chambre à Katmandou et Pokara
Lodges et gîtes base 2 personnes par chambre pendant la randonnée

MODE D'HÉBERGEMENT

Pension complète du déjeuner du J4 au déjeuner du J15
Thé, café et goûter inclus. L'eau minérale n'est pas incluse.
Petits-déjeuner à Katmandou et Pokhara

Notre prix ne comprend pas

Assurance rapatriement et annulation "multirisques" sans risques épidémies : 3,8% du prix de votre voyage.
Assurance Annulation et interruption de séjour : 2,8% du prix de votre voyage.
Assurance complémentaire carte bancaire (gold, visa premier...) : 2,1% du prix de votre voyage.
Frais d'inscription obligatoires : 15 euros par personne

REPAS

Supp. de logement en chambre individuelle. Remboursable sous conditions.

INFOS ÉQUESTRES

Cavalerie

Poney de l'Himalaya (hongre et jument) qui descendent du cheval de Przewalski en Mongolie. Adaptés au terrain et à l'altitude. Dociles, ils vivent dans les prés la journée et dans des endroits protégés la nuit (box, étages inférieurs des maisons individuelles...)

Guide & équipe locale

Un guide Népalais anglophone. Un chef d'expédition, secondé par des muletiers, est responsable des chevaux et de l'itinéraire.

Les bagages seront transportés à dos de mules cela nécessite donc des muletiers. Ces derniers se déplaceront indépendamment du groupe et vous les retrouverez aux étapes. Le sirdar s'occupera de la réservation des lodges et du bon déroulement du trek, il sera le responsable du groupe.

Niveau équestre & forme physique

MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

A l'aise à cheval en extérieur, aux trois allures et en terrain varié. Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 90kg. Une expérience de la randonnée est fortement conseillée.

ALLURES

Le terrain est sec (poussière) et très caillouteux. Traversée de cols d'altitude et de rivières. Descentes pouvant parfois être raides.
Quelques passages à flanc de montagne (Attention pour les cavaliers sujets au vertige). L'allure principale est le pas mais trots et galops sont fréquents.
Important : il faut prévoir environ 1 à 2h de marche par jour. Des passages trop pentus ou compliqués vous obligent à marcher à côté de votre cheval régulièrement.

AUTONOMIE ET PARTICIPATION

Pas de véhicule d'assistance (autonomie pendant 12 jours), les bagages sont transportés à dos de mules et des muletiers suivent la randonnée et rejoignent l'étape du soir.
Si le véhicule d'assistance est possible, l'intendance se fera en 4x4.

NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

Une très bonne forme physique est exigée. Toute l'expédition se déroule entre 3000m et 4200m d'altitude. L'acclimatation est progressive. Des marches à pied qui représentent environ 15% de la randonnée. En altitude le temps et la température peuvent changer brutalement et le vent peut être très violent. Être prêt à de grandes variations de température entre la nuit et le jour. Gelées possibles la nuit.
Une expérience de randonnée à cheval sur plusieurs jours est un plus mais n'est pas obligatoire.
Partir en forme est un préalable à la construction d'un véritable échange avec les populations locales : le bien-être est communicatif, tout comme le sourire rompt les barrières dès le premier contact !

EQUIPEMENT EQUESTRE

Sellerie Tibétaine tissé tapis de selle + couverture.
Les bombes ou casques ne sont pas obligatoires mais fortement conseillés. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, munissez vous de votre matériel.
Sacoches non fournie. Prenez les vôtres si cela vous semble nécessaire.

INFOS PRATIQUES

CONFORT

Hôtel de catégorie standard sur base d'une chambre double avec salle de bain privative à Kathmandu et Pokhara.

Pendant la randonnée, lodges et gîtes simples dans les villages.
Pour la partie trekking, les douches ne sont pas incluses dans le programme. Cela dépend de l'éloignement des villages et de leurs altitudes. Compter entre 150 et 500 roupies pour les douches.

Location de sac de couchage possible pour 1 USD / jour. Merci de faire votre demande à la réservation. A régler sur place.

REPAS

Pique-nique le midi et repas chaud le soir.

Pour la partie trekking, les boissons en bouteilles (eau, bière, coca…) ne sont pas incluses dans le programme. Cela dépend de l'éloignement des villages et de leurs altitudes. Compter entre entre 150 et 400 roupies pour 1 litre d'eau minérale, entre 200 et 600 roupies pour les bières (650 ml) et pour le coca entre 150 et 400.

EAU
Prenez garde à ne pas boire d'eau provenant d'une source dont vous n'êtes pas sûr. L'eau minérale est encore le seul moyen d'éviter les risques de turista et autres infections. Pendant la randonnée il est nécessaire de traiter l'eau avec des pastilles de Micropur ou équivalent.

CLIMAT

Le Royaume du Mustang est protégé par les chaînes des Anapurnas et du Dhaulagiri qui minimisent les phénomènes de mousson qui sont à prévoir en juillet / août.
Les épisodes pluvieux de la mousson sont toutefois présent et s'il est possible de monter à cheval nous n'organisons pas départ à cette période car les éboulements et coulées de boues sont possibles.

Les meilleures période pour notre chevauchée sont de mars à mai et d'octobre à la mi-décembre.
Les températures sont douces voire chaude en journée au soleil (25°C et plus), mais une fois le soleil couché elles sont fraîches, voir froides.

TIPS

Le pourboire est une institution au Népal. Il est d'usage de donner un pourboire aux membres de votre équipe (guide, chauffeur, cuisiniers...) mais aussi aux personnels des hôtels et restaurants. C'est pourquoi, certains de nos guides vous proposeront de faire une caisse commune en début du voyage afin qu'ils puissent gérer eux-même la distribution. Prévoir un budget d'environ 40 à 50 € par participant. Ceci n'est en rien une obligation et est laissé à l'appréciation de chacun.
Sensibilisation sur la valeur du geste et estimation : Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Les enfants qui reçoivent de l'argent pour des photos ou parce qu'ils mendient ne sont plus scolarisés, gagnent plus d'argent que leur père : ceci peut créer d'importantes distorsions dans les structures familiales (non-respect du père et des anciens) et peut déstabiliser l'économie du pays.

LISTE EQUIPEMENT

• Pendant la randonnée, nous vous demandons cependant de ne pas excéder 15 Kg de bagage par personne de manière à ne pas trop encombrer la logistique.

Tête
• Un casque d'équitation : il est sérieusement recommandé et souvent obligatoire. Les fabricants (GPA, HKM, LAS Helmets, Lamicell, Troxel, Equithème…) proposent aujourd'hui des casques d'équitation ventilés, solides et légers, agréables sous toutes les latitudes. Il existe également des coques de protection à mettre sous votre chapeau (Ranch & Rider, Lexington Safety Products) ou des chapeaux casques western (Troxel).
• Casquette ou chapeau pour le soleil (indispensable)
• Un foulard ou un chèche pour protéger le visage du soleil très agressif à cette altitude
• Une paire de lunettes de soleil haute protection

Buste
• Tee-shirts en coton à manche longue + chemises à manche longue (pour protection contre le soleil) ou en matières techniques à séchage rapide.
• 1 polaire légère ou équivalent
• 1 polaire chaude ou équivalent
• 1 veste imperméable et respirante

Jambes
• 2 culottes d'équitation
• 1 pantalon de rechange (randonnée)
• 1 pantalon imperméable
• Sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant

Pieds et Mains
• 1 paire de chaussures de marche légères avec chaps spécifique pour l'équitation
• 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir
• Plusieurs paires de chaussettes épaisses
• 1 paire de gants pour se protéger du soleil

Petits trucs à cheval
• Crème apaisante bien utile aux recoins de votre intimité irrités par de longues heures à cheval.
• Rien sur le dos, tout dans votre veste ou une banane ventrale: stick à lèvres, crème solaire, passeport, petit appareil photo ou mini caméra (étanche), cordelettes, lunettes… plus accessible que les fontes.
• Le sac à dos à cheval n'est pas autorisé

Dormir
• Sac de couchage chaud confort -5°/-10°. Nous vous conseillons également de doubler celui-ci avec un sac à viande en soie. Location possible sur place pour 1 € / jour. Merci d'en faire la demande avant votre départ.

Divers
• Sac de voyage, de préférence un sac souple de maximum 15kg pendant la randonnée
• 1 gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes + pastilles Micropur
• Lampe frontale
• Nécessaire de toilette (lingettes biodégradables pour remplacer l'eau, micropur...)
• Papier toilette
• Petits sacs en plastique pour jeter dans la poubelle
• Des boules 'quies' peuvent être utiles pour ceux qui auraient le sommeil léger en colocation sous tente
• Appareil photo (avec une batterie de rechange)
• Une paire de jumelles éventuellement

Pharmacie
Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.
• Médicaments personnels
• 1 Antibiotique à large spectre
• Aspirine ou doliprane
• Anti diarrhéiques
• Vitamine C
• Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
• Collyre
• Crème hydratante
• Un rouleau de sparadrap
• Une bande élastique adhésive de 10 cm de large
• Une boîte de pansements adhésifs
• Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
• Une crème et un spray anti moustique
• Des Compeed pour les ampoules.

Spécifique altitude : Aspegic 1000, Duxil… pour maux de tête persistants dus à l'altitude, somnifère léger, Diamox ou Aldactazine en comprimés (sur prescription médicale, à n'utiliser que sur l'avis de votre médecin).

Informations générales
• La compagnie aérienne autorise un seul sac en soute par passager. Prenez garde à ne pas dépasser ce poids, car vous pourriez avoir à régler à l'enregistrement les kg excédentaires.
• Les bagages cabines sont limités à 7 kg (dimensions maximales de 56 cm x 45 cm x 25 cm
), ils ne doivent contenir aucun objet coupant (couteau, ciseaux, lime, coupe-ongles, etc.) et la quantité de liquide autorisée par passager est limitée à 100 ml par contenant. Il est recommandé en revanche d'y mettre appareil de photos, lunettes, médicaments et autres objets dont on ne pourrait se passer en cas de perte (momentanée) du bagage.

• Pendant la randonnée, nous vous demandons cependant de ne pas excéder 15 Kg de bagage par personne de manière à ne pas trop encombrer la logistique.

• En cas de perte de vos papiers, nous vous conseillons de ranger une copie de votre passeport dans un endroit différent des originaux.

• Prenez de quoi rassembler vos déchets toxiques (piles, aérosols, batteries, tubes de pommade, emballage de pellicules photo...) afin de les ramener en France où le tri est bien fait et efficace. Un conseil : évitez au maximum d'emmener les emballages du matériel ou équipement que vous

auriez acheté avant de partir... Toujours cela en moins à ramener en France.

TOURISME RESPONSABLE

Voici nos 6 conseils pour un voyage responsable :

1. **Voyagez léger** : Le poids des valises impacte négativement les émissions de CO_2 du kérosène et de l'essence.
2. **Supprimez le plastique** : Emmenez votre gourde réutilisable préférée. Un mug et des couverts durables pour les nuits en tente ou pendant votre vol.
3. **Préservez la nature** : Prévoyez une "poubelle de voyage" pour vos déchets pendant la randonnée. Laissez les plantes à leur place, elles sont plus belles ainsi, observez la faune à distance pour ne pas les déranger. Utilisez des produits cosmétiques biodégradables, afin de protéger votre peau et l'environnement.
4. **Faites du tourisme éthique** : refusez de prendre part à toute activité offrant un exploitant les animaux sauvages (spectacles, caresses avec touristes, etc.) .
5. **Soutenez les populations locales** : découvrez leur culture, respectez leurs coutumes, achetez des souvenirs locaux.
6. **Partagez !** sensibilisez votre entourage au tourisme responsable

Pour plus d'informations, retrouvez notre article détaillé sur le Mag .