

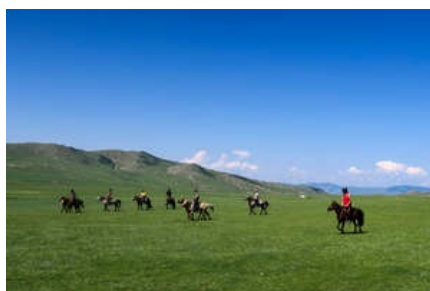


## Khentii, les cavaliers des Steppes

### MONGOLIE

Partez pour une **randonnée à cheval en Mongolie** dans la chaîne du Khentii. Entre 1700 et 2500 m d'altitude, pendant vos **randonnées équestres en Mongolie**, vous traversez des paysages de steppes verdoyantes et de forêts qui accueillent des campements de yourtes. Culture et tradition sont aussi au rendez-vous avec la découverte de sites et de monuments emblématiques de l'Histoire Mongole, tel que le Lac Bleu ou le Monastère de Bereeven. Des chevaux en liberté permettent de garder des montures toujours fraîches pour avaler la steppe dans d'interminables galops.

<b>Randonnée Équestre</b>	 <b>12 jours (7 à cheval) -</b>	 <b>À partir de 0 €</b>	
---------------------------	--	---	---



### ITINÉRAIRE

#### Les points forts


- Départ à la carte possible dès 3 cavaliers entre Juin et Septembre,
- 7 jours de randonnée équestre dans une région sauvage du Khentii,
- Un parcours rythmé grâce au véhicule de logistique qui suit avec les bagages et permet de belles et longues étapes,
- Un troupeau de chevaux en liberté vous accompagne pour alterner avec des chevaux frais (3 chevaux pour 2 cavaliers),

#### Jour 1 — EUROPE - OULAN BATOR

Départ d'une ville d'Europe et vol pour Oulan Bator, capitale de la Mongolie.  
Nuit en vol.

Vols non inclus dans nos tarifs. Nous pouvons nous en occuper sur simple demande (Contactez-nous).

#### Jour 2 — OULAN BATOR

 Campement de yourtes

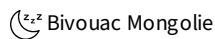
Arrivée à Oulan Bator dans la matinée et installation à votre campement de yourtes. Repos dans ce cadre agréable, avant la visite de la capitale des steppes l'après-midi.

Sur les rives de la Tula, Urga, devenue Oulan Bator, partage les espoirs et les inquiétudes des capitales qui ont tournées le dos au communisme. Visite au choix du musée des Beaux-Arts ou du musée d'Histoire Nationale qui vous plongent au coeur de l'histoire Mongole dans un passé riche et glorieux, violent et noble, de l'époque pré-historique au soviétisme, en passant bien sûr par les conquêtes gengiskhanides.

Déjeuner et dîner inclus en village de yourtes en dehors de la ville.

## Jour 3 — OULAN BATOR - MONGON MORIT - 4 à 5 h de route

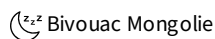
---



Visite du monastère bouddhiste de Gandan, l'un des plus grands monastères en activité de Mongolie situé au cœur d'Oulan Bator. Puis départ à destination de Mongon Morit au pied des forêts de taïga, dans les grandes steppes ouvertes au Nord de Baganaur où débute votre randonnée. Votre route dans la steppe vous sert l'image idyllique des yourtes entourées de leurs troupeaux de chevaux, de chèvres et de yacks. Rencontre avec votre guide, l'éleveur et ses chevaux. Premier bivouac sous le ciel immense de la Mongolie.

## Jour 4 — MONGON MORIT BAIDLAG - RIVIERE KHERLEN - 5 à 6H à cheval

---



C'est le départ de la grande aventure. Pendant les prochains jours, vous parcourez quotidiennement 30 à 35 km à cheval et retrouvez votre véhicule d'intendance midi et soir. L'itinéraire de la randonnée équestre se déroule en moyenne montagne dans des grands espaces qui offrent une alternance de lacs, forêts de mélèzes, de cèdres, de sapins et de bouleaux.

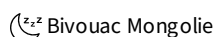
Départ à cheval par une très large vallée de steppe rase entourée de sommets dénudés où quelques sapins et mélèzes sont disséminés ici et là et au creux de laquelle sillonne la rivière Kherlen, l'une des trois grandes rivières du pays. Le terrain est idéal pour tester vos chevaux au galop.

De nombreuses yourtes bordent la rivière et les occasions de rencontre avec les familles nomades sont nombreuses. Ici on traite les juments, là on distille l'arkhi (alcool artisanal de Mongolie) ou on fait les foin pour l'hiver.

Déjeuner au bord de la rivière et baignade possible. Vous installez votre bivouac non loin du cours d'eau.

## Jour 5 — RIVIERE KHERLEN - LAC KHOKH NUUR - TAVAN TOLGOI - 6 à 7h à cheval

---

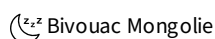


L'une des plus belles étapes de la randonnée. La steppe est rase et les crêtes des deux côtés se détachent sur le ciel pur de Mongolie, la rivière s'écoule doucement et l'espace est envoiçant. Vous galopez à bride abattue jusqu'à entrer dans une forêt de mélèzes qui recouvre les montagnes Udeg et Tasagaan Davaa jusqu'à Khar Zurkh Khokh Nuur, le lac Bleu.

Sous ce nom romantique se cache un site d'importance puisque c'est ici qu'en 1242, les tribus rassemblées ont donné à Temudjin le titre de Gengis Khan ! Au bord du lac, au moment des floraisons, un tapis d'asters, de gentianes, de potentilles et d'œillets, chatouillent les naseaux des chevaux enfin arrivés au campement du soir. Le feu de camp est le moment idéal pour vos guides de vous raconter quelques contes et légendes mongoles.

## Jour 6 — TAVAN TOLGOI - LAC KHANGAL - 5 à 6H à cheval

---



Magnifique étape à cheval dans la vallée de Tavan Tolgoi. Vous débutez en longeant l'orée des forêts de mélèzes qui dominent toute la large vallée verdoyante dans laquelle vous descendez. Celle-ci est bordée par des sommets dénudés et rocaillieux, les contrastes offerts par le paysage sont magnifiques.

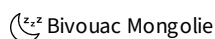
Les aigles et autres rapaces vous observent depuis les airs.

L'environnement devient plus humide, et presque marécageux jusqu'aux abords du lac Khangal, repères des grues cendrées qui se laissent approcher.

Vous établissez cette nuit encore votre campement près de la rivière.

## Jour 7 — LAC KHANGAL - TEMPLE BEREVEN - KHURKH - 5 à 6h à cheval

---



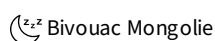
La journée commence par la traversée d'une partie d'un étonnant massif de granit pour arriver dans une petite vallée isolée où était niché le monastère Bouddhiste de Baldan Bereeven. Celui-ci a hébergé plus de 1700 lamas et moines jusqu'à sa destruction en 1937 suite à la répression communiste. Au milieu des ruines de ce grand édifice a été reconstruit un petit monastère qui permet aux habitants de la région de venir prier une fois par mois.

Vous vous enfoncez toujours plus au Nord-Est dans la forêt jusqu'à un petit lac où sont érigées des stèles aux cerfs datant du VII-IX<sup>ème</sup> siècle. Ces monuments de la culture nomade ont de tout temps été des lieux de culte païens, dédiés aux guerriers. Il y en a dans de nombreuses régions de Mongolie mais aussi en Sibérie par exemple.

Installation de votre campement.

## Jour 8 — KHURKH - 5-6H à cheval

---




Vous quittez à cheval la forêt, descendez le long de la rivière Khurkh. Dans l'immensité de la vallée on distingue facilement les yourtes et les troupeaux.

Impossible d'ignorer les invitations des nomades à partager un thé au lait salé, un bol d'airak, à goûter un beignet ou un morceau de fromage maison ! Campement dans la vallée.

## Jour 9 — VALLEE DE KHURKH - ADUUN CHULUU - 6H à cheval environ

---


 Bivouac Mongolie

Encore une belle journée de chevauchée dans la vallée de Khurkh. Les nombreux vestiges néolithiques qui parsèment cette vallée témoignent de son occupation depuis des temps reculés.

Vous installez votre campement dans des paysages de taïga sauvages et préservés. Vos voisins nomades vous rendront sûrement visite.

## Jour 10 — ADUUN CHULUU - RIVIERE KHERLEN - 3 à 4h à cheval


---

 Bivouac Mongolie

Ce matin, vous faites vos derniers galops dans la steppe mongole. Alors que vous rejoignez la rivière Kherlen, il est temps de laisser vos compagnons aux bons soins de leurs éleveurs. Une dernière accolade et vous prenez la route du retour en direction d'Oulan Bator. Vous profitez tout de même d'une dernière nuit dans la steppe pour vous remémorer les aventures des jours passés autour d'un dernier feu de camp.

## Jour 11 — OULAN BATOR

---

 Campement de yourtes

Arrivée en fin de matinée à Oulan Bator. Après midi libre pour les achats de souvenirs dans le Grand Magasin d'Etat ou au Marché Noir, le marché des voleurs.

Spectacle de danse folklorique de qualité en fin de journée avant le dîner d'adieu.

Déjeuner non inclus.

## Jour 12 — OULAN BATOR - EUROPE

---

Transfert vers l'aéroport le matin pour votre vol en fonction de vos horaires.

Arrivée en fin de journée en Europe.

### 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 double standard. Nous pouvons réserver vos vols sur simple demande.

Avec le maintien de la fermeture des frontières russes et chinoises le nombre de compagnie desservant la Mongolie est limité. Seules Turkish Airlines (via Istanbul), Korean Airlines (via Séoul) et MIAT (en direct depuis Francfort) proposent des vols mais les tarifs sont d'ores et déjà élevés avec des prix à partir de 1500 €. Ne tardez pas à réserver vos vols et surtout n'hésitez pas à nous consulter pour toute demande.

- Les dates ci-dessus sont données à titre indicatif. Les départs sont possibles toute l'année en fonction des disponibilités et de vos souhaits.

- Le groupe est composé de 4 à 10 cavaliers internationaux. L'accompagnement est anglophone.

Possibilité de guide francophone, sur demande.

- **IMPORTANT** : Les départs peuvent également être assurés à partir de 2 cavaliers moyennant un supplément de 750 € par personne et de 3 cavaliers pour 200 € par personne.

Il vous sera remboursé si nous trouvons d'autres cavaliers pour compléter le voyage.

- Pas de logement individuel possible, sauf cas exceptionnel et sous réserve de disponibilité.

- Les enfants, accompagnés d'un adulte, sont les bienvenus à partir de 8 ans - à condition d'avoir le niveau équestre requis.

- Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 90 kg. Au delà de 90 kg, nous consulter.

## AVERTISSEMENT

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévu. 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

Un guide équestre et chef d'expédition mongol  
Un interprète local anglophone (ou francophone sur demande)

### EQUIPE LOGISTIQUE

1 véhicule avec chauffeur pour l'ensemble des trajets mentionnés  
Cuisinier et horsemen  
1 cheval par cavalier + 1 cheval de réserve pour 2 cavaliers

### MODE D'HÉBERGEMENT

Campement de yourtes base 2 personnes par chambre  
Campements/bivouacs : tentes 3 places pour 2 personnes et matelas mousse

### REPAS

Pension complète du déjeuner du J2 au petit-déjeuner du J12 (sufu déjeuner du J11)

## 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

Boissons et extras personnels  
Déjeuner du dernier jour à Oulan Bator après le marché aux voleurs

### TRANSPORTS

Frais de visa (60€, susceptibles de réajustement)  
Vols internationaux aller et retour

### DIVERS

Pourboires équipes locales (prévoir en moyenne 40€ à 50€, à votre discrétion)  
Supplément petit groupe 2 cavaliers 750€, 3 cavaliers 200 €.

## En option

---

Vols internationaux aller et retour	0,00 €
Supplément petit groupe 2 cavaliers 750€, 3 cavaliers 200 €.	0,00 €

# Cavalerie

---

Monture de légende et de conquête, le cheval mongol est petit, énergique et endurant, docile et sociable, parfaitement adapté à la randonnée équestre sur tous les types de terrains. Ce cheval est d'une gentillesse et d'une sociabilité rares. Il ne représente pas de difficulté technique particulière. Certains sont plus vifs que d'autres, mais tous sélectionnés avec attention par notre équipe pour leur comportement. Nous prévoyons un cheval de réserve pour 2 cavaliers afin d'alterner et d'avoir des montures fraîches tout au long de la randonnée.

## Guide & équipe locale

---

Votre guide sera un interprète local francophone, ce qui vous permettra d'échanger facilement avec lui et avec vos diverses rencontres nomades. L'équipe est généralement composée :

- de minimum 2 horsemen nomades qui vous accompagnent tout au long de votre randonnée,
- d'une cuisinière pour vous concocter de bons petits plats,
- et d'un chauffeur.

## Niveau équestre & forme physique

---

### MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

---

Cette randonnée s'adresse aux cavaliers confirmés pouvant monter en extérieur et en terrain varié pendant plusieurs heures. Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 90kg.

Les enfants, accompagnés d'un adulte, sont les bienvenus à partir de 8 ans - à condition d'avoir le niveau équestre requis.

Les cavaliers qui ne montent pas à cheval régulièrement doivent absolument se remettre en selle avant la randonnée.

### ALLURES

---

Les allures sont le pas et le trot alternant avec d'inoubliables galops dans les immensités de la steppe mongole. Beaucoup d'allures vives (trots et galops) parfois prolongées.

Les chevaux ne présentent pas de difficulté particulière, certains sont plus vifs que d'autres. Il faut être vigilant aux sacs et vêtements de pluie (ne jamais s'habiller à cheval), car les chevaux n'y sont pas habitués et peuvent être effrayés.

### AUTONOMIE ET PARTICIPATION

---

Chaque cheval est sellé et dessellé par les éleveurs mongols qui vous accompagnent. Chacun participe à l'organisation du bivouac (montage et démontage des tentes).

### NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

---

Il faut être en bonne condition physique pour cette randonnée à cheval en terrains variés. Les étapes se déroulent à une altitude oscillant entre 1700 et 2500 m.

Il faut être conscient que l'isolement est important : Le véhicule d'intendance est une sécurité par rapport à une randonnée avec des chevaux de bât. Le premier dispensaire est à 1/2 journée en véhicule.

Une expérience de randonnée équestre sur plusieurs jours est un plus, mais n'est pas obligatoire.

Il faut être prêt à s'adapter à une autre équitation et comprendre que les mongols ont un rapport aux chevaux différent du nôtre. Partir à la rencontre de cultures et de mentalités différentes implique une acceptation de ces différences et leur respect.

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 de type russe

Matériel à prévoir :

Pour les cavaliers mesurant 1m90 et plus, une paire d'étrivière réglable est à prévoir car les étrivières des selles locales sont réglables mais parfois limitées en longueur.

Casque ou bombe fortement conseillé. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, munissez vous de votre matériel.

## INFOS PRATIQUES

## CONFORT

- 2 nuits en hôtel à Oulan Bator

- 8 nuits en bivouac.

Tentes pour 2 personnes avec matelas fournis.

Sac de couchage à prévoir, idéalement confort - 5°C.

## REPAS

La nourriture est simple, abondante, le plus souvent à base de produits frais, préparée par un cuisinier et adaptée aux goûts occidentaux. Les repas sont servis sur des petites tables de camping avec tabourets, sauf quelques piques niques à midi.

Copieux petit-déjeuner occidental.

A midi, le plus souvent un repas chaud, préparé par le cuisinier lorsque nous retrouvons le camion de logistique à l'étape, parfois un pique nique.

Le soir, un repas chaud complet (soupe, plat, dessert). Souvent nous achetons un mouton en cours de randonnée.

L'eau :

Prenez garde à ne pas boire d'eau provenant d'une source dont vous n'êtes pas sûrs. L'eau minérale est encore le seul moyen d'éviter les risques de turista et d'autres infections.

Le cuisinier fait bouillir de l'eau tous les jours. Une fois bouillie, vous pouvez remplir vos gourdes et le boire sereinement. Vous pouvez sinon traiter l'eau avec des pastilles de type « micropur » ou « aquatab ».

## CLIMAT

La Mongolie compte plus de 260 jours d'ensoleillement par an !! L'ensemble du pays reçoit très peu de précipitations : une moyenne annuelle de 200 à 350 mm dans le nord, qui décroît en allant vers le sud. Le pays se trouve généralement au cœur d'un système de hautes pressions (anticyclone) qui font que le ciel est très souvent dégagé, les nuages ne couvrent le ciel pratiquement qu'en été. La Mongolie est d'ailleurs parfois surnommée le « pays au ciel bleu ».

Ce pays connaît par contre un climat continental extrême qui s'explique par la configuration géographique du pays, vaste plateau semi-désertique à plus de 1500 mètres d'altitude moyenne.

La Mongolie en été peut vous réserver des surprises, les températures peuvent aller de +3° à +35°C dans la journée et de -3° à +6°C la nuit. Il vous faut prévoir des vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise, amples et chauds (genre polaires) et des teeshirts. L'idéal étant de cumuler les épaisseurs afin de gérer au mieux la température.

## TIPS

Il est toujours bien perçu de donner des pourboires quand vous êtes satisfaits du service auprès des guides locaux et du chauffeur du circuit. Que ceux-ci restent tout de même en cohérence avec le niveau de vie du pays, prévoir en moyenne 40 à 50€, à votre discrétion.

## LISTE EQUIPEMENT

Tête

- Un casque d'équitation : il est fortement recommandé. 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 SafetyProducts) ou des chapeaux casques western (Troxel).
- Casquette ou chapeau pour le soleil (indispensable).
- Un bandana ou foulard ou chèche pour protéger le cou ou le visage de la poussière et du soleil.
- Une paire de lunettes de soleil haute protection.

Buste

- Tee-shirts en coton + chemises à manche longue (pour protection contre le soleil) ou T-shirt en matière technique à séchage rapide.
- 1 polaire légère ou équivalent.
- 1 polaire chaude ou équivalent.
- 1 veste de type Goretex (imperméable et respirant).

Jambes

- 1 à 2 culottes d'équitation, ou jeans ou longues chaps en cuir, c'est vraiment selon vos habitudes.
- 1 pantalon de rechange (randonnée ou équivalent/ Eviter le jean car sèche difficilement).
- Eventuellement un sur-pantalon de type Goretex (imperméable et respirant).
- 1 collant ou équivalent pour les nuits.
- 1 maillot de bain peut-être utile (baignade dans les lacs, toilette en bord de rivière).
- Sous-vêtements non irritant en matière facilement séchable

#### Pieds et Mains

- 1 paire de chaussures de marche légères avec chaps ou boots avec des mini-chaps spécifique pour l'équitation.
- 1 paire de chaussures imperméables ou bottes (très appréciées en cas de pluie et aussi le matin au camp, rosée souvent abondante).
- Plusieurs paires de chaussettes.
- 1 paire de gants pour se protéger du soleil, du froid et des frottements.

#### Dormir

- Sac de couchage chaud confort -5° min, mieux si le confort est de -8° ou -10°. Nous vous conseillons également de doubler celui-ci avec un sac drap en soie. Consignes valables pour les randonnées de Mai à Septembre.

#### Divers

- Sac de voyage 60 - 80 litres, de préférence un sac souple (ouverture frontale ou sac à dos).
- 1 gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes.
- Lampe frontale, piles et ampoules de rechange.
- Nécessaire de toilette (lingettes biodégradables pour remplacer l'eau, micropur...).
- Un couteau suisse ou équivalent (en soute!!).
- Un cordon pour tenir vos lunettes.
- Des boules 'quies' peuvent être utiles pour ceux qui auraient le sommeil léger en colocation sous tente.
- Sac à dos de 25-30 litres.
- Appareil photo (vous devez être autonome en batterie et carte mémoire).
- Une paire de jumelles éventuellement.

#### Petits trucs à cheval

- Crème apaisante bien utile aux recoins de votre intimité irrités par de longues heures à cheval.
- Un peau de mouton peut en général s'adapter aux selles utilisées en Mongolie (selle d'arme kazak).
- 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.
- Les cavaliers de 1m90 et + apprécieront une paire d'étrivière réglable (étrivières des selles locales sont réglables mais parfois limitées en longueur).

#### Pharmacie

Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.

- Médicaments personnels.
- 1 Antibiotique à large spectre.
- Aspirine ou doliprane.
- Anti diarrhéiques.
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau.
- Collyre.
- Crème hydratante + stick à lèvres.
- 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.
- Pastilles de Micropur ou Hydroclonazone pour désinfecter l'eau.
- Une crème et un spray anti moustique
- 1 tire-tique

#### 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.
- Si, afin de partir " léger ", vous lavez vos vêtements en cours de voyage, privilégiez les lessives biodégradables.

- 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'emporter les emballages du matériel ou équipement que vous auriez acheté avant de partir... Toujours cela en moins à ramener en France.

- Respect et image : Avant de prendre la photo d'une personne, demandez lui en toujours l'autorisation. D'une manière plus générale, il s'agit afin d'établir une relation agréable et respectueuse, de toujours se mettre à la place de son interlocuteur.

## TOURISME RESPONSABLE

Voici nos 6 conseils pour un voyage responsable :

1. **Voyagez léger** : Le poids des valises impacte négativement les émissions de CO2 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 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](#) .