






A la découverte de la Mongolie Centrale

MONGOLIE

Découvrez une **randonnée à cheval en Mongolie Centrale** dans la province de l'Arkhangai, réputée pour la beauté de ses paysages et certainement la région la plus représentative du pays, classée au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO. Votre **randonnée équestre en Mongolie** vous emmène dans des paysages marqués par une ancienne activité volcanique. Vous **chevauchez en Mongolie** au milieu de collines verdoyantes, de steppes, de montagnes, de rivières et de lacs.

Randonnée Équestre	 15 jours (9 à cheval)	 À partir de 1 750 €	
---------------------------	--	--	---



ITINÉRAIRE


Les points forts

- 9 jours de randonnée équestre dans les steppes infinies et sauvages de la Mongolie
- 2 jours en autonomie complète avec des yaks bâtés dans le superbe parc naturel des 8 lacs,
- Un voyage qui réunit nature et culture avec notamment la visite de Karakorum, ancienne capitale du célèbre empire de Gengis Khan,
- Un guide francophone sur qui vous pouvez compter et qui vous assure toutes les traductions
- Nombreuses rencontres avec les nomades et plusieurs nuits en yourte

Jour 1 — EUROPE - OULAN BATOR


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

Jour 2 — OULAN BATOR - ARKHANGAÏ - 4H de route - 280 km

 Campement de yourtes

Arrivée à Oulan Bator en début de matinée. Accueil par notre équipe à l'aéroport et départ immédiat pour les steppes. Vous rejoignez la province d'Arkhangai en véhicule et admirez les paysages qui défilent devant vous pour une première immersion avec la Mongolie. Vous vous arrêtez pique-niquer en chemin puis poursuivez le périple jusqu'à rejoindre votre camp de yourtes en fin de journée dans la magnifique vallée de Khogno. Dîner et nuit sous la yourte.


Jour 3 — KARAKORUM - 2H de route + mise en selle

 Bivouac Mongolie

Après avoir passé votre première nuit au pied des superbes monts Khogno, vous vous réveillez avec une impression d'être hors du temps. Cette


région est un vrai petit condensé de la Mongolie car elle offre des steppes bien sûr mais aussi, des montagnes, des forêts, des rivières et des lacs, la taïga et même un petit bout de désert qui ressemble farouchement au Gobi. Aujourd'hui, vous partez visiter l'ancienne capitale de la Mongolie, Karakorum : le village et le marché populaire. L'après-midi, vous partez à la découverte du monastère Erdenezuu, le plus ancien et le plus grand site bouddhiste de Mongolie, entouré de ses 108 stupas. Ensuite, vous rencontrez votre équipe de cavaliers mongols à Chuluun Ovoo. Et c'est l'occasion d'une première mise en selle et d'avoir ses premières sensations sur un cheval mongol. Installation de votre campement et nuit sous tente.

Jour 4 — VALLEE DE SANT - 6 à 7H à cheval

 Campement yourte Mongolie Voyage


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 enivrant. Vous traversez la vallée de Sant, vallée pittoresque où jaillit une source d'eau chaude dotée de pouvoirs guérisseurs réputée dans toute la province. Préparation du repas sur le feu et petit repos après le déjeuner. Le trek se poursuit en amont du ruisseau. En fin d'après-midi, vous arrivez à Tsagaan sum et profitez d'un bon repas typique sous la yourte.

Jour 5 — VALLEE KHUJIRTIIN DAVAA - 7H à cheval

 Bivouac Mongolie


Etape équestre de toute beauté, d'abord à l'orée des forêts de mélèzes d'où l'on domine toute la vallée, puis dans les larges vallées de steppes bordées de montagnes aux sommets dénudés. Les aigles et autres rapaces de Mongolie sont vos compagnons de route. Vous installez votre campement dans le parc naturel de Tovkhon. Nuit sous tente dans la forêt.

Jour 6 — MONASTERE TOVKHON - 6 à 7H à cheval

 Bivouac Mongolie


Après un bon petit-déjeuner, cette nouvelle journée de randonnée à cheval vous emmène jusqu'au sommet de la montagne où est perché le monastère Tovkhon. Courte visite de celui-ci puis vous vous remettez en selle et descendez rejoindre la rivière Orkhon. Vous appréciez les panoramas d'espaces infinis qui vous entourent et la vertigineuse sensation de liberté qui vous habite. Traversée de la rivière qui devient cascade un peu plus loin. Vous installez votre campement non loin des berges. Nuit sous tente.

Jour 7 — CHUTES DE L'ORKHON - 6 à 7H à cheval

 Campement yourte Mongolie Voyage

Vous descendez le long de la rivière Orkhon. La chevauchée d'aujourd'hui vous entraîne le long des falaises rocheuses qui offrent de belles vues sur toute la vallée. Au loin on distingue de petits rassemblements de yourtes et de troupeaux. Impossible de ne pas répondre à l'appel des nomades qui vous invitent sous la yourte pour goûter les fromages, beignets et thé au lait de Mongolie. Ce soir, vous dormez auprès de l'une de ces familles et mangez le repas traditionnel Horhog, très apprécié chez les mongols : de la viande de mouton cuite dans des galets. Nuit dans la yourte.

Jour 8 — PARC NATUREL DES 8 LACS DU NOMBRIL - 6 à 7H à cheval


 Bivouac Mongolie

C'est parti pour 3 jours de randonnée en autonomie complète. Le cirque des 8 lacs n'étant pas accessible aux voitures, vous chargez les yaks qui porteront vos affaires des 3 prochains jours. Il vous faudra une journée pour chevaucher dans la vallée de l'Orkhon et rejoindre le premier lac du parc naturel de Naiman Nuur.

Nuit sous tente.


Remarque : afin de ne pas trop charger les yaks, vous laissez le confort de côté en ne vous encomrant pas des chaises ni de la table.

Jour 9 — PARC NATUREL DES 8 LACS DU NOMBRIL - 6 à 7H à cheval

 Bivouac Mongolie

Aujourd'hui, vous chevauchez autour des lacs et découvrez leur beauté. La particularité de cette région montagnaise est qu'elle est parsemée de nombreux lacs plus éblouissants de beauté les uns que les autres. Nuit sous tente.


Jour 10 — PARC NATUREL DES 8 LACS DU NOMBRIL - 6 à 7H à cheval

 Bivouac Mongolie

Une troisième journée de randonnée au travers du parc des 8 lacs du nombril vous ramènera aux chutes d'Orkhon où vous déchargerez les yaks et retrouverez le confort des affaires laissées au campement.


Nuit sous tente.

Jour 11 — RETOUR PAR BATOLZIT - 5H à cheval

 Bivouac Mongolie

En suivant la rivière Orkhon, votre monture vous emmène vers l'est, vers des gorges, des vallées et des canyons, dont le plus grand est Uurtiin Tokhoi. Multiples rencontres avec les nomades. Nuit sous tente, au bord de l'eau.


Jour 12 — VALLEE DE L'ORKHON, DUNES DE SABLES DE BAYAN GOBI - 2-3H à cheval + 4h de route

 Bivouac Mongolie

Dernière étape à cheval le long de l'Orkhon où se termine l'aventure équestre. Vous faites vos adieux aux chevaux et à vos guides puis vous montez à bord du véhicule qui reprend la route de la capitale. Vous passerez par les dunes de sables de Bayangobi, composition géographique étonnante où l'on voit surgir de généreuses dunes de sable au milieu de la vallée verdoyante de la Mongolie centrale. Après environ 4h de trajet, vous faites étape et installez votre campement pour la dernière nuit dans la steppe.


Nuit sous tente.

Jour 13 — KHIJURT - OULAN BATOR - Environ 4h de route

 Campement de yourtes

Vous remontez à bord de votre véhicule et faites route vers Oulan Bator. Votre environnement change progressivement et devient plus aride. Déjeuner en route. Difficile de revenir en ville après avoir connu les grands espaces. Vous vous installez au campement de yourtes. Soirée avec l'équipe locale et nuit sous yourte.

Jour 14 — OULAN BATOR

 Campement de yourtes

Journée libre.

Difficile de revenir en ville après avoir connu des grands espaces...

Exemples de visites possibles (en supplément) : grand monastère Gandan, musée national situé à côté de la place centrale de la capitale avec une extraordinaire collection de costume traditionnels mongols et des objets d'usage du quotidien, shopping,...

Dîner et nuit au campement des yourtes.

Jour 15 — OULAN BATOR - EUROPE

Transfert aéroport le matin, et envol pour l'Europe. Arrivée dans la journée.

DATES & PRIX

DÉPART	RETOUR	PRIX HORS VOL	STATUT
10/05/2025	24/05/2025	1 750 €	Dernières places
24/05/2025	07/06/2025	1 750 €	Dernières places
31/05/2025	14/06/2025	1 750 €	Ouvert
14/06/2025	28/06/2025	1 750 €	Ouvert
26/06/2025	12/07/2025	1 990 €	Complet
09/07/2025	25/07/2025	1 990 €	Complet
02/08/2025	16/08/2025	1 750 €	Complet
16/08/2025	30/08/2025	1 750 €	Départ garanti

30/08/2025	13/09/2025	1 750 €	Départ garanti
06/09/2025	20/09/2025	1 750 €	Ouvert
13/09/2025	27/09/2025	1 750 €	Ouvert
20/09/2025	04/10/2025	1 750 €	Ouvert

Remarques sur nos prix

- Les tarifs ci-dessus correspondent au tarif adulte en chambre double standard (en yourte touristique de 4 à 6 personnes) HORS AERIEN. Nous pouvons réserver vos vols internationaux sur simple demande. Peu de compagnies proposent des vols adéquats depuis la France : Turkish Airlines est la principale mais leurs tarifs augmentent largement sur la période estivale. Une alternative existe au départ de Francfort en Allemagne avec la MIAT. Ne tardez pas à réserver vos vols et surtout n'hésitez pas à nous consulter pour toute demande.

- Si vous prenez vos vols vous-même, notez que l'arrivée à Oulan Bator doit se faire entre 3h30 et 8h du matin le J2. En dehors de ces horaires, un supplément de 60€ /voiture est applicable pour un transfert décalé.

- Le groupe est composé de 4 à 12 cavaliers maximum. L'accompagnement est francophone.

- **IMPORTANT** : En fonction du nombre d'inscrits sur votre date de voyage, un supplément petit groupe peut-être facturé avant votre départ. Il est de 750 € par personne pour un groupe de 2 ou 3 cavaliers.

Si le départ d'une autre randonnée est garanti aux mêmes dates, nous pourrions éventuellement vous proposer de basculer sur celle-ci sans supplément / avec remboursement de la différence.

- Les enfants, accompagnés d'un adulte, sont les bienvenus à partir de 13 ans - à condition d'avoir le niveau équestre requis.

- Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 85kg. Au delà de 85kg, un supplément de 180€ s'applique pour un second cheval.

- Possibilité sur demande de louer un sac de couchage pour 25€ (à régler sur place)

- Il est possible d'arriver une journée avant ou de repartir une journée après le groupe. Nous pouvons vous organiser le transfert, le dîner la nuit et le petit déjeuner en camp de yourte. Tarif : 110 € par personne base yourte à partager.

Si vous préférez réserver un hôtel par vos soins, un rdv vous sera donné au centre ville le jour de la prise en charge.

- Départs du 26 JUIN et du 09 JUILLET : ces départs incluent la participation aux fêtes du Naadam, la fête nationale qui célèbre l'indépendance du pays obtenue en 1921.

10 juillet : Les courses de chevaux de 3 ans le matin à Khui Doolon Khudag, lieu de courses situé à 25km dans la magnifique vallée près d'Oulan Bator. L'ambiance préparatifs de la fête tant attendue, vous passerez sans doute une de vos meilleures journées emmêlées et fondus dans la masse au milieu de cette ambiance festive des mongols habillés dans les plus beaux costumes. Déjeuner libre sur place dans une des yourtes restaurants installées sur place. L'après midi, le bus vous emmène au stadium central en plein centre ville pour les débuts de compétition telle que le tir aux osselets et à l'arc. Dîner et spectacle prévu sous yourte restaurant. Nuit sous yourte.

11 juillet : Dès le matin, la cérémonie d'ouverture a lieu dans le stadium central. Allocution du président de la République de la Mongolie, Troupeau de cavaliers d'honneur portant les bannières traditionnelles à cheval. Une des cérémonies les plus émouvantes. Les chants et les danses traditionnels lors de la cérémonie. Midi, repas libre. L'après midi, lutte dans le stadium, laissez vous emporter dans l'ambiance des mongols. Repas en yourte. Le soir, petit concert sous yourte. Nuit sous yourte.

Programme donné à titre indicatif.

AVERTISSEMENT

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

ACCOMPAGNEMENT

Un guide équestre et chef d'expédition mongol

Un interprète local francophone

EQUIPE LOGISTIQUE

Un véhicule avec chauffeur pour l'ensemble des trajets mentionnés

Cuisinier et horsemen

Un cheval par cavalier

TRANSPORTS INTÉRIEURS

Véhicule d'intendance

Transferts aéroport aller et retour

MODE D'HÉBERGEMENT

Yourte base 5 personnes

Campements/bivouacs : tentes pour 2 personnes et matelas de sol

REPAS

Pension complète - pique-nique le midi et repas chaud le soir, 1,5l d'eau par jour

DIVERS

Entrées aux parcs, monastères et musées

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 alcoolisées et extras personnels

J14 déjeuner non inclus ainsi que les visites et transport

TRANSPORTS INTERNATIONAUX

Vols réguliers aller/retour

DIVERS

Pourboires aux équipes locales (prévoir en moyenne 40€ à 60€, à votre discrétion)

INFOS ÉQUESTRES

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.

Selle en cuir, adaptée et confortable pour la randonnée et étriers ronds mongols.

Sacoques à prévoir.

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 intermédiaires à confirmés pouvant monter en extérieur et en terrain varié pendant plusieurs heures. Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 85kg.

L'âge minimum pour participer à cette chevauchée est de 13 ans, à condition d'avoir le niveau équestre suffisant.

ALLURES

Les allures sont le pas et le trot alternant avec d'inoubliables galops dans les immensités de la steppe mongole.

Les chevaux ne présentent pas de difficulté particulière, certains sont plus vifs que d'autres. Il faut être vigilant aux sacoches 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.

NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

Intendance assurée par en véhicule tout terrain/fourgon.

Il faut être en bonne condition physique pour cette randonnée à cheval en terrains variés. Altitudes de 1 600 à 2 700 m.

Il faut être conscient que l'isolement est important.

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.

EQUIPEMENT EQUESTRE

Sellerie kazakh et sellerie de type anglaise artisanale.

Sacoches fournies

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.

Aucun casque ou bombe en prêt sur place, donc munissez vous de votre matériel.

INFOS PRATIQUES

CONFORT

• 3 nuits en yourte à Oulan Bator à l'extérieur de la ville. Yourte pour 4 personnes maximum, sanitaire communs et restaurant dans le campement de yourte.

• 9 nuits en bivouac. Tentes pour 2 personnes avec matelas pendant la randonnée équestre.

• 2 nuits chez l'habitant, sous une yourte, confort basique mais dans un lit (5 à 6 lits par yourte).

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.

REGIME VEGETARIEN : La personne préparant les repas ôtera toute les viandes de votre assiette a votre demande lors de la randonnée. Il n'est cependant pas possible de prévoir de "vrai" menu végétarien compte tenu des ressources disponibles lors de la chevauchée.

Nous vous conseillons de prévoir quelques aliments pour compléter vos repas : barres de céréales, fruits secs...

L'eau : Eau filtrée fournie tout au long du séjour. Pas d'eau en bouteille en plastique, nos partenaires sont fiers d'avoir supprimé cette pratique. Veuillez prévoir des micropures (pilules de purification) pour purifier l'eau si vous avez peur d'être malade.

A chaque repas vous est proposé de l'eau chaude ou du thé vert ou noir (boisson traditionnelle en Mongolie.)

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

Sur cette randonnée la logistique est assurée par un véhicule. Il est toutefois préférable d'opter pour un bagage souple plutôt qu'une valise rigide pour en faciliter la manutention lors des étapes.

Tête

- Un casque d'équitation : il est 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 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.
- Polaire légère ou équivalent.
- Polaire chaude ou équivalent.
- Veste de type Goretex (imperméable et respirant).

Jambes

- Culottes d'équitation, ou jeans ou longues chaps en cuir, c'est vraiment selon vos habitudes.
- Pantalon de rechange (randonnée ou équivalent/ Eviter le jean car sèche difficilement).
- Éventuellement un sur-pantalon de type Goretex (imperméable et respirant).
- Collant ou équivalent pour les nuits.
- 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 ou encore mieux bottes en caoutchouc (plus adaptées aux selles)
- 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°. Possible d'en louer un sur place pour 25€, à réserver avant le départ et à payer en espèce au guide.

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
- Chargeur allume-cigare
- Papier toilette

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).
- Sacoche à prévoir
- 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.
- 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.
- 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. **Voyage 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](#) .