



## Sur les traces de Gengis Khan

### MONGOLIE

Partez pour une **randonnée à cheval en Mongolie** en autonomie complète avec chevaux de bât dans la chaîne du Khentii, au Nord-Est d'Oulan Bator. C'est ici qu'est né et est enterré Gengis Khan. Les sites sacrés abondent. Depuis la vallée de la rivière Tuul, devenus nomades, vous rejoignez à **cheval en Mongolie** la réserve naturelle de Gorhi Terelj par des steppes boisées de mélèzes et de bouleaux, ponctuées de lacs et de rivières cristallines.

<b>Expédition en Autonomie</b>	 <b>15 jours (10 à cheval)</b>	 <b>À partir de 1 390 €</b>	
--------------------------------	---	---	---



### ITINÉRAIRE

#### Les points forts

- La nature retrouvée à tout juste quelques heures de la capitale Oulan Bator,
- L'incroyable cheval mongol,
- La rencontre avec l'un des derniers peuples nomades cavaliers de la planète,
- Un accompagnateur francophone sur qui vous pouvez compter et qui vous assure toutes les traductions


#### Jour 1 — EUROPE - OULAN BATOR

Vol pour Oulan-Bator, capitale de la Mongolie. Nuit dans l'avion.

Vols non inclus, devis possible sur simple demande.

Si vous souhaitez arriver quelques jours plus tôt, une prise en charge est possible avec véhicule privé, repas et nuit en camp de yourtes. Nous consulter pour connaître les conditions.

#### Jour 2 — OULAN BATOR

 Camp de yourtes UB

Arrivée à Oulan-Bator en tout début de matinée et accueil à l'aéroport. Après un court trajet, installation dans un campement de yourtes dans un quartier calme et tranquille en périphérie de la ville (chaque yourte accueille 2 à 5 personnes). Repos, puis visite de la capitale des steppes l'après-midi. Vous découvrirez le Monastère bouddhique de Gandan, l'un des plus grands monastères en activité de Mongolie, et le marché local appelé aussi marché "aux voleurs", où les nomades viennent s'approvisionner lors de leur passage dans la capitale. Retour au campement et dîner à base de spécialités mongoles sous la yourte principale.

#### Jour 3 — OULAN BATOR - PARC NATIONAL KHENTIJ - 3H de route + 2H à cheval

## Bivouac Mongolie

Après le petit-déjeuner, départ immédiat en véhicule vers le Parc National de Khentii (env. 3H de route), une région bucolique, vallonnée et boisée, également chère aux Mongols car c'est ici qu'est né et est enterré Gengis Khan. De nombreuses familles nomades vivent ici. Dans cette vallée immense, chevaux, yacks, moutons et chèvres paissent tranquillement autour des campements de yourtes. Rencontre avec vos guides équestres et vos chevaux. Répartition des charges sur les chevaux de bât et départ de la randonnée. Vous installez votre premier campement sur les berges de la rivière Tuul, à l'entrée d'une vallée.

## Jour 4 — VALLEE DE LA TUUL - 5H à cheval

---

### Bivouac Mongolie

Premier réveil dans la steppe. Une fois les chevaux de bât chargés, départ avec vos montures dans la vallée de la rivière Tuul au cœur des montagnes. Les traces de civilisation s'éloignent au fur et à mesure que vous vous enfoncez dans ces espaces sauvages. De nombreux oiseaux, et peut-être marmottes ou autres écureuils saluent le passage des chevaux. Installation de votre campement et nuit sous tente. Comme chaque nuit, le troupeau de chevaux est en liberté, seul un cheval reste en général sellé et prêt à partir au besoin et pour rassembler les autres le lendemain matin.

## Jour 5 — RIVIERE TUUL - 4H à cheval

---

### Bivouac Mongolie

Le paysage change à mesure que vous progressez vers le Nord le long de la rivière Tuul. Le silence des forêts de pins qui abritent aigles, piverts et de nombreuses espèces d'oiseaux est apaisant. Vous rejoignez la confluence des rivières Tuul et Hagiin et poursuivez à cheval le long de la Tuul qui serpente dans de larges vallées dominées par des montagnes boisées. Installation de votre campement et nuit sous tente.

## Jour 6 — TAIGA - LAC KHAGIIN KHAR NUUR - 5H à cheval

---

### Bivouac Mongolie

Vous quittez cette fois-ci la vallée de la rivière Tuul pour pénétrer dans une zone de toundra, l'habitat traditionnel de l'Original, le plus gros des cervidés. A la fin de la journée, vous reconnaîtrez ses traces sans difficulté ! Après ces paysages sibériens, ascension à cheval à flanc de montagne à travers une forêt profonde, territoire des loups, ours, cerfs et orignaux. Une fois au col, descente vers le spectaculaire Lac Noir (Khagiin Khar Nuur). Vous installez votre campement sur le sable doré des berges du lac.

## Jour 7 — LAC KHAGIIN KHAR NUUR

---

### Bivouac Mongolie

Ces deux prochaines journées sont dédiées à la détente au bord du lac. Le site, à la nature préservée, est grandiose. Ces deux journées permettent également aux chevaux de récupérer avant la 2ème partie de l'itinéraire. Amis pêcheurs, n'oubliez pas votre canne à pêche, les eaux du lac sont riches en poissons ! Vous pouvez également nager dans les eaux pures du lac ou randonner dans les forêts particulièrement denses et à la faune abondante. Vos amis mongols ne manqueront pas de vous initier à la vie sauvage !

## Jour 8 — LAC KHAGIIN KHAR NUUR - Quelques heures à cheval

---

### Bivouac Mongolie

Deuxième journée de détente autour du lac Khagiin Khar Nuur. Possibilité de monter à cheval pour ceux qui le souhaitent.

## Jour 9 — LACS DE MONTAGNE - 6H à cheval

---

### Bivouac Mongolie

Etape équestre de toute beauté aujourd'hui. Chargement des chevaux de bât et départ à cheval vers trois petits lacs. Le site est magnifique. Les plus aventureux d'entre vous peuvent escalader les montagnes alentours pour découvrir de superbes panoramas. Installation de votre nouveau campement, particulièrement isolé et sauvage !


## Jour 10 — VALLEE DE LA KHONGORYN GOL - 6H à cheval

---

### Bivouac Mongolie


Réveil magique isolé au bout du monde. Vous vous engagez à cheval dans la vallée profonde de Khongoryn Gol, au cœur de montagnes impressionnantes. Vous longez une rivière jusqu'à un confluent. Le paysage s'ouvre alors en une steppe immense où vous pourrez déjouer vos chevaux dans un superbe galop, avant de pénétrer une forêt de cèdres géants, de pins et de bouleaux. Nuit dans la forêt près d'une rivière.

## Jour 11 — PIC ALTAN OGII - TERELJ - 5H à cheval

 Bivouac Mongolie


Ascension à cheval par un sentier abrupt jusqu'au col proche du Pic Altan Ogii (2646m), l'un des plus hauts sommets du Khentii. Passés sur l'autre versant, pause déjeuner au bord d'une rivière. Vous pénétrez la zone de la réserve nationale de Terelj, dans la vallée de Dund Bayan Gol. En fin de journée, rencontre avec une famille nomade et découverte de leur mode de vie traditionnel. Nuit sous tente.

## Jour 12 — TERELJ - VALLEE DE DUND BAYAN GOL - 5H à cheval

 Bivouac Mongolie


Ultime étape à cheval, riche en rencontres ! De nombreuses familles nomades vivent ici à proximité de la réserve de Terelj. Beaucoup vous invitent à partager un bol d'airag. Certains se joignent à vous pour un bout de chemin. Poursuite de votre randonnée avec vos chevaux de bât à travers la réserve du Terelj dont le nom mongol signifie "ruisseau-rhododendron". Vous galopez dans les plaines fleuries d'edelweiss et de nombreuses autres fleurs sauvages. A la fin de la journée, vous retrouvez la famille nomade chez laquelle vous avez passé la nuit précédente. C'est l'occasion pour vous de lier connaissance et d'en apprendre plus sur le mode de vie nomade. Nuit sous tente, dernier campement avec votre équipe d'éleveurs mongols.

## Jour 13 — TERELJ-OULAN BATOR

 Camp de yourtes UB

Adieux à l'équipe et aux chevaux. Retour à Oulan Bator (env. 5H de route). Déjeuner en route. Difficile de revenir en ville après avoir connu les grands espaces. Vous vous installez dans un campement de yourtes. Soirée avec l'équipe locale et nuit sous yourte.

## Jour 14 — OULAN BATOR

 Camp de yourtes UB

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,...

Déjeuner libre.

Dîner sous yourte et nuit au campement des yourtes pour la nuit.

## Jour 15 — OULAN BATOR - EUROPE

Transfert aéroport le matin, et vol retour pour l'Europe.

### DATES & PRIX

DÉPART	RETOUR	PRIX HORS VOL	STATUT
10/05/2025	24/05/2025	1 390 €	Ouvert
24/05/2025	07/06/2025	1 390 €	Ouvert
31/05/2025	14/06/2025	1 390 €	Ouvert
14/06/2025	28/06/2025	1 390 €	Complet
26/06/2025	12/07/2025	1 590 €	Ouvert
09/07/2025	25/07/2025	1 590 €	Départ garanti
02/08/2025	16/08/2025	1 390 €	Départ garanti
16/08/2025	30/08/2025	1 390 €	Ouvert
30/08/2025	13/09/2025	1 390 €	Ouvert
06/09/2025	20/09/2025	1 390 €	Départ garanti

## 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 10 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 460 € par personne pour un groupe de 3 cavaliers, 700€ par personne pour un groupe de 2 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.

• Ouvert aux jeunes cavaliers de niveau intermédiaire à confirmé à partir de 14 ans.

• 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 Doloon 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'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

---

### 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 horse men

Un cheval par cavalier

## TRANSPORTS INTÉRIEURS

Transferts aéroport aller et retour

## MODE D'HÉBERGEMENT

Yourte base 5 personnes : 1 nuit au début et 2 nuits à la fin du voyage

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

## REPAS

Pension complète - prévoir des pastilles purifiantes pour l'eau

## DIVERS

Entrées aux parcs, monastères et musées

Sacoques doubles a cheval

Téléphone satellite

## 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

## DIVERS

Pourboires aux équipes locales (prévoir en moyenne 40€ à 50€, 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. Quelques chevaux libres pour pouvoir alterner.

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.

Chacun participe à l'organisation du bivouac (montage et démontage des tentes).

## 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.

### ALLURES

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

Chevauchée en autonomie avec animaux de bât assurant l'intendance (chevaux/yaks).

Il faut être en bonne condition physique pour cette randonnée à cheval en terrains variés. Les étapes se déroulent à une altitude oscillant entre 1500 et 2000 m. Il faut être conscient que l'isolement est important : le premier dispensaire est à 1/2 journée en véhicule.

Une expérience de randonnée équestre sur plusieurs jours est un plus non négligeable, mais n'est pas obligatoire. Les cavaliers qui ne montent pas à cheval régulièrement doivent absolument se remettre en selle avant la randonnée.

## EQUIPEMENT EQUESTRE

Sellerie kazakh et sellerie de type anglaise artisanale.

Sacoches fournies sur place.

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

Tentes pour 2 personnes avec matelas pendant la randonnée équestre. Trois nuits dans un campement de yourtes à Oulan Bator qui dispose de tout le confort nécessaire : lits, eau chaude.

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.

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

Votre voyage se déroule en complète autonomie, des chevaux de bât assurant le portage de vos affaires.

Nous vous demandons donc de prévoir un sac de voyage souple (valises rigides interdites) et imperméable (passage marécageux). Du fait du portage par des animaux, le poids des bagages doit être limité à 15 kg par personne.

L'excédant de vos bagages pourra être laissé en toute sécurité au camp de base à Oulan Bator.

### 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). Pour des raisons d'hygiène et de sécurité, merci de vous munir de votre propre casque. Aucun prêt possible sur place.
- 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).
- Éventuellement 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 et séchant rapidement.

### 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 et lors des passages de cours d'eau et de rivières).
- 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 ans 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.
- Serviette de toilette / Serviette microfibrés
- Nécessaire de toilette (lingettes biodégradables pour remplacer l'eau, micropur...).
- Un couteau suisse ou équivalent (en soute!!).
- Un cordon pour tenir vos lunettes.
- Des bouchons d'oreilles 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 solaire
- 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
- 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'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 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](#) .