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 16/11/2026

A la rencontre des nomades de l'Orkhon

MONGOLIE

Une **aventure équestre immersive dans la vallée de l'Orkhon** pour plonger au cœur du quotidien des familles d'éleveurs nomades, tout en foulant les interminables plaines steppiques portant la mémoire et les traces culturelles de l'édification de l'ancien Empire mongol. Visites de sites historiques légendaires et parcours riche de ses paysages époustouflants, venez vibrer au rythme du plus grand peuple cavalier du monde.

Randonnée Équestre	**14 jours (7 jours à cheval) -**	**À partir de 0 €**	


A la rencontre des nomades de l'Orkhon


A la rencontre des nomades de l'Orkhon


A la rencontre des nomades de l'Orkhon

ITINÉRAIRE

Les points forts

• Immersion au cœur des familles d'éleveurs nomades
• Hébergement en yourte chez l'habitant
• Randonnée équestre pendant 8 jours au coeur de la nature sauvage
• Variété des paysages : lacs, montagnes, steppes, sources d'eau chaudes...
• Visite culturelles incluses pour vous familiariser avec l'Histoire Mongole
• Possibilité de profiter des Fêtes du Nadam à Oulan Bator (en supplément - départ du 28/06)

Jour 1 — EUROPE - OULAN BATOR

Vols depuis une ville d'Europe vers Oulan Bator

Nous pouvons nous occuper de réserver vos vols sur simple demande.

Jour 2 — OULAN - BATOR

Accueil à l'aéroport par notre équipe. Transfert à l'Hôtel.
Après le déjeuner vous partez à la découverte d'Oulan-Bator, ville étonnante aux contrastes exacerbés. Cette capitale aux allures soviétiques, encore marquée par son histoire, est aujourd'hui bien vivante. Au carrefour des influences orientales et occidentales, elle semble en pleine transition, tiraillée entre économie communiste et capitaliste, mode de vie nomade et sédentaire. Les visites du Musée National d'Histoire puis du Monastère de Gandan, le plus grand centre religieux de Mongolie, vous permettent de vous familiariser avec les bases historiques et culturelles de la Mongolie pour partir à la découverte du pays.

Jour 3 — OULAN BATOR - KHUJIRT - Trajet 4 à 6h - Marche 1 à 2h

Tôt le matin, vous quittez l'animation de la capitale pour débuter votre aventure à travers la vaste steppe centrale de la Mongolie. En suivant une route asphaltée vous filez vers l'ouest et découvrez les premières images de votre immersion en terres nomades : troupeaux de chevaux sauvages galopant au bord de la piste, yourte fumante isolée au fond d'une vallée irriguée, cavaliers vêtus de vêtements traditionnels se confondant avec la ligne d'horizon... Dans l'après-midi vous prenez la route vers Khujirt, où vous accueille votre première famille nomade. Dans la convivialité de la yourte, vous dégustez les premiers mets typiques : le « Suutei Tsai », thé au lait salé et l' « Aaruul », fromage sec mongol.

Jour 4 — KHUJIRT - GYATRUUN - Trajet 3 à 4h - Marche 1 à 2h

Aujourd'hui, vous plongez au cœur de la célèbre vallée d'Orkhon, le véritable berceau du peuple mongol, classée patrimoine mondial de l'UNESCO. La diversité des paysages fait de cette région un somptueux tableau aux mille et une couleurs. La Vallée d'Orkhon est l'une des plus peuplées du pays. Ses conditions climatiques, plus favorables qu'ailleurs, ont attiré de nombreuses familles nomades vivant de l'élevage. Elle comprend par ailleurs de nombreux vestiges archéologiques remontant au 6ème siècle.
Après avoir traversé, un col qui nous offre une vue magnifique sur l'ensemble de la vallée d'Orkhon, nous traversons la vallée vers l'ouest afin de gagner le campement de notre famille qui habite, à une cinquantaine de kilomètres, au fond de la vallée.
Nuit en yourte chez l'habitant.

Jour 5 — SOURCE CHAUDE DE GYATRUUN - 4 à 6h (26km) à cheval

Aujourd'hui, votre aventure équestre débute. Vous rencontrez le troupeau, faites connaissance avec le cheval qui sera votre monture pour parcourir les immensités et la diversité des paysages mongols.
Vous plongez au cœur du massif forestier qui domine la partie méridionale de la vallée. Suivant une étroite piste qui serpente parmi les forêts de mélèzes, votre ascension vous mène aux sources chaudes de Gyatruun. On y trouve deux sources côte à côte, l'une chaude et l'autre froide, réputées pour leurs nombreuses vertus curatives. Vous profitez des différents bassins pour vous baigner et vous relaxer dans un cadre splendide avant de rejoindre votre yourte pour la nuit.

Jour 6 — GYATRUUN - TSAGAAN AZARGA - 4 à 6h (25km) à cheval

Le moment est venu de partir pour trois jours de randonnée équestre en autonomie au cœur du Parc des huit lacs, Khuisiin Naiman Nuur. Situé à 2 200 m d'altitude, ce joyau de la Mongolie centrale est né d'éruptions volcaniques survenues il y a plusieurs siècles. Ce vaste cratère abrite non pas huit, mais neuf lacs alpins aux eaux d'un bleu limpide, dans lesquelles se reflètent les hautes montagnes boisées qui les entourent. Accompagné de vos chevaux de bât, vous partez vers l'ouest en suivant une piste étroite qui serpente entre les roches de lave et les reliefs forestiers. Après le passage d'un col offrant une vue imprenable sur la vallée, vous descendez vers la vallée de Tsagaan Azarga, celle de l'Etalon Blanc, où vous êtes accueillis par la famille de Nangua.

Jour 7 — TSAGAAN AZARGA - LAC SHIREET - 4 à 6h (30km) à cheval

Votre chevauchée se poursuit au cœur du Parc des huit lacs du nombril, à plus de 2 000 m d'altitude, entre prairies alpines et steppes boisées. Vous progressez de lac en lac dans ces paysages préservés, où s'épanouissent des milliers d'espèces de plantes et de fleurs, dont près de 20 % possèdent des vertus médicinales. Avec un peu de chance, vous apercevez quelques-uns des animaux sauvages qui peuplent la région, tels que des cerfs, des chevrotains, des sangliers ou des loups.
Vous rejoignez aujourd'hui le lac Shireet, le plus grand et sans doute le plus beau de la région. Vous profitez de ce cadre idyllique pour faire une pause au bord de ses eaux limpides. Les plus téméraires peuvent tenter une baignade ou s'essayer à la pêche avant de reprendre votre chevauchée vers le campement de la famille de Damia, qui vous accueille pour la nuit.

Jour 8 — KHUISIIN NAIMAN NUUR - BUURUG - 4 à 6h (30km) à cheval

C'est votre dernier jour de randonnée équestre au cœur des paysages volcaniques de Khuisiin Naiman Nuur. Vous reprenez la piste vers le nord, qui serpente entre les roches de lave et les forêts de conifères. Au fil de la descente, vous quittez progressivement les reliefs montagneux pour retrouver les grands espaces de la vallée d'Orkhon. Vers midi, vous rejoignez un campement niché au cœur d'une forêt paisible, où vous profitez d'une halte dans ce cadre naturel préservé.

Jour 9 — GYATRUUN - ULAAN TSUTGALAN - 4 à 6h (25km) à cheval

Vous chevauchez parmi les vastes plaines herbeuses, parsemées de roches basaltiques et cernées par d'anciens volcans endormis. A vos côtés, l'Orkhon suit son cours, sillonnant entre les parterres d'Edelweiss et les gorges escarpées. Soudain, la steppe semble se fracturer pour laisser place à une vision vertigineuse : la chute d'eau Ulaantsutgalan. Cette cascade d'environ 20 m de hauteur, est apparue il y a environ 20000 ans des conséquences de séismes et d'éruptions volcaniques répétés.
Nuit en yourte chez l'habitant

Jour 10 — ULAAN TSUTGALAN - TUVKHUN - 5 à 7h (40km) à cheval

Aujourd'hui, vous traversez la rivière Orkhon vers le nord afin de gagner votre prochaine famille nomade qui habite aux pieds des montagnes qui abritent le monastère Tuvkhun.
Après le déjeuner, vous chevauchez dans le mont forestier de la chaîne de Khangai, en direction du monastère. C'est seulement une fois arrivés au pied du monument que vous l'apercevrez, parfaitement intégré dans son environnement naturel. Immédiatement, se fait ressentir le calme, la sérénité et le recueillement se dégageant de ce lieu sacré, voué au culte de Zanabazar, premier chef spirituel bouddhiste des Mongols.
Nuit en yourte chez l'habitant

Jour 11 — SOURCE CHAUDE TSAGAAN SUM - 3 à 4h (20km) à cheval

Une baignade dans une source chaude vous tente? Aujourd'hui, vous chevauchez vers le nord et traversez un col qui vous offre une vue magnifique sur l'ensemble de la chaîne du Khangaï. Puis vous descendez vers une vallée verdoyante où vous découvrez les sources chaudes de Tsagaan sum jaillissants jusqu'à 65 °C. Situées dans un cadre magnifique, ces sources alimentent des bassins extérieurs et intérieurs dans lesquels vous pourrez vous baigner. Contenant du sulfate d'hydrogène, cette eau est réputée pour ses nombreuses vertues curatives.
Après cette relaxation vous retournez vers le campement familial pour passer la nuit.

Jour 12 — TUVKHUN - KHARKORIN - KHUGNU KHAN - Trajet 4 à 6h

C'est le moment des aurevoirs à vos chevaux et à vos guides.
Aujourd'hui débute votre retour vers la capitale. Beaucoup d'étapes intéressantes égayeront votre chemin, à commecner par Kharkhorin, la cité légendaire de Genghis Khan, fondée en 1220. Capitale de l'empire mongol et centre prospère sur la route de la soie au 13ème siècle, elle joua un rôle important dans la vie économique, politique et culturelle mondiale. De cette cité ne subsiste que l'important monastère «Erdenezuu». Édifié à l'initiative de Zanabazar à la fin du 6ème siècle, il est souvent considéré comme l'un des plus beaux monastères du pays, et présente un grand intérêt historique. Les 108 stupas qui l'entourent et les 3 temples principaux, d'une beauté remarquable, ont été miraculeusement épargnés des attaques des ennemis.
Après le déjeuner, en route vers la réserve naturelle de Khugnu Khan. C'est ici que la magie de la nature Mongole prend tout son sens. En effet, on y trouve un étrange mariage entre la steppe verdoyante et la grande dune de sable, posée ici tel un caprice de dame nature.
Dernière nuit en yourte chez l'habitant.

Jour 13 — KHUGNU KHAN - OULAN BATOR - Trajet 4 à 6h

Aujourd'hui vous poursuivez votre route vers Oulan-Bator. A l'arrivée, vers midi, petite étape pour découvrir le monastère Gandan, le plus grand centre religieux de la Mongolie.
Après la visite, transfert à l'hôtel.
Après-midi libre (souvenirs, visites, promenades dans la ville...)

Jour 14 — OULAN BATOR - EUROPE

Après le petit-déjeuner, transfert vers l'aéroport pour votre vol vers l'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.
• Tarif HORS AÉRIEN. Nous pouvons réserver vos vols internationaux sur simple demande.

• Conçu en étroite collaboration avec les familles nomades, les recettes générées par votre voyage sont reversées équitablement aux familles, qui bénéficient grâce à vous d'un revenu supplémentaire.

• Les tarifs indiqués correspondent au tarif adulte en chambre double standard et en yourte collectives chez l'habitant jusqu'à 5 couchages.

• Le groupe est composé de 4 à 8 cavaliers internationaux. L'accompagnement est anglophone. Francophone sur demande, supplément de 300€.

• Possibilité de réserver une nuit supplémentaire à Oulan Bator, en hôtel avec petit déjeuner pour 70€ / personne en chambre double ou twin et 90€ en chambre individuelle.

• Si vous voyagez seul.e et que vous êtes d'accord pour partager votre chambre, aucun supplément ne s'applique. Si vous souhaitez demander un hébergement individuel, c'est possible sur les nuits d'hôtel pour un supplément de 110€, au campement touristique pour un supplément de 50€. Pas

d'hébergement individuel possible en yourtes chez l'habitant

• Sacs de couchage disponible à la location sur demande : 25€ pour la durée du voyage, quantité limitée.

• Festivités du Nadam : extension disponible sur le départ du 28 juin avec un supplément de 170€ (195€ en chambre individuelle). Cette journée d'extension inclura l'entrée au stade pour les compétitions de tir à l'arc, lutte mongole + transport jusqu'au site des courses de chevaux (à l'extérieur de la ville). Cette extension nécessite de prévoir une nuit supplémentaire à Oulan Bator le 11/07.

• Départ spécial pour cavaliers de niveaux intermédiaires le 10/08. Tarif de 1450€ pour 4 cavaliers, supplément petit groupe applicable pour 2 ou 3 cavaliers.

• Cette randonnée est accessible aux cavaliers jusqu'à 80 kg. Au delà de ce poids, un cheval supplémentaire sera requis pour un supplément de 145€.

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

ACCOMPAGNEMENT

Guide interprète anglophone (francophone sur demande et avec supplément)
Guides équestres locaux

EQUIPE LOGISTIQUE

1 cheval équipé par cavalier

TRANSPORTS INTÉRIEURS

Transferts aéroport aller et retour (hors transferts décalés)
Transport Oulan-Bator - Gyatruun en véhicule privé
Transport Bat-Ulzii - Oulan-Bator en bus local

MODE D'HÉBERGEMENT

Hébergement en yourte chez l'habitant
Hôtel local en chambre double à Oulan-Bator, J1 et J12
Nuit en camp de yourtes touristiques : J9

REPAS

Pension complète du déjeuner du J2 au petit-déjeuner du J14

DIVERS

Droits d'entrée aux parcs et aux musées mentionnés

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 (incluant l'eau potable)

TRANSPORTS

Vols internationaux

DIVERS

Pourboires aux équipes locales (à votre discrétion)
Supplément de 400€ pour les groupes de 2 cavaliers
Supplément de 110€ pour les groupes de 3 cavaliers

ASSURANCE

Les assurances annulation et recherche- assistance et rapatriement (obligatoire). Consultez nos conditions d'assurance

En option

TRANSPORT

Transfert aéroport en dehors des horaires indiqués au programme

INFOS ÉQUESTRES

Cavalerie

Monture de légende et de conquête, le cheval mongol est petit, énergique et endurant, docile et sociable avec ses paires, parfaitement adapté à la randonnée équestre sur tous les types de terrains. Bien que d'une gentillesse légendaire, les chevaux mongoles sont semi-sauvages, certaines habitudes de cavaliers occidentaux sont à adapter. Certains sont plus vifs que d'autres, mais tous sont sélectionnés avec attention par notre équipe pour leur comportement.
Sellerie en cuir, adaptable sur place en fonction des inconforts éventuels, étrivière textiles, et étriers ronds mongols.

Guide & équipe locale

Sauf demande particulière, votre guide sera un interprète local anglophone, cela vous permettra d'échanger avec vos diverses rencontres nomades.

L'équipe est généralement composée de :
• minimum 2 horsemen nomades qui vous accompagnent tout au long de votre randonnée.
• Les repas sont préparés par les familles nomades pendant la randonnée.
• Un chauffeur.

Niveau équestre & forme physique

MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

Cette randonnée s'adresse à des cavaliers de niveau confirmé pouvant monter en terrain varié plusieurs heures durant.
Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 85 kg. Au delà, nous consulter.

ALLURES

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

AUTONOMIE ET PARTICIPATION

Chaque cheval est sellé et dessellé par les éleveurs mongols qui vous accompagnent. Si vous souhaitez participer, n'hésitez pas à les solliciter !

NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

Il est préférable d'avoir une bonne condition physique pour cette randonnée en terrain varié.
Une expérience de randonnée équestre sur plusieurs jours est un plus.
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.

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.

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 kazakh, russe et mongole. Leur confort peut varier d'un cavalier à l'autre, n'hésitez pas à mentionner toute gêne dès le premier jour.

Sacoches non disponibles sur cette randonnée car les chevaux ne sont pas habitués à en porter. Mais un véhicule logistique vous accompagne et les guides porteront de l'eau.

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.

Vous pouvez également prévoir une peau de mouton ou autre matelassure adaptable avec des ficelles pour garantir votre confort.

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

INFOS PRATIQUES

CONFORT

Deux nuits à l'hôtel à Oulan-Bator
Neuf nuits en yourte chez l'habitant, 5 couchages, lits simples
Une nuit en campement de yourtes touristique, 5 couchages, lits simples

REPAS

Dans cette randonnée en immersion, place à la découverte de la cuisine mongole au sein des familles nomades. Quelques spécialités fromagères et des repas simples : féculents accompagnés des quelques légumes qui poussent en Mongolie et beaucoup de viande.

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 la boire sereinement. Vous pouvez sinon traiter l'eau avec des pastilles de type « micropur » ou « aquatab ».

Vous pourrez (uniquement pour les randonnées avec une véhicule d'assistance) prévoir d'acheter des bouteilles d'eau que vous laisserez dans le véhicule que vous retrouverez chaque soir.

CLIMAT

La Mongolie compte plus de 260 jours d'ensoleillement par an. L'ensemble du pays reçoit très peu de précipitations, mais c'est en été que la pluie se fait le plus présente !
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 tee-shirts. L'idéal étant de cumuler les épaisseurs afin de gérer au mieux la température ; et de toujours avoir une protection anti-pluie intégrale avec vous

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, à votre discrétion (plus d'information dans votre dossier départ).

LISTE EQUIPEMENT

La logistique est assurée en véhicule sur ce voyage.

Vous partez en Mongolie, l'altitude moyenne du pays est de 1500m, l'amplitude thermique peut être grande et les températures peuvent être froides, notamment la nuit. Envisagez un équipement en couches superposées qui vous permet de vous adapter à chaque température de la journée. Il faut garder en tête que vous pourrez rencontrer les 4 saisons lors de votre voyage même en plein cœur de l'été.

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 bonnet ou bandeau pour protéger les oreilles lors des soirées fraîches
• Un bandana ou foulard ou chèche pour protéger le cou ou le visage de la poussière, du soleil et du vent.
• Une paire de lunettes de soleil haute protection avec un cordon

Buste
• Tee-shirts en coton + chemises à manche longue (pour protection contre le soleil) ou T-shirt en matière technique à séchage rapide.
• Sous-vêtements thermiques (surtout pour les départs de mai, juin et septembre)
• Polaire légère ou équivalent
• Polaire chaude ou équivalent
• Veste imperméable pour la pluie (pas de cape ou poncho bruyant et volant)

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 jean ou équivalent).
• Un sur-pantalon imperméable pour la pluie (éviter les matière trop bruyante et larges)
• 1 collant thermique ou non selon votre frilosité pour les nuits (surtout pour les départs de mai juin et septembre)
• Sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant (culotte menstruelle ou short cycliste = protection formidable contre les irritations du siège)
• 1 maillot de bain peut-être utile (baignade dans les lacs, toilette en bord de rivière).

Pieds et Mains
• 1 paire de chaussures de randonnée ou boots anti-dérapantes (imperméables!) avec mini-chaps pour protéger vos mollets à cheval
• 1 paire de baskets, crocs ou autres chaussures légères équivalentes pour les temps de pause et les trajets
• Plusieurs paires de chaussettes (prenez 1 à 2 paires bien chaudes)
• Des chaufferettes peuvent être utiles si la neige vous surprend (particulièrement valable en mai, juin et septembre)
• 1 paire de gants pour se protéger du soleil, du froid et des frottements

Dormir
• Vous pouvez prendre votre propre sac de couchage ou en louez un sur demande (25€, quantité limitée). Merci de ramener un sac drap en soie ("sac à viande") pour mettre à l'intérieur du sac.
• Pour plus de confort, vous pouvez prendre un matelas auto-gonflant ou autre matelas de sol (les lits sont parfois fermes, mais ce n'est pas indispensable!)

Divers
• Un chargeur solaire (que vous pouvez attacher à votre sac à dos la journée)
• Sac de voyage 60 - 80 litres, de préférence un sac souple (ouverture frontale ou sac à dos) / valise ok sur ce voyage.
• 1 gourde d'1,5L (ou 2 gourdes d'1L, cela permet d'équilibrer le poids dans les sacoches)
• Pastilles pour le traitement de l'eau (une quantité d'eau minérale suffisante est normalement prévue mais les pastilles peuvent être utiles et ne pèsent pas lourd!)
• Lampe frontale, piles et ampoules de rechange.
• Nécessaire de toilette (lingettes biodégradables pour remplacer l'eau, savon naturel pour se laver en rivière...).
• 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 dans la yourte.
• Appareil photo (vous devez être autonome en batterie et carte mémoire).
• Une paire de jumelles
• Une peau de mouton ou un sur-selle peuvent être utile pour plus de confort. Choisir un accessoire qui s'adapte à tout type de selle grâce à des attaches / ficelles.
• Ai-je besoin d'un adaptateur dans ce pays ?

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
• 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 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 .