



## Mongolie, entre steppe et désert <sup>(THMO1)</sup>

### *Mongolie - Asie de l'Est*

**14 jours**

*Prix à partir de 1690.00 EUR p.p.*

Niveau

Type	Spécial Famille
Specialiste de la destination	Olivier Delmée
Age minimum	10 ans
Hébergement	Campement Hôtel Yourte
Groupe	de 3 à 10 personnes
Repas	Pension complète lors du circuit
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### *Les points forts de ce voyage*

- un voyage immersif au coeur des populations nomades
- les incontournables de Mongolie



**Thematika**

Bohey, 25  
L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

## Votre voyage

**La Mongolie, celle des nomades, vous attend dans ce voyage au coeur de la vie nomade. De famille en famille, vous débuterez votre circuit par la verte vallée de l'Orkhon, avant de vous enfoncer dans la région reculée de Naiman Nuur.**

La Mongolie, celle des nomades, vous attend dans ce voyage au coeur de la vie nomade. De famille en famille, vous débuterez votre circuit par la verte vallée de l'Orkhon, avant de vous enfoncer dans la région reculée de Naiman Nuur. Puis vous avancerez vers le sud, là où la piste s'efface pour laisser place à un endroit de légende : le désert de Gobi, aride majesté de ces paysages lunaires, formations rocheuses vertigineuses, canyon glacé et dunes de sable au programme de cette grande aventure Mongole.

Ce circuit permet en 2 semaines de visiter le centre du pays (montagnes, steppes et forêts) ainsi que le désert de Gobi. Il est apprécié pour sa très grande variété de paysages qui vous permet d'économiser 3 jours de jeep et de faire de nombreuses randonnées à pieds, à cheval et encore à dos de chameau, le tout facile et ouvert aux débutants.

### Jour 1. Oulan-Bator, accueil et visite de la ville

Accueil par notre chauffeur à votre sortie de l'aéroport. Transfert à votre hôtel, installation et repos. Rendez-vous à midi à votre hôtel avec votre guide, qui vous amènera déjeuner dans le restaurant de votre choix.

Plongeons au coeur de l'histoire mongole, au superbe musée d'histoire nationale. Trois étages d'un passé riche et glorieux, violent et noble, depuis la préhistoire jusqu'à la période soviétique, en passant bien sûr par la création du grand empire mongol par Gengis Khan.

Balade dans le centre ville d'Oulan-Bator. Découverte de la place centrale Gengis Khan, et du Parlement.

À 18h00, spectacle traditionnel mongol au Tumen Ekh : danses folkloriques, contorsion et bien sûr khoomi, le chant diphonique.

Repas : libres

Hébergement : hôtel 2\*\*

### Jour 2. À cheval dans le mini gobi

Transfert : Oulan Bator - Khögnö Khan 280 km - 4h 30m

Randonnée à cheval : 1h00

Visite du monastère de Gandantegchinlen. Les moines se réunissent au monastère pour prier en matinée, et seront prêts à répondre à vos questions au Centre Bouddhiste de Mongolie.

Arrivée aux splendides formations rocheuses de Khogno Khan. Découverte du parc: steppes semi-désertiques, taiga, formations rocheuses impressionnantes, fracture de sable longue de 80 km caractérisent cette région aride appelée surnommée « le mini Gobi ».

Randonnée à cheval jusqu'au monastère d'Erdene Khambiin. Le "Monastère du Moine Erdene" date du XVIIème siècle et fut construit dans la montagne par Zanabazar, en l'honneur de son professeur, le moine Erdene.

Visite des dunes de sable d'Elsen Tasarkhai.

Hébergement : campement aménagé

Repas : matin, midi et soir

### Jour 3-5. Vieille capitale et terres de nomadisme

#### Jour 3

Transfert : Khögnö - Khan 110 km - 1h 30m

Transfert : Karakorum - Vallée de l'Orkhon 130 km - 3h 30m

Route pour Karakorum, l'ancienne capitale des Mongols. La cité légendaire de Gengis Khan a été fondée en 1220 et était l'une des étapes de la route de la soie. C'est à partir de cette ville que l'empire mongol a été

gouverné jusqu'à ce que Kubilai Khan installe la capitale à Pékin. Aujourd'hui, il ne reste que quelques vestiges de la capitale. Visite du magnifique monastère d'Erdene Zuu, construit en 1586 par un prince nomade. Les bâtiments, d'inspiration chinoise et tibétaine, sont entourés de 108 stupas sacrés. Visite du musée de Karakorum.

Karakorum - Vallée de l'Orkhon

Nous quittons définitivement toute route pour goûter aux joies de la piste. Nous longeons les paysages somptueux formés par les canyons de l'Orkhon et la steppe verdoyante, et arrivons chez une famille d'éleveurs qui nous accueillera au cœur de la Vallée de l'Orkhon.

#### Jour 4

Excursion au monastère de Tovkhon. Au sommet de la colline d'Öndör Ulaan, que nous ne pourrions atteindre qu'à pied, nous découvrons l'ermitage de Tovkhon où Zanabazar, le premier chef religieux de Mongolie, composa l'alphabet Soyombo. Depuis ce monastère situé à 2312 mètres d'altitude, nous aurons un magnifique panorama sur toute la chaîne du Khangai. Nous pique-niquons dans un cadre d'exception, la vallée de l'Orkhon à nos pieds.

#### Jour 5

Ceux qui le souhaitent pourront partir pour une randonnée à cheval le long de la vallée de l'Orkhon, depuis le campement nomade jusqu'aux chutes de l'Orkhon. Visite des chutes d'Ulan Tsutgalaan, un flot blanc, ruisselant sur la pierre noire, qu'un rayon de soleil transforme en arc-en-ciel éphémère. Ces chutes de 16 mètres sont tout simplement magiques ! Elles se sont formées il y a 20.000 ans à la suite d'une combinaison unique de tremblements de terre et d'éruptions volcaniques.

Hébergement J3 à J5 : Séjour chez une famille d'éleveurs nomades de la vallée. Lors de votre séjour, vous découvrirez le mode de vie des habitants, et il vous sera proposé de nombreuses activités comme la traite des animaux, la confection de produits laitiers traditionnels ou encore le rassemblement, à cheval, des troupeaux. Vous assisterez également à la préparation d'un barbecue mongol dont vous vous délecterez en compagnie de vos hôtes.

Repas : matin, midi et soir

#### Jour 6-7. Dans les montagnes de Naiman Nuur

**Transfert : Vallée de l'Orkhon - Naiman nuur 130 km - 5h**

#### Jour 6 Vallée de l'Orkhon - Naiman nuur

Nous nous enfonçons dans les Montagnes du Khangai. Ici la piste est difficile avec le passage d'un col à 2800 mètres. Nous atteignons le très reculé Parc national de Naiman Nuur, "les huit lacs", région de forêts de mélèzes et, comme son nom l'indique, de lacs. Cette région d'altitude peut être fraîche, et ce n'est pas rare d'avoir de la neige encore au mois de juin ou dès le 15 août ! Nous nous installons chez une famille d'éleveurs, avant de partir nous balader dans les environs.

#### Jour 7 : Journée paisible

à respirer l'air frais de cette région d'altitude. Nous partons à pied à la découverte des splendeurs du parc. Notre randonnée nous mène au grand lac de Shireet, sans nul doute le plus beau de la région. Retour chez notre famille d'accueil, où nous profitons des choses simples de la vie, une tasse de thé au lait en compagnie de nos hôtes ou une partie d'ossetlets.

Hébergement J6 à J7 : Séjour chez une famille d'éleveurs nomades vivant dans cette zone montagneuse, avec qui nous partagerons des moments du quotidien.

Repas : matin, midi et soir.

#### Jour 8. En route pour le désert de Gobi !

Transfert : Naiman nuur - Arvaikheer 120 km - 4h

Transfert : Arvaikheer - Monastère d'Ongi 80 km - 3h 30m

Journée de transition entre deux écosystèmes. Nous quittons les vertes montagnes du Khangai pour nous diriger vers le Gobi. Nous conduisons à travers la verdoyante steppe et arrivons à Arvaikheer, la capitale de la

province, où nous nous arrêtons pour nous réapprovisionner au marché local.

Arvaikheer - Monastère d'Ongi

Arrivée dans le sum de Saikhan Ovoo. Ces montagnes de moyenne altitude, situées le long de la rivière d'Ongii à l'ouest de Saikhan Ovoo, constituent un endroit idéal pour se reposer entre le Nord-Ouest de la Mongolie et le désert de Gobi. Les coudes de la rivière marquent les restes des ruines de deux monastères, le monastère de Barlim sur la berge Nord, celui de Khutagt sur la berge Sud.

Découverte du site, connu sous le nom de lamasserie d'Ong, et du petit musée associé. Les habitations et les monastères, qui ont accueilli jusqu'à un millier de moines, ont été presque complètement détruits par les Soviétiques en 1937. Des moines sont revenus en 2002 et ont entrepris la reconstruction des temples avec peu de moyens mais beaucoup de ferveur.

Hébergement : campement aménagé

Repas : matin, midi et soir.

### **Jour 9. Falaises enflammées et dinosaures**

Transfert : Monastère d'Ongi - Bayanzag 150 km - 4h 30m

Dernière journée de piste avant d'atteindre le Grand Gobi, et ses "Trois belles", les trois sommets les plus élevés de cette partie de la chaîne du Gobi-Altaï: Baruun Saihan, "la Belle Occidentale" ; Dund Saihan, "la Belle Centrale"; Züün Saihan, "la Belle Orientale", la plus haute des trois (2846 mètres d'altitude).

Visite des falaises de Bayanzag, mieux connues aujourd'hui sous le nom de "falaises enflammées", en raison de leur couleur teintée d'ocre et de rouge, où se trouve le "cimetière des dragons". Ces falaises, ainsi que les forêts de saxaouls qui les entourent, ont été les témoins d'une époque où la terre était encore peuplée de gigantesques créatures : les dinosaures. Le paléontologue Roy Andrews Chapman fut le premier à y découvrir en 1922 des os et des ½ufs de dinosaures que nous pouvons observer aujourd'hui au musée d'histoire naturelle d'Oulan Bator et dans de nombreux autres musées dans le monde.

Hébergement : campement aménagé

Repas : matin, midi et soir

### **Jour 10-11. À chameau dans les dunes**

Transfert : Bayanzag - Pétroglyphes de Khavtsgaït 200 km - 5h

Levé matinal pour nous rendre à la Montagne Khavtsgait. Après un court transfert en jeep, nous débutons notre randonnée. L'ascension de la Montagne de Khavtsgait Bagh est sportive, mais la vue sur le désert au sommet splendide. Ici vous pourrez observer à loisir de très nombreuses peintures rupestres de mouflons, chevaux, chameaux et autres hommes anciens en pleine chasse.

Pétroglyphes de Khavtsgaït - Dunes de khongor

Nous nous dirigeons en jeep vers l'ouest du parc pour atteindre les dunes de sable de Khongor, "sable bai clair", qui s'étendent en ceinture aux pieds des "Trois Belles".

### **Jour 10 Visite des dunes de Khongor.**

Ces dunes sont les plus spectaculaires de Mongolie, elles s'étirent sur plus de 180 km de long et sur 20 km de large, et mesurent en moyenne 80 mètres de hauteur, la plus haute faisant 120 mètres. La vue sur le désert depuis leur sommet est tout à fait saisissante. De là, on peut entendre le son produit par les masses de sable en déplacement, d'où le nom de "dunes chantantes". Au delà des dunes, s'étend la steppe à perte de vue.

### **Jour 11 Randonnée à dos de chameau.**

Errer dans le désert du Gobi à dos de chameau est une expérience inoubliable. Cet animal nonchalant nous mènera à son allure sereine le long des dunes et de la rivière Khongor, "Bai Clair", qui coule en alternance en surface et sous-terre. Nous irons ainsi jusqu'à une petite oasis au pied des dunes où poussent quelques arbustes dont le saxaoul, très apprécié par les chameaux et considéré comme l'un des bois les plus précieux par les Mongols. A pied, nous faisons l'ascension de l'une des dunes, d'où nous aurons un magnifique panorama sur le désert. Nous pourrions distinguer au loin les sommets des Trois Belles et, en tendant l'oreille, peut-être entendrons-nous le chant des dunes.

Également

Hébergement : Nous séjournons chez un éleveur de chameaux de Bactriane, qui nous accueille pour deux nuits. Une chance unique de découvrir leur mode de vie authentique et leur hospitalité légendaire.

Repas : matin, midi et soir

## Jour 12. Randonnée dans les canyons

Transfert : Dunes de khongor - Canyon de dungenee 140 km - 4h 30m

Nous prenons la piste pour l'Est des « Trois belles » et la région des canyons. Arrêt au canyon de Dungenee où nous quittons notre véhicule et partons pour une première randonnée magique le long de la rivière qui chemine entre d'immenses gorges.

Transfert : Canyon de dungenee - Canyon de Yol 20 km - 1h

Randonnée dans le canyon de Yol, le canyon aux gypaètes barbus. Nous marcherons dans le fond du canyon, recouvert d'un manteau de glace éternelle. Ce dernier est tellement encaissé que les rayons du soleil ne parviennent qu'à partir du mois d'août à faire fondre la glace qui, le reste de l'année, envahit le canyon.

Hébergement : yourte chez l'habitant

Repas : matin, midi et soir

## Jour 13. Vol retour pour la capitale mongole

Transfert : Canyon de Yol - Dalanzadgad 40 km - 45m

Vol : Dalanzadgad - Oulan Bator 650 km - 1h 15m

Nous parcourons les 40 km qui nous séparent de Dalanzadgad, la capitale de la province, où nous embarquons sur notre vol retour pour Oulan Bator. Arrivée en ville et installation à votre hôtel où vous pourrez vous reposer quelques instants.

Reste de la journée libre. Accompagnés de notre guide, vous parcourrez les magasins de la ville afin de faire vos derniers achats.

Hébergement : hôtel 2\*\*

Repas : matin.

## Jour 14. Vol retour

Petit déjeuner à l'hôtel. Nous vous accompagnons à l'aéroport International d'Oulan Bator. Le transfert retour pourra avoir lieu à l'heure souhaitée, en fonction des horaires de votre vol.

Repas : matin

## Voyage privatisé

Vous pouvez privatiser ce voyage aux dates de votre choix, pour vous et vos compagnons de voyage uniquement. Pour un voyage privé, le tarif dépend alors du nombre de participants. Nous vous remettons un prix en fonction de ce nombre. Bien sûr dans le cadre d'un voyage privatif, ce programme pourra vous servir uniquement de base de réflexion et en fonction de vos commentaires nous vous proposerons un voyage sur mesure.

## Venir en Mongolie

Se rendre en Mongolie peut déjà être une aventure. Depuis l'Europe, 5 compagnies desservent le pays, il s'agit de la MIAT au départ de Francfort ou Moscou, d'Aéroflot avec un transit à Moscou, de Korean Air avec un transit à Séoul, AirChina avec un transit à Pékin et Turkish Airlines avec un transit à Istanbul.

Il est conseillé de réserver tôt pour bénéficier d'un meilleur tarif, les vols étant vite complets pour les mois de Juillet et Août.

Si vous disposez de suffisamment de temps, nous vous conseillons de voyager depuis Moscou, Irkoutsk et Pékin via le trans-mongolien. En plus de proposer une solution alternative plus économe, vous aurez l'occasion de voyager dans ce train de légende. Le trajet Moscou & Ulaanbaatar prend 6 jours, et il faut environ trente heures depuis Pékin et un peu moins depuis Irkoutsk.

## L'équipe sur place

— Un guide-accompagnateur mongol francophone.

— Un chauffeur par véhicule.

— Un cuisinier pour la préparation des repas lors des campements sous yourte ou chez l'habitant.

— Des nomades pour conduire les animaux de bât (yacks).

## Les déplacements

— Sur la Mongolie, nous réservons des vols sur les compagnies suivantes : Aeroflot, Korean Air, Turkish Airlines et, Air China. Les plans de vol étant parfois contraignants (horaires peu confortables, escales longues) nous nous efforcerons de vous proposer une seconde option, qui peut parfois entraîner un supplément, à votre charge.

— Transferts terrestres en véhicules tout-terrain.

— Train Transmongolien (partie mongole du Transsibérien) entre Ulan Baatar et Sainshand (J9 et J11).

## L'hébergement

— A Ulan Baatar, une nuit en hôtel deux étoiles norme locale, base chambre double.

— Aux portes du parc national de Gorkhi-Terelj, deux nuits en camp de yourtes aménagées confortables, base 2 à 5 personnes (les couples seront prioritairement affectés aux yourtes 2 places). Les yourtes-chambres disposent de lits équipés de draps et couvertures. Mise à disposition de douches chaudes et de toilettes. Repas pris dans une salle ou yourte commune.

— Pendant le trekking, nous emportons de grandes yourtes (une pour 4 participants maximum), que nous dressons chaque soir à la manière des caravanes mongoles traditionnelles. Les yourtes sont transportées par des charrettes tirées par des yacks. Nous fournissons des matelas (en mousse ou en feutre) et des duvets de l'armée mongole. Constitués de deux duvets enfilés l'un par-dessus l'autre, ils sont suffisants en été, mais peuvent s'avérer trop légers pour les nuits de mai et septembre (— 5 °C). Un drap de duvet en fourrure polaire est un bon complément. Un drap-sac est indispensable. Mise à disposition d'une tente-toilette et d'une tente-«salle de bains» qui permet une toilette rudimentaire mais quotidienne (lingettes, petite bassine d'eau chaude).

Les dîners, préparés par un cuisinier, sont pris sous une grande tente-messe avec table et chaises de camping.

— Dans le désert de Gobi, hébergement chez l'habitant, sous des yourtes installées par les éleveurs près de la yourte familiale. Logement sur une base de 3 à 4 personnes. Les yourtes sont équipées de lits mongols avec matelas. Nous fournissons, comme pour le camping, des duvets de l'armée mongole. Un drap de duvet en fourrure polaire est un bon complément. Un drap-sac est indispensable.

## Insectes

Suivant les années (chaleur, taux d'hygrométrie variable, hiver rigoureux ou doux), moustiques et moucheron apparaissent en plus ou moins grand nombre près des lacs. Pour votre confort, le guide et les chauffeurs peuvent modifier les lieux de campement pour se soustraire à leurs attaques.

## Les repas

— Pendant le circuit, repas préparés par le cuisinier à base de produits locaux, complétés par des conserves achetées dans les supermarchés sur place. Nous fournissons également des produits d'importation pour améliorer les menus mongols, peu variés. Pour les randonnées, un complément de vivres énergétiques est fourni. Acheté localement, il présente un choix plus limité qu'en France. Si cela vous est indispensable, vous pouvez apporter quelques barres de céréales complémentaires adaptées à votre goût.

— Boissons : le thé, comme partout en Asie, est servi abondamment. Nous fournissons des bouteilles d'eau minérale pendant les longs trajets en véhicule. Si vous prélevez de l'eau de source, il est prudent de la traiter avec des comprimés de chlore.

*NB : la cuisine locale est à base de viande et de laitages. Les légumes et les fruits, importés de Chine, sont rares et difficiles à trouver hors des villes.*

## A SAVOIR



La Mongolie ne peut être comparée à nulle autre destination. Distances importantes sur pistes et faibles infrastructures touristiques impliquent un voyage rude. La diversité des paysages, le mode de vie unique des Mongols, leur hospitalité et, enfin, les horizons infinis viennent largement compenser l'inconfort relatif des voyages.

## LES DEVISES

La devise est le tugrik mongol (MNT).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 2225 MNT - 1000 MNT = 0,45 €.

Vous pouvez emporter des euros en espèces. Vous pouvez aisément les changer à Oulan-Bator soit à votre arrivée, dans le hall de l'aéroport, soit dans les grands hôtels. Ailleurs, il est quasi impossible de changer. Sauf à Oulan-Bator, la carte bancaire est inutilisable aussi bien pour retirer de l'argent que pour payer.

## Dates et prix

Promotion

Départs complet

Départ assuré

Destination

Thème

Départ

Retour

Durée



## Info pays



### Mongolie

Déserts et dunes de sable blond, lacs transparents, cimes enneigées, prairies verdoyantes, forêts épaisses, volcans éteints, steppes infinies, fleuves puissants, la Mongolie présente une étonnante variété de paysages, se prêtant merveilleusement au trekking. Dans cette terre d'infini, la nature décide et guide les mouvements des hommes. Réparties sur ces espaces naturels sauvages et contrastés, les tribus nomades, mongols, kazakhs et tsaatans, peuple rude et chaleureux de cavaliers et d'éleveurs de chevaux, de yacks, de rennes, se déplacent au gré des saisons sur les immenses pâturages, maintenant un mode de vie ancestral parfaitement adapté à leur environnement.

### Formalités administratives

#### Mongolie

Formalités consulaires pour les ressortissants français, suisses et belges :

- x Votre passeport doit être en cours de validité 6 mois après la date présumée de votre retour de voyage.
- x Un visa est obligatoire pour se rendre en Mongolie.

Où obtenir votre visa

- x Auprès de l'ambassade de Mongolie

Pièces à fournir pour l'obtention de votre visa

- x 1 photo d'identité.
- x Votre passeport.
- x Le formulaire de demande de visa que vous recevrez avec votre facture d'inscription (vous pouvez le charger ici au format Pdf).
- x Une attestation d'assurance assistance/rapatriement. Si vous êtes assuré par Trek Aventure, notre assureur vous l'adressera directement. Si vous n'êtes pas assuré par Trek Aventure, vous devez vous procurer cette attestation auprès de votre compagnie.
- x Les coordonnées de notre partenaire local que nous vous enverrons avec votre facture d'inscription.
- x Frais consulaires : prévoir 60 eur pour un visa 'simple entrée', à régler en espèces.

Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de l'ambassade de Mongolie dans votre pays.

### Conseil(s) santé

#### Mongolie

Aucun vaccin n'est obligatoire pour ces destinations. Nous vous conseillons cependant d'être à jour sur les vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatite A.

Pour certains sujets à risque : hépatite B, rage.

A noter : la vaccination contre la fièvre jaune est inutile (pas de fièvre jaune en Asie), mais est exigée pour toute personne venant d'Afrique ou d'Amérique tropicale

#### Méningite

Des cas de méningite sont apparus en début d'année 2008. Le vaccin contre la méningite est très efficace et

dure quinze ans. Il est à conseiller.

#### Paludisme

Totalement inexistant en Mongolie. Par contre, nous conseillons l'utilisation de répulsifs efficaces contre les insectes, en particulier les moustiques. Nous préconisons les produits de la gamme Insect Écran (au DEET 50 %) qui sont parmi les plus efficaces.

#### Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Pour plus d'informations sur les précautions à prendre au plan de la santé, vous pouvez consulter le site Internet de SMI (Service médical international) : [www.smi-voyage-sante.com](http://www.smi-voyage-sante.com).

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- Transferts aéroport / hôtel / aéroport
- Vol Dalanzadgad / Oulan Bator
- 2 nuits en hôtel\*\* à Oulan-Bator, petit déjeuner inclus
- Pension complète durant le voyage découverte sauf Oulan Bator
- Eau minérale
- 3 nuits en camp de yourtes confortables avec douche chaude
- 8 nuits chez l'habitant, sous yourte d'hôtes
- Déplacements en 4x4 ou mini bus + chauffeur
- Essence
- Guide francophone
- Assistant pour les groupes > 8 participants
- Balades à cheval
- Balade à dos de chameau
- Guides locaux lors des randonnées
- Droits d'entrée des parcs et musées mentionnés
- Spectacle traditionnel
- Matériel de cuisine (tables et chaises de camping) et pour le couchage (duvet)

### Le prix ne comprend pas

- le vol international Europe - Oulan Bator
- Frais de passeport & Visa
- Assurance rapatriement
- Assurance annulation
- Extra boissons / alcools
- Repas à Oulan Bator
- Appels téléphoniques
- Toute excursion non mentionnée dans le programme
- Supplément bagage si vous transportez plus de 15Kg (bagage en soute et en cabine confondus)

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce



**Thematika**

Bohey, 25

L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

#### > Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

#### > Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.



**Thematika**

Bohey, 25  
L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

**THEMATIKA**  
Voyagez comme vous aimez.

- > Pochette antivol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
  - Visa selon le pays.
  - Carnet de vaccinations et indications médicales.
  - Devises, carte de crédit.
  - Contrat d'assistance et d'assurance
  - Papiers personnels.

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.