

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## MONGOLIE : DU DÉSERT DE GOBI AUX STEPPES CENTRALES DU KHANGAÏ

Randonnées itinérantes et accompagnées par un guide local francophone assisté d'une équipe locale

Hébergement en Yourte pendant le trek et en hôtel sur Oulan-Bator

Séjour 15 jours, 14 nuits, 8 jours de randonnée

|   |   |   |   |        |   |   |   |   |  |                            |
|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|--|----------------------------|
| Difficulté :<br> |  |  |  | Saison |   |   |   |   | Départ garanti  |                            |
| 3<br>chaussures   | En Hôtel,<br>Yourte,<br>Tente   | En itinérance   | Portage de vos affaires<br>personnelles pour la<br>journée                          | J      | F | M | A | M | J  | À partir de 4<br>personnes |
|   |   |   |   | J      | A | S | O | N | D  |                            |



Nous vous proposons un superbe trek, commençant dans le **désert de Gobi** avec ses grandes dunes de sable, jusqu'aux steppes centrales du **Khangai**.

Une immersion dans les plus beaux paysages de Mongolie en découvrant également son riche passé historique. Un séjour chez les familles nomades, pour partager leur quotidien puis suite du trek, dans la région **des huit lacs**, situés sur les contreforts est de la chaîne du Khangai.

Très beau massif encore préservé. C'est certainement la région de ce pays, qui correspond le mieux à l'image que l'on se fait de la Mongolie.

Dépaysement total et garanti avec des rencontres inoubliables, avec ce **peuple libre**, nomadisant, au rythme des saisons et au mode de vie traditionnel.

Les paysages sont quant à eux, ceux dont on rêve quand on pense à la liberté...

## NOS POINTS FORTS

- Une journée totale d'immersion dans le quotidien d'une famille de nomades mongols
- Un trek de 3 jours en autonomie au cœur d'une région accessible qu'à pied
- Des visites des joyaux culturels à Oulan-Bator et dans le Kharakhorum

## DATES et TARIFS

De mi Juin à fin septembre 2025

| DATES               | Tarif Paris |
|---------------------|-------------|
| 14/06 au 28/06/2025 | 3190 €      |
| 09/07 au 23/07/2025 | 3480 €      |
| 02/08 au 16/08/2025 | 3195 €      |
| 16/08 au 30/08/2025 | 3095 €      |
| 06/09 au 20/09/2025 | 3095 €      |

Autres dates possibles pour groupe constitué, nous consulter

### LE TARIF COMPREND

- Vol international Paris - Oulan-Bator
- Guide interprète / francophone
- Chauffeurs et véhicules 4x4
- L'essence
- Cuisinier et Nourriture,
- Matériel de cuisine
- Les touristes camps et ECO camp
- Les nuits chez les nomades, les tentes et les matelas
- Guide local de cheval et chameaux et Yacks pour porter vos bagages
- Restaurant à Oulan Bator : Petit déjeuner, Déjeuner, Diners à Oulan-Bator
- Entrée et billets du musée à Oulan-Bator et Karakourum
- Nuits à l'hôtel\*\* à Oulan-Bator
- Taxe de parc national
- L'eau minérale

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les frais de visa
- Les frais de taxi à Oulan-Bator pour les visites hors du programme
- Les visites de monuments ou musées hors programme
- Les boissons en dehors des repas et pendant les transferts
- Dépenses personnelles et pourboires.

## RÉAJUSTEMENT TARIFAIRE

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription ne sera validée qu'après votre acceptation.

## RÈGLEMENT

**A l'inscription :** Acompte de 50 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

## LES ASSURANCES

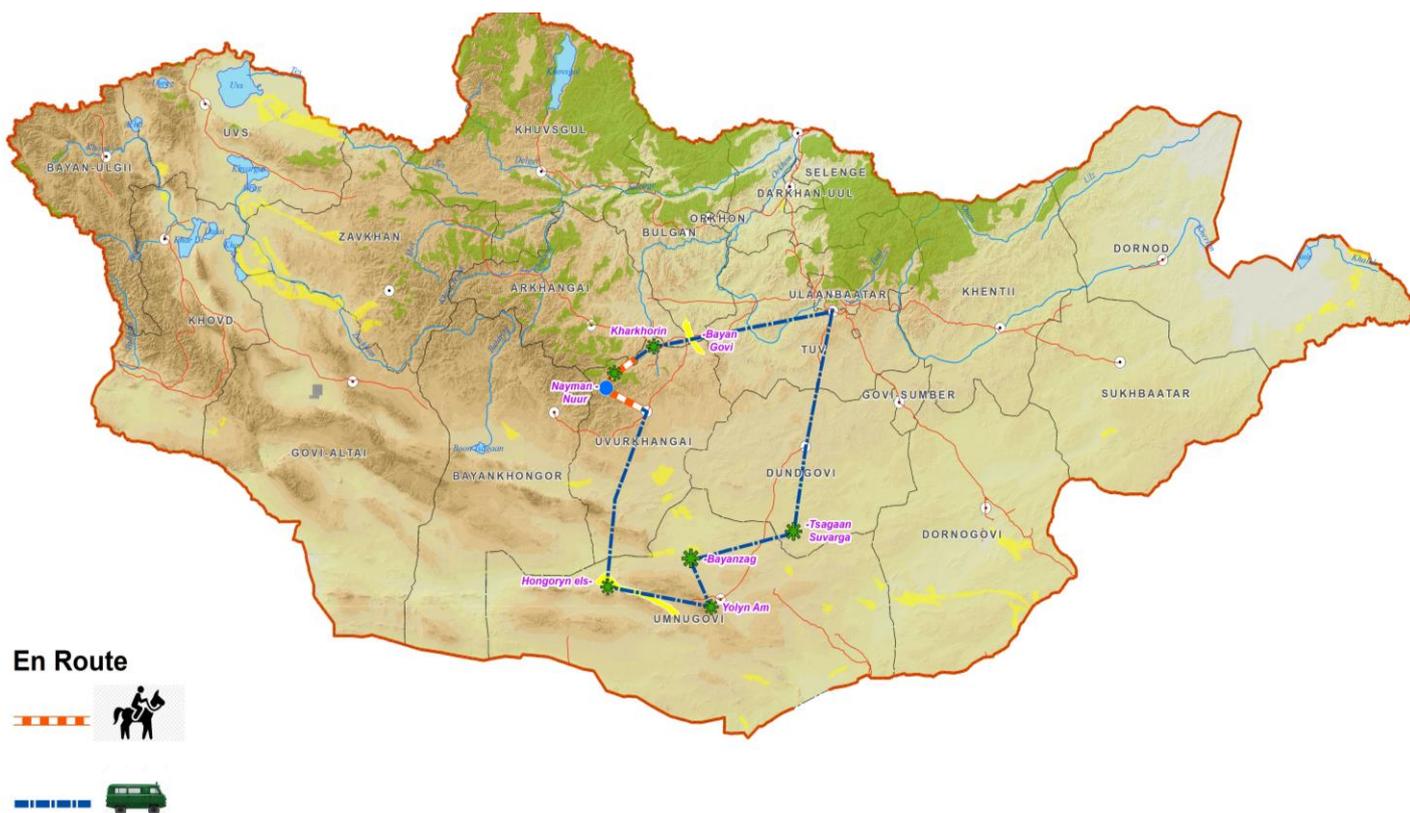
Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.



# Déroulement du trek

## Jour 1 : PARIS – OULAN BATOR

Vol pour Oulan-Bator, capitale de la Mongolie.

Nuit dans l'avion.

## Jour 2 : OULAN BATOR



Accueil et transfert à l'hôtel\*\* pour se rafraichir avant de découvrir la capitale. Visite du musée de Dinosaur Bataar et du monastère central Gandan Tegchilen : Plus grand monastère et centre religieux bouddhiste de la Mongolie. Déjeuner dans un restaurant local puis visite du musée de l'histoire Mongole et du beau palais de Bogd Khaan le dernier roi de Mongolie.

*Soirée libre, vous pouvez diner au restaurant de l'hôtel ou sortir marcher à la place de Sukhbaatar.*

## Jour 3 : OULAN BATOR – TSAGAAN SUVRAG (stupas blanc)



Départ d'Oulan Bator en direction du désert de Gobi, vous traversez les zones intermédiaires entre la steppe verdoyante, et la savane jaune qui vous sépare des immensités minérales arides du plein Gobi. Déjeuner au petit village Mandal Gobi puis nous poursuivons vers Tsagaan Suvrag (stupas blanc) en mongol, une belle curiosité géologique du Gobi, ancien plateau continental.

***Nuit sous la yourte dans une famille de nomade.***

***Environ 6h30 de 4x4***

## Jour 4 : TSAGAAN SUVRAG – DALAN-ZADGAD – YOLIIN AM



Nous prendrons la route sur de longues pistes pour Dalan-zadgad Capitale de la province du Sud Gobi. Déjeuner dans un petit restaurant avec la visite du musée des dinosaures. Nous arriverons dans l'après-midi à Yoliin Am. Nous ferons une petite balade d'environ 1h pour visiter Yoliin Am. Visite du Parc National avec sa rivière née de la fonte des glaces hivernales. De sa partie la plus étroite, le ciel n'est plus qu'une mince ligne bleue entre les hauts rochers sombres.

***Nuit au camp dans une yourte avec possibilité de se doucher. Environ 4h30 de 4x4***

## Jour 5 : YOLLIM AM, BAYANZAG et KHONGORIIN ELS (dunes de Khongor)



Départ en direction des dunes de sable de Khongoriin Els. Sur le chemin, visite de Bayanzag célèbre site connu pour la découverte des premiers œufs de dinosaures fossilisés au monde. Surnommé *Les falaises en feu (Flaming Cliffs)*, nom donné par l'explorateur américain **Roy Chapman Andrews** dans les années 1920, en raison de la couleur rougeoyante des falaises au coucher du soleil.

Arrivée aux dunes de Khongor en fin de journée.

**Nuit Au camp dans une yourte avec possibilité de se doucher. Environ 260 km 7h30 de 4x4**

## Jour 6 : KHONGORIIN EL – UUSH SHAKHLAG



Ce matin nous ferons une balade tranquille à dos de chameau à travers les dunes de Khongor. Surnommées *Dunes chantantes*, à cause du bruit produit par le sable qui glisse avec le vent, un phénomène naturel étonnant. Ces dunes appartenant au parc national de Gobi couvrent près de 3% du pays. En début d'après-midi départ pour la province Uvurkhangai. Sur la route, visite des pyramides naturelles d'Uush-Shakhlag.

**Nuit en yourte dans une famille de nomade. Environ 4h30 de 4x4**

## Jour 7 : UUSH-SHAKHLAG ARVAIKHEER, LE MONUMENT DES CHEVAUX, PARC NATIONAL SHURANGA



Nous continuons notre route au cœur de la vallée de Shuranga à travers montagnes, rivières et vastes prairies, en direction de rocher de Shuranga.

Nous déjeunons à côté du monument des chevaux puis nous continuons sur la piste pour la visite du rocher de Shuranga. Sur ses 28 m de large, il est possible d'observer quelques anciennes inscriptions sur le rocher. Cependant elles sont très abimées par le climat de la région.

**Et nuit en yourte d'Eco camp. Environ 280 km 7h30 de 4x4.**

## JOUR 8 : VALLEE DE SHURANGA – IMMERSION CHEZ L'HABITANT



Cette journée entière sera consacrée à la découverte du mode de vie d'une famille nomade.

Vous partagerez les tâches quotidiennes des nomades comme la traite des vaches, le rassemblement des animaux ou encore la fabrication de produits laitiers.

Vous pourrez également vous balader à pied aux environs du campement des nomades.

**Nuit sous la yourte en Eco Camp à côté du campement des nomades. Repas local mongol chez eux**

## Jour 9 & 10 & 11 : TREK dans la VALLÉE DE L'ORKHON ET LE PARC NATUREL DES 8 LACS



Le matin, nous chargeons les yaks porteurs de nos affaires pour 3 jours. Le **cirque des 8 lacs** n'étant pas accessible en voiture, notre véhicule restera à la cascade et nous continuerons notre chevauchée dans la vallée de l'Orkhon, en direction du parc naturel **Naiman Nuur**.

Les lacs se trouvent entre 2200 m et 3100 m ont été créés par des éruptions volcaniques. Il nous faudra une journée entière pour atteindre le premier lac, la seconde journée pour visiter les autres lacs et la dernière journée pour rentrer et voir les belles cascades de la rivière Orkhon. Nous aurons la possibilité de pêcher !

Le trek s'achève ici et nous retrouvons le véhicule.

**Nuits sous tente au bord des lacs.**

**6h à 7h de marche par jour. Repas chaud servi au cours de la rando. Cuisine chargée au dos du yak.**

## Jour 12 : VALLEE d'ORKHON – KHARAKHORUM



Aujourd'hui nous progressons plus lentement sur des pistes au milieu des célèbres paysages de la vallée en direction de la ville **Kharakorum**. En route nous passerons par le village **Bat-Ulzii**, célèbre pour la fabrication d'armatures de yourte, déjeuner à côté de la rivière Tsaagan en profitant des peintures rupestres préhistoriques sur le rocher. Dans l'après-midi nous visiterons le monastère d'Erdene-zuu et le musée archéologique de la ville. Nous flânerons également entre les étals du marché local.

**Nuit au camp en yourte avec douche**

## Jour 13 : KHARAKHORUM – MONTAGNE DE KHUSTAI – CHEVAUX DE PRZEWALSKI



Cette journée sera consacrée à la visite de la réserve naturelle pour voir les chevaux de Przewalski. Au début des années 1990, un hollandais et un Mongol décident de joindre leurs efforts pour implanter une réserve où les chevaux sauvages pourraient à nouveau gambader librement. Cette espèce découverte par l'explorateur russe, Przewalski, avait été presque exterminée par les braconniers et le manque de pâturages dans les années 1970. Aujourd'hui le parc de Khustai abrite plus de 300 chevaux sauvages et l'écosystème local a favorisé l'épanouissement de marmottes, de gazelles, de loups, d'aigles et de cerfs. Arrivée à Oulan-Bator en soirée. **Dîner en ville. Nuit en hôtel. Environ 7h30 de 4x4**

## Jour 14 : LE PARC NATIONAL TEREJ – LA STATUE DU GENGIS KHAN – VISITE A ULAN-BATOR

---



Direction le parc national Terelj pour admirer la célèbre statue de Gengis Khan. Avec ses 40m de hauteur, c'est la plus grande statue équestre au monde. Le complexe abrite également un musée présentant des artefacts de l'époque de Gengis Khan, ainsi qu'une plateforme d'observation sur la région. Vous ferez une balade dans le parc pour profiter de ces paysages spectaculaires. Difficile de revenir en ville, mais nous reprendrons la route pour revenir sur Oulan-Bator et ainsi profiter d'une dernière soirée. Temps libre dans la capitale.  
**Environ 3h de 4x4 Nuit en hôtel**

## Jour 15 : RETOUR EN FRANCE

---

Après une bonne nuit de repos à l'hôtel, nous commencerons notre dernière journée avec un délicieux petit-déjeuner. Une fois rassasiés, nous nous rendrons à l'aéroport pour notre départ...

### A NOTER

***Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme en fonction des conditions météo et de la forme des participants.***

**L'équipe mongole est composée de :** guide-interprète francophone, cuisinière, chauffeur.

**En résumé :** Environ 3700 km parcourus, 3 nuits à l'hôtel 2\* à Oulan-Bator, 4 nuits en camp avec la douche, 2 nuits sous les yourtes dans Echo Camp, 3 nuits en yourtes chez des familles nomades. 1 nuit sous la tente, 3 jours en randonnée avec les yaks.

# Info trek

## **NIVEAU : 3 chaussures**

Pour bons marcheurs, étapes de 5h en moyenne, sur sentiers plus ou moins marqués cependant aucune technique particulière ou difficulté sur le circuit.

|   | Niveau   | Dénivelé           | Temps de marche |
|---|----------|--------------------|-----------------|
|  | 1        | Jusqu'à 400 m      | 4 à 5h          |
|  | 2        | 300 à 600 m        | 3 à 5h          |
|  | <b>3</b> | <b>600 à 800 m</b> | <b>5 à 6h</b>   |
|  | 4        | 700 à 1200 m       | 5 à 7h          |
|  | 5        | 1000 m et +        | 7h et +         |

## **PORTAGE**

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

## **GROUPE**

De 4 personnes minimum à 12 personnes maximum

## **ENCADREMENT**

Par un guide-interprète local francophone assisté d'un cuisinier et d'un chauffeur

## **HÉBERGEMENT**

En yourte ou tente pendant toute la durée du trek ainsi qu'en hôtel sur Oulan-Bator

## **ESCAPE A CHEVAL ET CHAMEAU**

En raison de la demande émanant de votre groupe, concernant soit une demi-journée ou journée, à dos de chameau, sachez que nous ne proposerons pas de balades à cheval !

En effet, ce sont des petits chevaux sauvages qu'il faut bien connaître et être déjà un bon cavalier.

En revanche, aucun souci concernant la randonnée à dos de chameau !

## **REPAS**

Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi à base de salade composée et repas du soir.

## **TOURISME EN MONGOLIE**

Depuis peu, les clients qui arrivent ces derniers temps semblent être plus exigeants et plus difficiles sur certaines choses qui nous paraissent secondaires pour aimer la Mongolie. En effet, nous ne vous fournirons pas des repas préparés par des traiteurs français, ni des hôtels 4 étoiles, ni du matériel de camping de grande marque occidentale et encore moins un horaire calculé à la minute. Si vous avez ce genre d'exigence, nous vous déconseillons de venir avec nous pour un trek authentique en Mongolie. Nous vous proposons de vivre une expérience unique parmi les mongols.

Notre hébergement sera en yourte même à Oulan-Bator, un superbe camp tenu par une coopérative, du matériel de camping dont la plupart est fabriqué par des artisans mongols, des repas chauds très

bien cuisinés par nos cuisiniers professionnels qui vont vous faire indiscutablement apprécier les mets mongols injustement dénigrés dans les guides de voyage occidentaux.

Il est certain que le tourisme de certains français évolue dans un sens d'exigence, mais jusqu'à présent, heureusement ou malheureusement, les français sont presque les seuls à accepter de camper dans la nature sauvage et à apprécier de rencontrer les nomades, contrairement à nouveaux touristes qui voyagent en Mongolie à cinquante dans un bus à la recherche des confort touristiques sans faille.

# Renseignements divers

## **Informations générales**

**Superficie :** 1 566 500 km<sup>2</sup>

**Capitale :** Oulan Bator

**Langue :** mongol

**Population :** 3,481 millions d'habitants

**Religion :** le bouddhisme, islam

**Décalage horaire :** + 7

## **PASSEPORT ET VISA**

Le passeport doit être en cours de validité 6 mois, après la date présumée de votre retour de voyage.

Pour obtenir le visa, il faut faire la demande auprès de :

### **Ambassade de Mongolie**

5, Avenue Robert Schuman

92100 Boulogne Billancourt

Tel : 01 46 05 28 12

## **CHANGE**

Vous pourrez effectuer vos opérations de change en arrivant. Retrait possible par carte Visa à Oulan-Bator uniquement.

**Cours :** 1 Euro = 3040 tugriks

Si vous apportez des dollars US il faut absolument des coupures neuves, les Mongols n'acceptant pas les vieux billets.

La monnaie, le Tügrik est composée de coupures allant de 10 à 20 000 T.

Nous vous conseillons d'emporter environ 100 Euros pour vos dépenses sur place, plus si vous prévoyez des achats à Oulan-Bator.

## **DÉPLACEMENT**

En minibus/4x4 privé pour tous les transferts

## **AÉRIEN**

Vol régulier avec l'Aeroflot, au départ de Paris, ou une autre compagnie régulière.

Le poids du bagage en soute sera de 20 kg sur le vol international.

## **CONVOCATION**

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.

## **HÉBERGEMENT ET CAMPEMENT**

A Oulan-Bator, l'hébergement se fera en hôtel. L'hébergement lors du circuit se fera dans des tentes doubles ou alors en yourte de 5 couchages en fonction de la formule que vous avez choisi. Nous prenons en charge tout le matériel collectif nécessaire au campement : matelas, tentes, cuisine, couverts, matelas-mousse de 5 cm etc. Vous n'avez à amener, que votre duvet (et un petit matelas pour le reste du séjour)..

Pour nos expéditions lointaines, toutes les nuits sont comprises dans le forfait. Nous dormirons soit sous tente, soit en yourtes, habitat traditionnel mongol. Généralement une personne ou une famille vit sur ces lieux totalement isolés de toute civilisation et perdus au milieu de nulle part. Loin des structures touristiques, certaines de nos expéditions proposent un Confort sommaire (pas de douche, pas d'eau courante, wc dans la nature). A noter que les yourtes sont très confortables : chauffées (température intérieure en hiver entre 20 et 25°C), on peut s'y tenir debout.

A Oulan-Bator, nous hébergeons nos voyageurs dans un campement des yourtes écologiques loin de la pollution du centre-ville. Ce campement est tenu par une coopérative. Nous préférons acheter le service de cette coopérative au lieu de faire appel aux hôtels d'Oulan-Bator. Ce campement permet à 4 mongols d'avoir un emploi de cuisinière, femme de ménage, gardien de camp et employé de douche. Ce campement de yourte de charme se trouve à Khujirbulan, loin de la pollution et du bruit du centre-ville sous un ciel étoilé magnifique, avec des douches artisanales en bois, des toilettes sèches et une yourte restaurant décoré.

## **RESTAURATION**

Pension complète, tous les repas du jour 1 au jour 16 sont compris (y compris dîner d'adieu) Pique-nique le midi et repas chaud le soir. La Mongolie est le pays de la viande, vous en mangerez presque à tous les repas, pas de possibilité végétarienne (mais aménagement possible).

L'alimentation mongole a tendance à être répétitive, à base de viande de mouton, de légumes et de laitages.

*Eau* : Nous fournissons à tous nos clients une bouteille d'un litre et demi d'eau par jour et par personne. Au-delà de cette quantité, veuillez-vous débrouiller avec du micropur.

## **CLIMAT**

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

Décalage horaire de plus **7 heures en hiver / 6 heures en été**.

## TEMPÉRATURES

| Moyennes<br>En °C   | Mai  |      | Juin |      | Juillet |      | Août |      | Sept |      |
|---------------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|
|                     | Nuit | Jour | Nuit | Jour | Nuit    | Jour | Nuit | Jour | Nuit | Jour |
| <b>Ulaan Baator</b> | 1    | 17   | 8    | 22   | 11      | 24   | 9    | 22   | 1    | 16   |
| <b>Khusvgsul</b>    | -5   | 15   | 0    | 20   | 5       | 25   | 5    | 20   | 0    | 15   |
| <b>Gobi</b>         | 6    | 20   | 13   | 26   | 16      | 28   | 14   | 26   | 7    | 20   |

## SANTÉ ET VACCINATIONS

Aucune vaccination n'est obligatoire en Mongolie, la vaccination antitétanique est toujours vivement conseillée. Chaque participant se munira d'une pharmacie individuelle en fonction de ses habitudes et de sa tolérance à certains médicaments.

## VIVEZ A L'HEURE MONGOLE

Vous vous apercevrez très vite que les Mongols et surtout les nomades ne portent pas de montre. Ainsi pas de stress, mais la ponctualité n'est pas toujours de rigueur non plus. Vivez à l'heure mongole, rangez votre montre et laissez-vous porter par le temps.

Apprenez à apprécier l'instant présent, à profiter et tirer partie des contretemps et des imprévus. Votre équipe saura toujours résoudre les petits obstacles avec le sourire, faites leur confiance et détendez-vous.

Si vous prenez des vols intérieurs durant votre séjour, gardez bien en mémoire que votre itinéraire pourra être modulé en fonction des horaires des avions et/ou des annulations intempestives ! Malheureusement, vol intérieurs et trains ne sont pas toujours synonymes de ponctualité en Mongolie, bien que dans 90% des cas il n'y ait pas de problèmes. Dans la mesure du possible, nous nous engageons à respecter au maximum les délais, les horaires et le programme. Si nous devons modifier un peu le séjour cela se ferait dans la concertation, sans supplément de prix, et dans le seul intérêt de nos voyageurs.

## COUTUMES

Les Mongols sont un peuple nature, respectant des rituels bouddhistes et chamanistes dans leur vie quotidienne (sauf certaines ethnies minoritaires).

## RITUELS

Ils sont très honorés lorsque nous respectons leurs usages. Pensez à faire 3 fois le tour d'un Owoo (stèle de pierre rituelle élevée en l'honneur de Tengri, le maître des esprits, l'esprit du ciel, le protecteur de la famille), en lui faisant des offrandes et en formulant des vœux. Communication positive assurée avec nos amis mongols dès le premier tour d'Owoo... et confiance dans les visiteurs étrangers pour tout notre séjour.

**Aïrag** : Avant d'entamer une conversation sous la yourte, acceptez l'offrande rituelle du bol d'Aïrag (lait de jument fermenté servi frais). Ensuite seulement les conversations peuvent commencer.

Pour recevoir cette offrande de bienvenue, abaissez la manche de votre chemise ou vêtement, placez la main gauche sous le coude du bras droit et tendez la main droite pour recevoir la coupe. Si vous n'aimez pas le lait de jument fermenté vous n'êtes pas obligé d'en boire, mais vous devez en accepter l'offrande sous peine d'offenser votre hôte et les esprits : il vous suffit alors de tremper le majeur de la main droite dans le liquide et d'asperger successivement au-dessus de votre tête à gauche, au milieu et à droite (pour bénir la terre, le ciel, le territoire, soit l'est, l'ouest, le nord). Portez ensuite la coupe à vos lèvres sans boire une seule goutte après avoir mouillé votre front avec votre majeur mouillé du breuvage. Vous pourrez redonner alors la coupe à votre hôte. Attention, si vous acceptez de boire, il vous faudra alors vider la coupe.

Ce rituel se répète 3 fois. A la 3ème fois, après avoir bu (ou béni les forces de la nature), vous ne redonnerez pas la coupe à votre hôte, mais à votre voisin situé immédiatement à votre gauche, c'est-à-dire dans le sens du soleil.

## **DANS LA YOURTE**

C'est dans ce sens d'ailleurs que vous pénétrerez dans l'intimité de la yourte, soit par l'ouest (ou la gauche) car la porte est toujours située au sud (sauf exception si par exemple au sud de la yourte se trouve une rivière ou une montagne, alors la porte se trouvera à l'est... dans ce cas vous entrez encore par la gauche, soit le sud).

Ne frappez jamais à la porte d'une yourte avant d'y entrer (signe d'agression) mais entrez directement sans attendre l'invitation, les nomades vous doivent l'hospitalité. Ne parlez jamais à quelqu'un si vous êtes dans l'embrasure de la porte mais attendez d'être dedans ou dehors. En arrivant à cheval, descendez par la droite de la yourte, la gauche étant réservée au chef de famille et arrivez au pas. N'étendez pas vos jambes en direction du poêle, c'est une offense à l'esprit du feu qui se fâcherait. N'y jetez aucun déchet, n'y crachez pas...

Ne vous appuyez pas sur les poteaux de la yourte.

Si on vous fait asseoir sur le lit au fond de la yourte (nord) c'est que vous êtes considéré comme une personne honorée, soit par votre âge, soit par votre rang social.

Les invités s'assoient toujours à gauche sous la yourte (ouest) alors que les femmes sont à droite avec les enfants. Aucune femme mongole ne s'assoit au nord si elle n'y est invitée, à moins qu'elle ne soit veuve.

Vous trouverez plus bas d'autres indications pour vous aider dans la vie au quotidien avec les mongols. En respectant ces rituels, votre voyage ne s'en déroulera que mieux et vous serez apprécié par nos amis mongols.

# NECESSAIRE ET INDISPENSABLE

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :

- Un grand sac de voyage pour vos affaires (max 15 kg)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

## Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

## Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- **Sac de couchage bien chaud (-5°) + drap de sac**
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres) et contre les moustiques
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une gourde et du micropur
- Couverts, couteau et gobelet
- Lampe frontale
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*) ou un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

## **Une petite pharmacie personnelle**

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pastilles maux de gorge

- Pansements et double peau type Compeed.

## En vous souhaitant un agréable trek en Mongolie...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- Ou bien un courrier à :



23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442