



INDE

Méditation et Yoga

11 jours / 9 nuits

Circuit découverte/thématique (niveau facile)



Vous souhaitez vivre une expérience unique et véritablement spirituelle? C'est le circuit qu'il vous faut! Vous partirez explorer temples et cités sacrées du Nord de l'Inde, haut lieu de méditation réputé dans le monde entier. Vous pourrez, le temps de quelques jours, vous couper de votre quotidien en pratiquant le yoga et la méditation.

A travers ces activités, vous tenterez d'unifier corps et esprit, d'effacer le stress accumulé, et de vous libérer de toutes pensées dispersées pour atteindre un état de profonde relaxation et de paix intérieure. Entre développement personnel et découverte de lieux saints aux confins de l'Inde Himalayenne, c'est une véritable quête spirituelle qui vous attend. Un itinéraire unique et original qui ne pourra vous faire que du bien !



POINTS FORTS

- Le séjour à Rishikesh, centre mondial du yoga et de la méditation
- La pratique quotidienne du yoga et de la méditation
- La visite du Golden Temple à Amritsar
- La découverte de Dharamsala, fief du Dalai-Lama et du gouvernement tibétain en exil

ITINERAIRE

JOUR 1: VOL POUR DELHI

A votre arrivée à l'aéroport, vous serez accueillis par votre guide. Transfert et installation dans votre hôtel. Repas libres.

Transfert : 25 km / 1 h

Hébergement : Hôtel

JOUR 2: DELHI - AMRITSAR

Réveil matinal pour prendre votre train en direction d'Amritsar. La ville est réputée pour son « Golden Temple » (couvert d'or fin), un véritable complexe socio-religieux, cœur du sikhisme. Au milieu d'une cour pavée de marbre blanc, le dôme scintillant du temple miroite dans une étendue d'eau appelée « piscine de nectar ». Un spectacle féerique. Le temple détient le livre sacré des sikhs, enfermé dans un coffret incrusté de diamants et de pierres précieuses. Vous partirez ensuite du côté de la frontière avec le Pakistan, à environ 30km, pour admirer un superbe coucher de soleil. Vous reviendrez au temple pour assister à la cérémonie traditionnelle du soir dans une atmosphère indescriptible (une donation peut être réclamée).

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Transfert : 15 km / environ 30 minutes et 6 h de train pour Amritsar

Hébergement : Hôtel

JOUR 3: AMRITSAR - DHARAMSALA

Tôt le matin, vous effectuerez votre première session de méditation. Après le petit-déjeuner, vous retournerez au Golden Temple sentir l'ambiance du matin puis prendrez la route en direction de Dharamsala, avec un arrêt prévu pour visiter les ruines des temples Masroor, construits dans la roche. Arrivée à l'hôtel à Mcleodganj (à 4 km de Dharamsala) en fin d'après-midi. Petite station située en altitude, Dharamsala est le siège du gouvernement tibétain en exil et la résidence du 14^e Dalaï-Lama. C'est l'endroit idéal pour en apprendre plus sur le Bouddhisme et sur la lutte des tibétains pour la liberté. Petite balade dans la ville.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Transfert : 190 km / environ 6 h

Hébergement : Hôtel

JOUR 4: DHARAMSALA

Lever matinal pour votre cours de méditation. Après le petit-déjeuner, vous partirez explorer les alentours, et visiterez le monastère Namgyal où sa sainteté le Dalaï-Lama réside en exil du Tibet. Le monastère soutient l'enseignement des rites et les pratiques des quatre lignages principaux du bouddhisme tibétain pour « la prospérité du Tibet et de ses habitants, et pour la paix mondiale ». Promenade dans Mcleod Ganj et son marché local. Le soir, cours de méditation.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Hébergement : Hôtel



JOUR 5: DHARAMSALA

Vous suivrez le même calendrier du jour précédent, avec une session de méditation le matin, et une autre le soir. Durant votre temps libre, vous pourrez visiter l'institut Norbulingk qui enseigne et préserve les arts tibétains, dont la sculpture sur bois, la peinture et la broderie. Vous pourrez également visiter le petit musée qui retrace l'histoire tragique du peuple tibétain, un incontournable à McLeod Ganj. Le soir, vous pourrez découvrir le temple Brijeshwari à Kangara. Retour à l'hôtel.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Hébergement : Hôtel

JOUR 6: DHARAMSALA - CHANDIGARH

Après votre session de méditation matinale, vous quitterez Dharamsala en direction de Chandigarh, ville à l'architecture moderniste dessinée par Le Corbusier. Vous visiterez l'excentrique Jardin « Nek Chand Fantasy rock garden » et la roseraie, l'une des plus grandes d'Asie, avec environ 1600 variétés de roses.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Transfert : 270 km / 7 h

Hébergement : Hôtel

JOUR 7: CHANDIGARH - RISHIKESH

Après votre session de méditation du matin, vous poursuivrez votre route en direction de Rishikesh, situé sur les bords du Gange. Avec ses nombreux temples, ashrams, et cours de méditation, elle est surnommée la « capitale mondiale du Yoga ». Installation à l'hôtel et visite de la ville. Le soir, vous assisterez à la fameuse cérémonie « Ganga Aarti » au Triveni Ghat, où tous les jours, à la tombée de la nuit, des centaines de gens se rassemblent pour offrir des bougies, placées à l'intérieur de corbeilles de fleur, au Gange. Session de méditation dans la soirée.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Transfert : 230 km / 6 h

Hébergement : Hôtel

JOUR 8: RISHIKESH

Réveil matinal pour suivre un cours de yoga. Vous retournerez ensuite à l'hôtel pour le petit-déjeuner, puis partirez explorer les temples aux alentours. Le soir, vous pourrez participer à une session de méditation.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Hébergement : Hôtel

JOUR 9: RISHIKESH - HARIDWAR - RISHIKESH

Après la session de méditation matinale et le petit-déjeuner, vous partirez à la découverte d'Haridwar, ville sacrée de l'Hindouisme, où le Gange surgit de l'Himalaya pour couler dans les plaines environnantes. Il y règne une atmosphère totalement mystique et une vague de spiritualité vous emportera. Vous visiterez le temple Mansa Devi, dédié à la déesse du même nom et réputé pour exaucer les vœux. Vous visiterez aussi le temple Daksha Mahadevi et assisterez à l'immersion dans le gange sacré des pèlerins à la recherche de leur émancipation, rituel religieux le plus fascinant au monde. Session de Yoga le soir.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Transfert : 45 km

Hébergement : Hôtel

JOUR 10: HARIDWAR - DELHI - VOL RETOUR POUR LA FRANCE

Départ matinal pour prendre votre train en direction de Delhi. A votre arrivée, transfert à l'hôtel où une chambre sera mise à votre disposition avant votre transfert à l'aéroport (1 chambre pour 4).



Vous partirez ensuite visiter le Temple de Lotus, connu comme une maison d'adoration baha'ie. C'est un monument qui se veut ouvert à toutes les croyances. Sur le chemin de retour à l'hôtel, vous passerez devant « l'Indian Gate », la maison du président et Connaught place, pour acheter quelques souvenirs. Si le temps le permet, vous pourrez visiter le temple Laxminarayan, site grandiose et architecturalement riche, dédié à Lord Narayan et à la déesse Laxmi. Après le dîner, transfert à l'aéroport pour prendre votre vol retour pour la France.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Transfert : 240 km en train

JOUR 11: ARRIVEE EN FRANCE

IMPORTANT :

Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.

Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout événement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.

LE PRIX

Le prix comprend

- Les vols internationaux
- Les taxes aériennes et la surcharge carburant
- L'hébergement en hôtel comme indiqué dans l'itinéraire (en base chambre double partagée)
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Les transferts mentionnés au programme
- Les trajets en train comme indiqués dans le programme
- Le guide accompagnateur local francophone
- Le professeur de méditation

Le prix ne comprend pas

- Toutes prestations non mentionnées au programme
- Les entrées dans les sites (Environ 15€/personne)
- Les repas non indiqués comme "compris" dans le programme
- Les boissons
- Les pourboires
- Le supplément single éventuel (230€/personne)
- Les frais de visa (environ 89€/personne)
- Les dépenses personnelles
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (10€)



Nos prix sont soumis à modifications en fonction des variations de taux de change, du montant des taxes aéroport et de la surcharge carburant, de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs aériens et hôteliers au moment de votre réservation.

LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

VOTRE VOYAGE

Le groupe

De 4 à 15 personnes.

Niveau

Circuit découverte de niveau facile. Les balades ne comportent aucune difficulté. Certaines étapes en véhicule sont néanmoins longues et fatigantes, ce qui suppose une certaine souplesse dans le programme. Il est nécessaire d'avoir une bonne aptitude à vivre en groupe.

L'acclimatation à l'altitude se fera de manière progressive

Encadrement

L'encadrement est assuré par un guide local francophone.

Transport

Véhicules privés et train.

Portage des bagages

Durant les balades, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (eau, pique-nique, appareil photo...). Vos autres bagages seront transférés d'un hébergement à l'autre en véhicule.

Repas/Boissons

- Les petits-déjeuners et les dîners seront pris à l'hébergement.
- Les déjeuners seront sous forme de pique-nique sur le terrain ou dans des petits restaurants locaux.
- Les boissons ne sont pas comprises

Hébergement

En base chambre double partagée avec 2 lits séparés (ou en single, avec supplément) dans de petits hôtels sympathiques et confortables.

A titre indicatif, voici une liste des hébergements que nous proposons :

Delhi: SunstarHotel

Amritsar: Hôtel Blue

Dharamsala: HimQueen

Chandigarh: Anthia



Les hôtels sont donnés à titre indicatif sous réserve de disponibilité au moment de la réservation/confirmation du circuit. En cas d'indisponibilité, un hôtel de qualité équivalente sera proposé. Veuillez noter que la classification hôtelière est différente de celle en vigueur en France.

EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

Aérien

Les vols entre Paris et l'aéroport de Delhi, s'effectuent sur des compagnies régulières.

Vous recevrez votre convocation aéroport avec vos horaires d'avion définitifs quelques jours avant le départ. Pour vos réservations de pré et post acheminements, nous vous conseillons d'acheter des prestations (avion, train, hôtels, etc.) modifiables ou remboursables afin d'éviter tous risques de perte financière en cas de modification ou annulation de votre voyage.

Attention, pour les contrôles de sûreté à l'aéroport, vous ne devez pas avoir dans votre bagage à main les objets suivants (liste non exhaustive) :

- Instruments tranchants comme les couteaux, rasoirs, limes à ongles, ou les ciseaux dont la lame dépasse 6cm
- Liquides, aérosols, gels et pâtes dans des contenants de plus de 100 ml (boissons, eau minérale, soupes, parfums, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, dentifrice, savons liquides, déodorants, etc...)
- Piles

Si vous avez des médicaments type inhalateur (asthme), traitements insuline, ou autres, munissez-vous d'une prescription de votre médecin ou de votre pharmacien.

Pour plus de précisions, consultez :

<http://www.aeroportsdeparis.fr/ADP/fr-FR/Passagers/Formalites-Infos-Pratiques/Bagage/bagage-de-cabine/>

AVANT LE DEPART

Formalités d'entrée

- Pour tous les ressortissants français, le passeport, dont la validité est au moins égale à 6 mois à compter de la date d'arrivée en Inde, est obligatoire.
- Un visa est également exigé. Son obtention est sous votre responsabilité, et il doit être demandé vingt jours minimum avant votre départ. Ce n'est plus le consulat qui délivre les visas touristes, mais VFS France. Attention avant toute démarche, il vous faut remplir au préalable le formulaire (assez long) sur: <http://www.vfsglobal.com/india/france/index.html>
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et sauf dispense, un visa est nécessaire pour l'Inde. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'organisme VFS Global de votre pays de résidence.

Nous vous recommandons de vérifier les informations ci-dessus avant votre départ auprès des autorités concernées (ambassades, consulats), puisque des modifications peuvent avoir lieu.

Attention : Dès votre inscription, merci de nous communiquer la photocopie des quatre premières pages de votre passeport, puis la photocopie de votre visa une fois réceptionné.

IMPORTANT : Veuillez noter que lors de votre inscription, vous devez décliner votre identité exacte, à savoir les noms et prénoms figurant sur votre passeport. A défaut, la compagnie aérienne se verra dans l'obligation de refuser votre embarquement.

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

Pour plus d'informations :

VF Services (UK) Limited
42-44 rue de Paradis
75010 PARIS

VF Services (UK) Limited
18-22 rue Edmond Rostand
13006 MARSEILLE

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/>

Santé

- Même si aucune vaccination n'est obligatoire pour rentrer en Inde, les vaccins diphtérie-tétanos-poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatites virales A et B, et méningite à méningocoque A + C sont fortement recommandés. La vaccination contre la rage et encéphalite japonaise peuvent être proposés dans certains cas. En fonction de la région et la période, un traitement contre le paludisme peut être conseillé. Pensez aussi à prendre des répulsifs anti-moustiques. Demandez l'avis de votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.
- Sur place, nous vous conseillons de ne pas boire l'eau du robinet. Préférez les eaux en bouteilles capsulées, ou pensez à purifier l'eau avec des capsules d'hydroclonazone. Évitez l'ingestion de glaçons, de jus de fruits frais, de légumes crus, de fruits non pelés et d'aliments (poisson, viande, volaille, lait) insuffisamment cuits. Pensez à vous laver régulièrement les mains avant chaque repas.

Equipement

Bagage :

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 15kg avec un seul bagage par personne. Pensez à vous munir d'un cadenas.

Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35/40L).

Vêtements :

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.



- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. (Évitez les chaussures neuves, ou essayer les bien avant. Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)
- Sandales ou tennis pour le soir
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- 1 pantalon de trekking
- 1 collant
- 1 short ou bermuda
- 1 maillot de bain
- 1 serviette
- Chemises ou T-shirts à matière respirante
- 1 polaire chaude
- 1 coupe-vent en Goretex ou Micropore
- Cape ou veste de pluie
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Sous vêtements chauds
- Sac à viande (cousu)
- Trousse de toilette
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Gants
- Bonnet ou bandeau
- Des boules Quies
- Protection solaire
- Gourde 1L minimum ou Camel Bag
- Appareil photo, jumelles
- Lampe frontale
- Papier hygiénique
- Recharges ou piles pour appareils

Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de premiers secours, mais nous vous conseillons toutefois d'emporter vos médicaments et traitements personnels : Aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, pastilles d'hydroclonazone pour purifier l'eau, et répulsifs anti moustiques.

Liens utiles

Ambassade de France en Inde:

2/50-E Shantipath Chanakyapuri

New Delhi 110 021

Tél : 91 (11) 4319 6100

Fax : 91 (11) 4319 6119

<http://ambafrance-in.org/-Ambassade-de-France-a-New-Delhi->



Géographie & Climat

L'Inde est un pays du Sud de l'Asie, frontalier (sur près de 15000 km!) avec le Pakistan, la Chine, le Népal, le Bhoutan, le Bangladesh et la Birmanie. D'une superficie de 3 287 263 km², l'Inde est le septième plus grand pays au Monde, et son littoral s'étend sur plus de 7000 km!

L'Inde est traversée par deux grands fleuves : Le Gange qui prend sa source dans l'Himalaya, et l'Indus, qui provient des hauts plateaux du Tibet.

On peut distinguer quatre types de reliefs:

- La chaîne de l'Himalaya au nord du pays, qui s'étend sur plus de 2000 kms, et dont les sommets dépassent les 8000 mètres !
- La plaine Indo-Gangétique, relief plat, de la mer d'Oman à l'ouest au golfe du Bengale à l'est. Cette zone est souvent envahie par la mousson.
- Le désert du Thar (200000km²) qui s'étend sur quatre états au nord ouest du pays, dont le Rajasthan
- Le plateau du Deccan, qui occupe la majorité de la péninsule au sud.

Le climat est de type tropical, sec dans le nord, et plus humide au sud du pays.

- D'avril à juin, c'est la saison chaude, il fait très lourd (plus de 40°C !)
- La mousson (saison des pluies) s'étend de juillet à septembre.
- La meilleure période pour visiter le nord s'étend d'octobre à fin février. C'est l'hiver, le temps est sec et agréable (20/25°C). Les nuits peuvent être fraîches voir froides (désert).
- Pour le sud, la meilleure saison se situe entre janvier et mars, afin d'éviter la mousson.
- Pour l'Inde Himalayenne, l'altitude tempère le climat, et, comme en France, les étés sont chauds, et les hivers assez froids. Elle est relativement protégée de la mousson. La meilleure période pour visiter l'Inde himalayenne s'étend de juin à septembre.

Pour plus d'informations, n'oubliez pas de consulter les conditions météorologiques avant votre départ.

Budget & change

En Inde, l'unité monétaire est la roupie indienne (INR).

Début 2013 : 1 € = environ 70 roupies 1\$ = environ 50 roupies.

Attention, les taux de change fluctuent régulièrement. Renseignez-vous sur le taux fixé avant votre départ ou directement sur place.

Vous pourrez changer vos euros dans les banques et les bureaux de change.

Vous trouverez des distributeurs automatiques dans les grandes villes. Attention à la pénurie de billets dans les petites villes. Veillez à ne pas accepter de billets déchirés ou scotchés, plus difficile à écouler. Pensez à garder des petites coupures sur vous.

Il est interdit d'exporter ou d'importer des roupies indiennes.

Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire. Nous vous recommandons 50 € par personne pour toute l'équipe locale pour l'ensemble du voyage.

Pensez au budget pour vos dépenses personnelles.

Décalage horaire

En Inde, il y a + 4H30 de décalage l'hiver, et + 3H30 l'été.

Plus concrètement, s'il est 12h à Paris, il est 16H30 à Delhi l'hiver, et 15H30 l'été.

Electricité

220 V (ce sont parfois les mêmes prises qu'en France mais parfois les prises sont plus larges). Prévoyez un adaptateur. Les coupures de courant sont fréquentes.

Photos & Vidéos

Pensez à vous munir de batteries ou recharges pour vos appareils.

Pour tout portrait photo ou vidéo des gens que vous allez rencontrer, pensez à leur demander leur autorisation.

Us et coutumes

En Inde, les gestes affectueux doivent rester discrets dans les lieux publics. Il est mal vu de toucher votre interlocuteur avec vos pieds, ou de diriger vos pieds vers lui ou une représentation d'une divinité.

Nous vous recommandons de porter des vêtements amples et discrets. Pour les femmes, évitez les shorts courts (préférez des bermudas au niveau du genou) et tâcher de couvrir vos épaules.

Lors de la visite de temples, déchaussez-vous avant d'entrer et soyez correctement vêtu (jambes et épaules couvertes).

Évitez les éloges sur la cuisine et les enfants, on pense que cela amène le mauvais œil. Si l'on vous invite dans une famille, proposer votre aide est offensant. Il ne faut jamais toucher la tête d'un enfant, c'est très mal vu. En règle générale, évitez de trop parler aux femmes.

Pendant les trajets en train, il vaut mieux réveiller une personne qui dort dans le couloir plutôt que l'enjamber. C'est un signe de respect.

Festival "Ganga Dussehra" à Haridwar (départ du 09/06)

Ce festival dédié au Gange a lieu chaque année au mois de juin. Le Gange est le fleuve le plus grand et le plus sacré pour les Hindous, avec ses eaux purificatrices qui les lavent de tous péchés.

Un grand nombre de fidèles se rassemblent aux abords des nombreux Ghats situés sur la rive Ouest du Gange pour prier, se baigner et rapporter un peu d'eau pour les autres membres de leur famille.

Festival "Diwali" (départ du 02/11)

Diwali, la fête de la lumière, a lieu partout en Inde mais est surtout célèbre à Amritsar. Les Hindous allument des bougies, des divas (lampes) et des feux d'artifices pour accueillir leurs divinités et recevoir des bénédictions. Ils font aussi le tour des maisons et s'offrent des présents. Tout simplement féérique....

Quelques mots du quotidien

Bonjour: Namaste

Svp: Please

Merci : Shukhriya

Je ne comprends pas?! Mai samjha nahi ?!

Quel est votre nom? Aapka naam kya hai?

Mon nom est..: Mera naam...

Je viens de France: Main France se hoon

Comment vas-tu ? : Aap kaise hain?

Combien ça coûte?: Ye kitne ka hai?



Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

Le Respect des Hommes

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

Le respect des hommes se traduit par :

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact*

trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.

- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

Le Développement d'un Tourisme Equitable

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à maximiser les retombées économiques locales.*

La Qualité des Services et des Relations Humaines

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

