



Randonnée en MONGOLIE... Nature indomptée et immensités sauvages

♥ du 15 au 29 juillet 2026 ♥

Il est absolument nécessaire de s'inscrire VRAIMENT TÔT pour que l'on puisse réserver des billets d'avion à prix raisonnable : plus on réserve tôt, moins les billets sont chers !

Le groupe sera confirmé à partir de 3 personnes inscrites.

Inscriptions avant le 31 janvier 2026

Accompagnatrice : Catherine Poitevin

Psychothérapeute et Gestalt thérapeute, Catherine vous propose un voyage qui allie la rencontre avec l'autre et la découverte intérieure. Son approche holistique nourrit la reliance à la Vie, à travers la marche, la méditation, l'art, et la rencontre avec les peuples.

Avec elle, votre voyage devient une expérience de croissance personnelle, où l'émerveillement et les relations authentiques sont au cœur de chaque instant.

Les premiers pas de Catherine dans le désert furent en Tunisie avec L'Ami du Vent lors d'un enseignement de Jean-Yves Leloup en 1998. S'en sont suivies des Rencontres avec d'autres visages du désert "façon Ami du Vent" en Algérie, Mauritanie, puis Namibie et l'Appel est toujours aussi vivant !

Après des études universitaires de psycho, elle devient Gestalt thérapeute en 1994 et enrichit sa pratique au fil du temps (méditation, constellations, CNV, sonothérapie, aromacologie, rêve éveillé libre, thérapie par le souffle...).

Ce qui nourrit sa reliance à la Vie, c'est l'émerveillement, la Connaissance, les relations authentiques et profondes, le Partage, la rencontre avec les Peuples Racines, la coopération, l'art, les pratiques telles que yoga, danse, chant intuitif...et la marche bien sûr ! Parmi les rencontres fondatrices sur son chemin, il y a Jean-Yves Leloup, Christiane Singer, Marie de Hennezel, Kalou Rimpoche, Christian Bobin... Site internet : <https://psychotherapie-poitevincatherine.fr>



Prix : 2650 € hors vol

Billet d'avion avec vol direct Francfort-Oulan Bator.

Pour vous inscrire, merci de nous retourner le bulletin d'inscription complété, accompagné de l'acompte.

Découvrez à pieds une terre d'exception : les grands espaces de Mongolie.

2 semaines de **rencontres avec les nomades** et d'**intense immersion dans une nature sauvage**. Nous vous proposons d'**entrer en connexion avec l'âme de cette terre de Mongolie**.



Marchez au cœur de la **diversité et la beauté unique de la Mongolie** : les **steppes** légendaires du **massif du Khangaï**, la **vallée de l'Orkhon** où depuis la nuit des temps les familles mongoles nomadisent, la **réserve naturelle Khogno Khan** où arbres et roches semblent entrer en conversation, Bayan Gobi, le **Petit Gobi** où les **dunes de sable** se dressent au milieu des plaines verdoyantes.

Cette randonnée en Mongolie est aussi une **occasion unique de rencontrer les familles nomades** qui vivent dans les grandes steppes de Mongolie.

Niveau Moyen

Chaque jour, **environ 5 heures de marche**. Dans le massif du Khangaï (jours 5, 6 et 7), il peut y avoir des dénivélés de +/- 600 mètres, mais le rythme de la marche n'est jamais sportif ! Cette randonnée ne présente pas de difficultés en tant que telles, mais il faut être en **bonne forme physique**, et prêt à marcher 5 heures par jour. Les jours 8, 9 et 10, vous pourrez choisir de rester avec la famille si vous le souhaitez.

Au fil des jours

Jour 1

Décollage de l'avion pour Oulan Bator (arrivée le jour 2).

Jour 2

Arrivée à Oulan Bator tôt le matin. Transfert de l'aéroport au centre-ville (1h de route), puis un peu de repos et première approche de la capitale mongole. Découverte du **monastère bouddhiste de Gandan**, le plus important de Mongolie, où des centaines de moines résident. Ce monastère échappa à la destruction menée par le régime communiste dans les années trente. Le 13e Dalai Lama vécut dans l'un de temples du monastère. Aujourd'hui, les familles mongoles fréquentent encore beaucoup ce monastère et y viennent pour se faire bénir par les lamas astrologues ou médecins. Dîner en ville au restaurant. Nuit en guest-house en chambre twin (ou triple).



Jour 3

Aujourd'hui, environ 5h de route pour entrer dans les grands espaces mongols... Troupeaux qui pâturent en liberté, indifférents à notre passage (!!!), yourtes parsemées dans les steppes infinies, chevaux sauvages et cavaliers solitaires...



Arrivée à **Karakorum**. Nous découvrons le **monastère Erdene Zuu** "les cent trésors" (construit en 1586 juste à l'extérieur des ruines de Karakorum, après l'introduction du bouddhisme en Mongolie comme religion d'État), qui nous fera comprendre les civilisations qui ont pétri ce pays. Son mur d'enceinte est composé de 108 stupas. Les pierres des ruines de Karakorum ont été utilisées dans sa construction. Installation dans un éco-lieu. Nuit en yourtes (de 2 à 4 personnes) dans l'éco-lieu.



Jour 4

Nous nous mettons en mouvement : belle journée de marche à travers les forêts des mélèzes de la **vallée de Bayan Gol**. Nous atteindrons **Khangai Ovoo**, monument traditionnel composé de pierres empilées, autour duquel les Mongols effectuent des rituels dédiés à la vénération du Ciel et de la Terre.

Nous installons notre campement non loin d'une famille de nomades mongols.

Nuit en bivouac sous tentes (2 à 3 personnes).



Jours 5 à 7

Grande traversée de Khangaï Nuruu ! 3 jours d'immersion complète dans le **massif du Khangaï**.

Ici tout invite à la contemplation, l'observation, l'écoute de la nature. Nous cheminons au cœur de la vie quotidienne des nomades mongols. Traversée de vastes plaines verdoyantes : des yourtes fument çà et là, des yaks en liberté sous leurs houppelades de longs poils s'abreuvent au bord des rivières. Les belles montagnes boisées s'offrent à nous en passant de vallée en vallée au cœur de forêts et de montagnes nues. Les ruisseaux et les rivières tracent leurs filets brillants ; on ne peut finir de s'émerveiller.



Nous découvrons l'**ermitage de Tuvkhun**, datant du 17e siècle, construit pour Zanabazar, le premier chef spirituel bouddhiste des Mongols, niché sur les contreforts boisés du massif du Khangaï.

En fin de journées, le campement est installé proche des familles nomades qui vivent ici.

3 nuits en bivouac sous tentes (2 à 3 personnes).



Jours 8 à 10

Nous marchons jusqu'à la **vallée de l'Orkhon**, **berceau de la culture nomade** où nous sommes accueillis par une famille de nomades mongols. Les plaines se déplient dans les infinies nuances de l'herbe. La rivière sinue dans ses reflets de saphir. Les yourtes sont posées là et dans le lointain, au flanc des collines, chèvres, yaks et moutons ressemblent à des petits cailloux. Nous croisons des cavaliers au galop sur leurs chevaux rustiques et vigoureux. La vallée d'Orkhon, très fertile, est l'une des plus peuplées de Mongolie, et elle est **classée par l'Unesco au patrimoine mondial de l'humanité**.

Chaque jour : **randonnée en étoiles** dans toute cette beauté. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi **rester dans la famille et participer à leurs tâches quotidiennes**.

3 nuits en yourtes d'hôtes installées par la famille.



Jours 11 à 13

Le jour 11 au matin nous prenons les véhicules pour rejoindre la **réserve naturelle de Khogno Khan**, là où la taïga rencontre la steppe désertique. Durant 3 jours nous marchons dans l'ambiance particulière qui règne ici : une exploration sensible de cette zone protégée où cohabitent ibex, loups, chouettes, hiboux...

Non loin du **mont Khogno Khan**, se déplient les dunes de sable d'Elsen Tasarkhai qui partent à l'assaut des montagnes rocheuses. Nous sommes à **Bayan Gobi**, le Petit Gobi, où les dunes forment un cordon dunaire qui s'étend sur 80 km.

1 nuit en yourtes d'hôtes et 2 nuits en bivouac sous tentes (2 à 3 personnes).

Jour 14

Nous prenons la route de retour vers Oulan Bator (environ 4h de route). Petit tour en ville et derniers achats de souvenirs.

Dîner d'adieu au restaurant avec nos compagnons mongols.

Nuit en guest-house en chambre twin (ou triple).

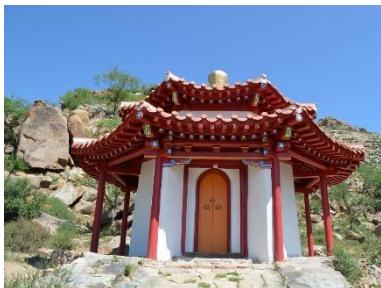
Jour 15

Vol retour au départ d'Oulan Bator.



Précision importante

Tout ce qui est prévu arrivera peut-être, tout ce qui ne l'est pas arrivera sûrement. Pascal Rousseau, voyageur ami du Vent En cas d'imprévus (météo, malice des Esprits, évènement dans le groupe, ou tout autre imprévu indépendant de notre volonté), l'itinéraire et/ou l'organisation du voyage pourraient être modifiés, à l'issue d'une concertation entre votre accompagnatrice et l'équipe mongole, en intelligence de cœur et d'esprit, toujours dans l'intérêt du groupe et dans un souci permanent de responsabilité, qualité et bienveillance.



Voyage

Vols directs Francfort-Oulan Bator opérés par la compagnie aérienne MIAT Airlines.

L'Ami du Vent s'occupe de la réservation des billets d'avion.

En principe, les horaires de vol sont les suivants : à l'aller, décollage de Francfort à 14h20 ; au retour, arrivée à Francfort à 12h50.

Dès que le groupe sera confirmé, à savoir 3 personnes inscrites, nous vous donnerons le prix du billet d'avion (comptez entre 1000 € et 1500 €, selon la date de réservation des billets).

Groupe

Il est constitué d'un minimum de 3 participants, et de 13 au maximum (exceptionnellement 14).

Prix

Le prix est établi sur la base d'un groupe de 3 personnes minimum. Si ce minimum n'était pas atteint, nous serions éventuellement amenés à appliquer un surcoût. Vous en seriez évidemment informés avant votre inscription.

Sont compris dans le prix :

- Tous les transferts en Mongolie
- Voyage et hébergement, en pension complète (sauf boissons à Oulan Bator et dans les éventuels "restaurants") du repas de midi du jour 2 au repas du soir du jour 14.
- Accompagnement par l'accompagnatrice L'Ami du Vent sachant que pour les voyages Mongolie, c'est l'accompagnatrice elle-même qui paye son billet d'avion afin que le prix du séjour n'en soit impacté.

Non compris dans le prix :

- Vol à destination d'Oulan Bator
- Pourboire facultatif à l'équipe locale
- Dépenses personnelles et souvenirs
- **Assurances.** Conformément à la législation, L'Ami du Vent (une marque commercialisée et exploitée par Point-Afrique Voyages) est doté d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. **Chaque participant doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.** Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est **indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant à minima les frais d'assistance et de rapatriement** (et annulation si vous le souhaitez).

Nous vous proposons, via notre partenaire Assurinco, une assurance annulation ou multirisque.

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties (soit via la Carte Bancaire utilisée pour le paiement des voyages, soit par vos assurances personnelles) mais **ATTENTION, les assurances proposées par les banques via les Cartes Bancaires ou par certaines compagnies d'assurance ne sont pas complètes** : par exemple, certaines vous prennent en charge à partir du moment où vous vous trouvez dans une ville ou un village, mais pas si vous êtes dans le désert ! **Il faut donc être extrêmement vigilant à tout ceci !**

Nous vous précisons qu'il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement la compagnie d'assurance qui garantit votre voyage pour déclencher l'assurance.

Remarque concernant les pourboires

Cette pratique, très peu répandue en France, est enracinée dans les traditions du monde asiatique, c'est un mode de fonctionnement du pays. Elle doit se faire dans le cadre d'un échange : il s'agit de montrer votre satisfaction à l'équipe locale, et de remercier pour le travail fourni. **Le pourboire n'est jamais un dû et jamais un salaire.**

A titre **indicatif** : selon le degré de satisfaction et le nombre de personnes dans le groupe, environ 80/100 € par voyageur pour un séjour de 12/14 jours. Votre accompagnatrice fera circuler une enveloppe. Elle sera remise au guide qui partagera avec l'ensemble de l'équipe.

Formalités administratives

Pour voyager en **Mongolie**, pour les voyageurs français, belges et suisses, il vous faut un **passeport valide 6 mois après la date du retour**.

VISA : les voyageurs européens étaient exemptés de visa s'ils effectuaient un séjour de moins de 30 jours, et ce jusqu'à fin 2025. La liste de tous les pays exemptés de visa est consultable sur le site : <https://en.consul.mn/news/c/150>

Pour l'instant, les autorités mongoles n'ont pas précisé si cette dispense de visa sera reconduite en 2026.

Impératif : le nom que vous notez sur le bulletin d'inscription **doit être celui inscrit sur le passeport qui sera présenté à l'aéroport**. Nous vous conseillons de toujours voyager avec sur vous une photocopie de votre passeport (la double page où figure votre photo) : cela vous sera utile en cas de perte ou de vol.

Nous vous encourageons à consulter l'ensemble des conditions d'entrée et de séjour en Mongolie, car celles-ci peuvent évoluer régulièrement.

Pour les Français :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/mongolie>

Pour les Belges :

Ambassade de Mongolie à Bruxelles : <https://brussels.embassy.mn/>

Service public fédéral (affaires étrangères) : <https://diplomatie.belgium.be/fr>

Pour les Suisses :

Mission permanente de Mongolie à Genève (Organisation des Nations Unies) :

<https://www.embassypages.com/mongolie-missionpermanente-geneve-organisationdesnationsunies>

Ambassade de Mongolie à Genève : <https://geneva.embassy.mn/>

Formalités administratives spécifiques pour les enfants de nationalité française

L'enfant mineur doit obligatoirement posséder un passeport individuel (il ne peut plus être inscrit sur le passeport de ses parents). La législation française indique que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire.

En revanche, ce document est obligatoire si cette condition d'accompagnement n'est pas remplie.

Dans ce cas, l'enfant devra présenter :

- son passeport valide 6 mois après la date du retour
- le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (formulaire Cerfa n° 15646*01 disponible sur le site www.service-public.fr/simulateur/calcul/15646-01)
- une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé :

- de prouver la filiation (service-public.fr/particuliers/vosdroits/N15660)
- ou de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec photocopie de son titre d'identité.

L'Ami du Vent ne peut être tenu pour responsable en cas de refoulement à une frontière. Les informations mentionnées ci-dessus **ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français** et peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Vous devez impérativement être en règle avec les autorités locales pour vos formalités de police, de douane et de santé. **Pour vous informer : www.diplomatie.gouv.fr et www.sante.gouv.fr**

Il est ainsi prudent de vérifier les formalités à accomplir auprès de l'ambassade de Mongolie de votre pays/région dans le mois qui précède votre départ.

Autres nationalités : se renseigner auprès de votre ministère des affaires étrangères.



Formalités sanitaires

Aucune vaccination n'est obligatoire pour voyager en Mongolie et il est évidemment conseillé d'être à jour pour toutes les vaccinations classiques.

Nuitées

À Oulan Bator : en hôtel en chambre twin.

En yourtes (de 2 à 4 personnes) : lits classiques.

En bivouac : tentes (2 à 3 à 4 personnes).

Décalage horaire

Quand la France est à l'heure d'hiver : s'il est 12h en France, il est 19h à Oulan Bator.

Quand la France est à l'heure d'été, s'il est 12h en France, il est 18h à Oulan Bator.

Précision : la Mongolie est tellement vaste... qu'il y a 3 fuseaux horaires ! L'heure n'est donc pas la même dans toutes les régions de Mongolie.

Météo

Climat ensoleillé (270 jours de soleil par an), montagnard et particulièrement sec. Il y a 4 saisons bien marquées en Mongolie.

L'été, de juin à mi-septembre : températures douces dans le nord du pays (20° environ) et chaudes dans le Gobi (35 à 45° !), et il peut y avoir des averses (fréquentes plutôt en soirée).

L'automne, de mi-septembre à novembre, et le printemps, d'avril à mai sont des saisons de transition très courtes : le froid commence à s'installer, ou persiste. La neige peut tomber.

L'hiver s'étire de novembre à mars, il est sec et rigoureux. Les mois les plus froids sont décembre et janvier (les températures peuvent descendre à -30 ou -40° !). Un séjour en Mongolie en hiver est teinté d'une énergie toute particulière, spécialement durant la période du nouvel an lunaire. Les lumières, les ambiances, les couleurs sont tout à fait particulières et inoubliables. Pour + d'infos météo : www.weather.com/fr ou www.meteoconsult.fr (regardez la météo à Oulan Bator).

Langue officielle

Les Mongols parlent le mongol khalkha, une langue qui appartient à la famille altaïque qui englobe le turc, le kazakh, l'ouzbek et le mandchou.

Religion

Le Bouddhisme tibétain est la religion dominante en Mongolie.

Empreint de traditions ancestrales animistes et chamaniques, le Bouddhisme tibétain mongol est en fait unique et propre à ce pays. Le 4^e Dalaï Lama était mongol.

Monnaie et change

L'unité monétaire est le tugrik (Tg), divisé en 100 möngke.

1 € = 4200 MNT ou 10 000 MNT = 2,4 € (cours novembre 2025).

Les **cartes bancaires internationales activées pour l'Asie** peuvent être utiles aux distributeurs automatiques à l'aéroport et à Oulan Bator. Dans les banques, le change se fait avec des billets d'au moins 20 €.

Pour plus d'infos sur la Mongolie : consultez les pages Inspirations de notre site internet :

[https://www.lamiduvent.fr/mongolie/](http://www.lamiduvent.fr/mongolie/)



Quelques repères



l'ami du vent
Par simple amour du vent et de la terre