

RANDONNÉE AU PAYS DES SOURCES THERMALES










Le thermalisme au pays du Mont-Blanc, une tradition !

Le thermalisme au pays du Mont-Blanc est une tradition de plusieurs siècles coté français et millénaire coté italien. En effet, les Romains fréquentaient déjà la région pour les vertus de ses eaux.

Nous vous proposons aujourd'hui un séjour alternant randonnées de découverte à la journée et soins aux thermes. Vous apprécierez les eaux chaudes de St Gervais, excellentes pour la peau et les complexes magnifiques de pré St Didier, tout proche de Courmayeur an vallée d'Aoste. Pour couronner le tout, le tout nouveau complexe de Chamonix et sa vue exceptionnelle sur le Mont Blanc.

Chaque jour votre accompagnateur vous proposera une randonnée facile pour admirer le mont-blanc sous presque toutes ses coutures !

Depuis St Gervais, les Contamines-Montjoie, Chamonix ou Courmayeur en Italie, c'est un concours photo qui s'offre à vous.

| | |
|---|--|
|  Région | Alpes du nord |
|  Activité | Randonnée Rejoindre un groupe |
|  Durée | 6 jours |
|  Groupe | 5 à 8 personnes |
|  Code | RBEPST |
|  Prix | A partir de 1 495 € |
|  Niveau | 2/5 |
|  Confort | 4/5 |
|  Langue(s) | anglais |

PROGRAMME

Jour 1 **Accueil à St Gervais.**

Le dimanche soir, accueil du groupe à la gare de Saint Gervais. Dîner et nuit en hôtel dans un cadre chaleureux.

*Nuit en hôtel****

Jour 2 **Les Contamines-Montjoies, les chalets du Truc et les alpages du mont Joly.**

Depuis le hameau de la Frasse aux Contamines-Montjoies, nous monterons aux Chalets du Truc. Arrivée dans un alpage charmant face au Mont Joly avec une vue imprenable sur les Dômes du Miage, le col de Tricot et l'Aiguille de Bionnassay (4052 m).

Possibilité de descendre vers une auberge de montagne très accueillante. En fin d'après midi, soins aux thermes de St Gervais.

Les eaux thermales, issues des glaciers du Mont Blanc, ont des vertus thérapeutiques reconnues en particulier pour la peau, vous sortirez avec une peau douce et soyeuse !

*3 à 4 h de marche, nuit à l'hôtel****

Jour 3 **St Nicolas de Veroce, le chemin du baroque, une merveille!**

Nous commençons la journée par la Visite de l'Eglise Baroque de St Nicolas de Véroce, une vraie merveille ! Son intérieur est entièrement décoré de peintures racontant la vie de Saint Nicolas, le patron de la paroisse. Un monument riche en couleurs et en décorations. Nous rejoindrons ensuite nos chemins de montagne pour rejoindre l'Arête du Joly.

Le panorama sur le massif du Mont-Blanc est unique. Les plus valeureux tenteront le sommet du Mont-Joly à 2500 m d'altitude.

Visite de la Ferme des Marmottes ou vous attendent oies, poules, lapins, chèvres et vaches. Après ce périple dans les alpages, nous rejoindrons St Gervais, pour une nouvelle séance de détente aux thermes.

*3 à 4 h de marche, nuit à l'hôtel****

Jour 4 **Chamonix, lac blanc et Aiguilles rouges, le mont Blanc...de face.**

De St Gervais, nous rejoindrons la vallée de Chamonix pour une randonnée dans le massif des Aiguilles Rouges. Nous emprunterons en première partie le téléphérique de la Flégère. Tout au long du chemin, qui nous conduira au Lac Blanc, nous pourrons admirer les glaciers du Tour, d'Argentière, Les Grands Montets et de Taconnaz et les sommets mythiques comme les Grandes Jorasses, l'Aiguille Verte, les Aiguilles de Chamonix et bien d'autres. La descente pourra s'effectuer par un chemin plus sauvage, vers les lacs des Cheserys. Petite baignade énergisante dans les eaux fraîches de ces lacs !!!

Retour à Chamonix et direction les toutes nouvelles thermes pour apprécier la vue imprenable sur le massif du mont Blanc.

*4 à 5h, nuit à l'hôtel****

Jour 5 **Les lacs d'Arpy et de pierre rouge, panorama exceptionnel.**

Nous prenons la route de Courmayeur. Montée au lac d'Arpy (1951m), une balade en forêt très agréable. Pour les plus sportifs, la montée continuera jusqu'au Lac de Pierre Rouge !! Un panorama exceptionnel, en toile de fond tout le massif du mont Blanc. Descente sur Arpy pour prendre ensuite la direction de la Thuile et des thermes de Pré Saint Didier. Grand moment de détente dans un cadre tout particulier, un lieu hors du temps, qui offre le bien-être dans la sagesse et la tradition des anciens thermes romains connus de tout temps en raison des propriétés relaxantes de leurs eaux. Ce soir c'est le repos total du corps et de l'esprit. Dîner et nuit en hôtel à Courmayeur.

*3 h de randonnée, nuit à l'hôtel****

Jour 6 **Le Val sapin et le refuge de Bertone**

De Courmayeur montée par le Val Sapin et ses chemins fleuris vers le refuge de Bertone situé à 1989 mètres d'altitude dans l'alpage de Le Pré, au pied du Mont de la Saxe. Un point de vue à nouveau sublime avec l'envers des Grandes Jorasses et le mont-Blanc versant Italien. Petite pensée pour Walter Bonatti grand alpiniste Italien et maître des lieux, retour sur Chamonix par le tunnel du Mont Blanc dans l'après-midi. Fin de votre voyage.

1 à 2 h de marche,

Important

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Départs internationaux :

Pas de départ pour l'instant

Code voyage: RBEPST

Le prix comprend

- L'hébergement en pension complète
- Les frais de péage du tunnel du Mont Blanc
- Le transport des bagages
- Les accès aux Thermes
- Les remontées mécaniques
- Les transferts sur place

Le prix ne comprend pas

- Les frais de dossier
- Les transferts sur place (utilisation des véhicules personnels des clients).
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les pourboires à l'équipe d'encadrement sur place (à votre discrétion)
- les soins aux Thermes, en extra type : massage ...

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Annulation

Annulation de votre part:

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

Si vous annulez votre voyage, pour quelque raison que ce soit, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si votre annulation a lieu :

- Plus de 31 jours avant le départ: 30% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du voyage (hors assurance).
- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).
- A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

Cas particuliers, quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat : ces frais s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation (réservations de certains refuges par exemple)
 - Frais d'assurance et d'inscription : quelque soit l'assurance souscrite, le montant de l'assurance et les frais d'inscription sont dus et ne peuvent faire l'objet d'aucun remboursement. Si vous avez souscrit une assurance multirisques, les sommes retenues vous seront remboursées par l'assurance dans certains cas (notamment maladie, accident, décès, etc.).
- L'assurance multirisque entre en vigueur dès le jour de votre inscription et de l'achat de votre assurance.

Annulation de notre part:

Altaï France peut être amené à annuler sans frais un départ:

- faute de l'atteinte du nombre minimum de participants pour garantir le départ.
- en raison de circonstances exceptionnelles et inévitables liées aux conditions de la montagne et notamment pour des raisons liées au maintien de la sécurité des clients,

Dans ce dernier cas, Altaï France proposera des solutions de remplacement. Dans le cas aucune solution de remplacement n'est possible, Altaï France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Vous serez informé de l'annulation dans les meilleurs délais et au plus tard :

- 30 jours avant la date prévue pour un voyage liberté ou exclusif ;
- 20 jours avant la date de départ pour les voyages devant réunir un nombre minimum de participants et dont la durée dépasse 6 jours ;
- 7 jours avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée est de 2 à 6 jours ;
- 48 heures avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée ne dépasse pas 2 jours.

En cas d'annulation totale ou partielle du séjour par Altaï France imposée par des éléments mettant en cause la sécurité des clients (mauvaises conditions météo en montagne entre autre), Altaï France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnités.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï France. Le détail

des assurances proposées est disponible sur cette page:
<https://france.altaibasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

Encadrement

Notre voyage est encadré par un accompagnateur en montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour. Il pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou la condition physique des participants.

Alimentation

- Les pique-niques du midi sont constitués pour la plupart de salades composées, de charcuteries, de fromages et de fruits. Ils sont effectués par l'accompagnateur le soir pour le lendemain : ne vous inquiétez pas s'il s'éclipse 1h ou 2h dans la soirée, c'est juste qu'il vous prépare de bonnes choses pour le lendemain...
- Le soir, les repas sont servis à l'hébergement
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs... et n'hésitez pas à apporter des petites spécialités de vos régions pour les apéritifs !

Hébergement

En hôtel minimum *** : à Chamonix, Courmayeur et Saint Gervais

Déplacement et portage

Vous prévoirez 2 sacs :

- Un sac de voyage pour contenir l'ensemble de vos affaires personnelles.
- Un sac à dos 30L avec sangle ventrale et sangle de poitrine

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

Pourboires

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Équipement fourni sur place

Le matériel collectif (boussole, altimètre, cartes, pharmacie, ...) est prévu par l'encadrement.

Peignoir et serviettes fournis aux thermes

Équipement indispensable

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité :

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse) ou un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sac)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

Matériel

- Chaussures de trek à semelle Vibram, et tenant bien la cheville, que vous aurez au préalable portées sur quelques randonnées pour les faire à vos pieds. Il ne faut jamais partir avec des chaussures neuves, sinon gare aux ampoules...
- Des bâtons télescopiques
- Un drap type sac à viande
- Une petite trousse de toilette
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres) + après-solaire
- Une lampe frontale
- 1 gourde ou camel-back de 1.5 litres
- Papier hygiénique + briquet
- Deux à trois sacs en plastique (100 litres) pour protéger le sac à dos et les affaires en cas de pluie
- un tupperware pour les salades du midi, avec couteau, fourchette et cuillère.

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement, vous permettra de vous adapter, agréablement aux débordements d'humeur de dame montagne !

Equipement utile

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement, vous permettra de vous adapter, agréablement aux débordements d'humeur de dame montagne !

Bagages

- 1 sac à dos de 30/35 litres pour mettre vos affaires de la journée.
- 1 sac de voyage pour vos affaires de rechange, qui restera a l'hébergement toute la semaine.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence.

Toutefois, il est recommandé d'emporter vos médicaments personnels

- Médicaments personnels
- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau

- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre
- Somnifère léger
- Boules Quies
- Antibiotique à spectre large
- Vitamines C

Liste non exhaustive.

INFORMATIONS MESURES SANITAIRES COVID-19 :

Sur nos séjours en France, toutes les mesures nécessaires ont été prises afin de respecter les consignes sanitaires formulées par le gouvernement:

- Dans les hébergements et restaurants, les sanitaires (toilettes comme salles de bain) sont désinfectés plusieurs fois par jour.
- En refuge, la distanciation est mise en place selon un protocole propre à chaque refuge (un lit sur deux ou encore éloignement des lits), les couvertures et les draps ne sont pas proposés par l'hébergement. Il sera donc nécessaire d'apporter votre propre duvet et drap de sac.
- Dans les hôtels, les règles sont aussi respectées, notamment dans les espaces communs (salon et restauration en autre). Dans les chambres, les draps et couvertures sont fournis.
- Le port du masque sera obligatoire lors des transferts en véhicules qui sont désinfectés avant et après chaque déplacement.

Lors de voyage en groupe, votre guide sera à votre écoute pour répondre au mieux à vos questions.

Aussi, nous n'imposons pas la chambre individuelle pour les personnes qui s'inscrivent seules. Vous partagez alors la chambre, les sanitaires et la salle de bain avec une autre personne. Cela induit que vous acceptez d'assumer les conséquences de cette promiscuité. Vous pouvez toutefois décider de réserver une chambre individuelle moyennant un supplément et sous réserve de disponibilité.

Nos équipes locales mettent tout en oeuvre afin que votre voyage se passe dans les meilleures conditions possibles et que vos vacances se passent magnifiquement bien. Vous avez raison de nous faire confiance.

Passeport

Oui

Visa

Non

Carte d'identité

Oui

Santé / recommandations sanitaires

Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau: essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine, faites du vélo ou VTT, nagez ...afin de solliciter, préparer vos muscles, articulations, votre coeur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

En montagne, l'eau coule souvent en abondance, mais elle n'est pas toujours potable! Demander l'avis à votre accompagnateur, faites le plein aux fontaines d'eau potable dans les villages, dans les bassins chez les particuliers (en ayant demandé préalablement l'autorisation!).

L'accompagnateur emporte souvent avec lui un thermos d'eau chaude, pour les pauses thé pendant la randonnée.

Climat

En massif montagneux, le climat est évidemment fonction de l'altitude, mais aussi du versant. Au nord et à l'ouest, les Alpes sont assez humides et bien enneigées l'hiver au dessus de 1500 m. Au sud, les précipitations venant majoritairement de l'océan Atlantique, donc de l'ouest ont plus de difficultés à venir arroser les pentes à cause de l'effet de foehn. Le climat est donc plus sec et ensoleillé à mesure que l'on s'approche de la Méditerranée.

Géographie

Grande chaîne montagneuse du sud de l'Europe centrale, les Alpes forment un arc de cercle de 1.200 kilomètres de long, entre le golfe de Gênes et le Danube, au niveau de Vienne. Les Alpes sont la chaîne montagneuse la plus haute et la plus densément peuplée d'Europe: occupant plus de 240.000 kilomètres carrés, elles sont habitées par environ 20 millions de personnes. Les vallées sont habitées toute l'année; les hauts plateaux comprennent des pâturages et des habitations saisonnières. Plus haut, dans les zones où les arbres ne poussent plus, on trouve des pâturages et des installations de loisir

Situation environnementale

Il y a depuis déjà plusieurs années en France une forte prise de conscience collective de la politique environnementale. Protéger la nature et les espaces préservés, amoindrir la pollution, faire attention à sa consommation d'énergie ... sont des thèmes récurrents et d'importance nationale. En trek ou plus largement dans les voyages d'aventure, l'intérêt est d'ordre majeur, l'équilibre écologique des espaces traversés étant très fragile. La vigilance, l'attention et la responsabilité est du ressort de tous, chacun est acteur du maintien de la propreté, de l'état des lieux, de la pollution.

Le traitement des déchets

Les organisations locales s'occupent de la gestion des déchets dans les sites naturels. Le système de collecte et de traitement des déchets est opérationnel : les poubelles de tri sélectif , les collectes publiques et privées.

Ressources en eau

L'approvisionnement en eau n'est pas une problématique majeure en France. L'eau est potable pour les voyageurs. Nous mettons en place des pratiques de gestion de l'eau (consommation minimale journalière, limitation de l'impact sur la biodiversité locale et sur les populations et utilisation de détergents écologiques).

Ressources en bois :

En France les ressources en bois sont nombreuses. La déforestation reste minime.

Si possible, nous minimisons l'utilisation du gaz et privilégions l'utilisation de combustible renouvelable.

Sites naturels

Le territoire français possède des Parcs nationaux, parcs régionaux et autres espaces protégés : Parc national des Cévennes , Parc national des Ecrins, Parc national de La Guadeloupe, Parc amazonien de Guyane , Parc national du Mercantour , Parc national de Port-Cros , Parc national des Pyrénées , Parc national de La Réunion , Parc national de la Vanoise , 47 parcs naturels régionaux, ...
Gestion : Parcs Nationaux de France (www.parcsnationaux.fr), Fédérations des Parcs Naturels Régionaux de France (www.parcs-naturels-regionaux.fr), Office Nationale des forêts (www.onf.fr), Réserves Naturelles de France (www.reserves-naturelles.org), Conservatoire du Littoral (www.conservatoire-du-littoral.fr), ...

Nous respectons la réglementation et les usages en vigueur dans les parcs nationaux, les parcs régionaux et les autres espaces protégés.

Tourisme responsable

TOURISME RESPONSABLE :

Altaï France œuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables.

L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques

- L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
- L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour

Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.