



NATIONAL  
GEOGRAPHIC

HORS-SÉRIE  
NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2016

BEL : 7,30 € - CH : 11 CHF - CAN : 12,00 CAD - LUX : 7,30 € - DOM Avion : 9 € - Bateau : 11,30 € - Zone CEP Bateau : 11,000 XPF.

# 100 VOYAGES qui vont changer votre vie

Traverser le désert en Namibie   S'initier à la peinture à Florence  
Sauver les orangs-outans à Bornéo   Enseigner le français au Togo  
Découvrir la médecine ayurvédique en Inde...



# NUMÉRO ÉVÉNEMENT



CRÉDITS PHOTOS : © NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL



NATIONAL  
GEOGRAPHIC

SCIENCE • AVENTURE • EXPLORATION

Danseurs  
à Teotihuacán,  
au Mexique,  
le jour du solstice  
du printemps.



## ALLEZ-Y, PARTEZ !

« Voyage » rime avec évasion, dépaysement, farniente sur une plage de sable blond. Mais pas seulement. À la recherche d'expériences inédites, de rencontres authentiques et de sens, nous sommes nombreux aujourd'hui à choisir une destination pour enrichir nos connaissances, relever un défi sportif ou bien soutenir une cause humanitaire. Le tourisme solidaire et responsable progresse, les retraites spirituelles et les randonnées culturelles en tous genres rencontrent un succès grandissant. Côté agences, les circuits incluent souvent des soirées chez l'habitant, et des ONG proposent d'aider à la sauvegarde des orangs-outans de Bornéo, ou d'enseigner le français en Afrique. Parmi les 100 destinations que nous vous proposons dans ce hors-série, vous trouverez celle qui vous inspirera et vous motivera; celle qui vous donnera, au retour, le sentiment d'avoir changé. Pour l'écrivain-voyageur Nicolas Bouvier, « on croit qu'on va faire un voyage, mais bientôt c'est le voyage qui vous fait, ou vous défait. » Alors, allez-y, partez et aventurez-vous hors des sentiers battus !

*Catherine Ritchie  
Rédactrice en chef adjointe*

La pagode Shwedagon,  
à Rangoun, au Myanmar  
(voir pages 82-83).  
En couverture: Dune  
de Big Daddy (ou Crazy  
Dune) au cœur du parc  
national du Namib-  
Naukluft, en Namibie.





PHOTOS : INIGO CANGE / GETTY IMAGES (CI-CONTRE) ; BILDAGENTUR HUBER/GRAEFENHANSIMM (PAGES 6-7) ; TA POWER SEEFF (COUVERTURE)

# SOMMAIRE

---

## FAIRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

Soif de connaissances ou de savoir-faire immémoriaux ? De l'étude de l'art en Italie à la fabrication du vin en Argentine... allez au bout de vos désirs.

PAGES 10-11

## RETRouver SON CORPS

Faites le plein de sensations physiques : affrontez le fleuve Colorado en dory, skiez jusqu'au pôle Sud, baignez-vous dans le Lagon bleu, en Islande...

PAGES 36-37

## EXPLORER SON ÂME

Approfondissez votre connexion au monde en observant la nature, en marchant sur le chemin de Compostelle ou en célébrant l'équinoxe de printemps au Mexique...

PAGES 62-63

## AGIR AVEC SON CŒUR

Devenez bénévole et célébrez la vie en aidant les autres : sauvez des tortues de mer au Costa Rica, ou enseignez à des enfants, au Togo.

PAGES 88-89



**CHANGER LA COULEUR  
DU MONDE**

Aurore boréale au-dessus  
du village de Hamnoy, en  
Norvège, dans les îles Lofoten  
(voir pages 24-25).



## FAIRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

1. Qufu, Chine
2. Oaxaca, Mexique
3. Vallée de la Loire, France
4. Jérusalem
5. Costa Rica
6. Saint-Malo, Bretagne, France
7. Maine, États-Unis
8. Missouri, États-Unis
9. Îles Neptune, Australie
10. Eje Cafetero, Colombie
11. Bordeaux, France
12. Vallée de la Mort, Californie, États-Unis
13. Cuba
14. Norvège
15. Ellis Island, New York, États-Unis
16. Florence, Italie
17. Le Cap, Afrique du Sud
18. Mendoza, Argentine
19. Rome, Italie
20. Louisville, Kentucky, États-Unis
21. Irlande
22. Auschwitz, Pologne
23. Paris, France
24. Kerala, Inde
25. Glasgow, Écosse

## RETRouver SON CORPS

26. Antarctique
27. Grand Canyon, Arizona, États-Unis
28. Laponie, Suède
29. Pérou
30. Atlas, Maroc
31. Colombie-Britannique, Canada
32. Parc national de Wind Cave, Dakota du Sud, États-Unis
33. Sentier côtier du Pembrokeshire, Pays de Galles
34. Gorge de la New River, Virginie-Occidentale, États-Unis
35. St Andrews, Écosse
36. Ciudad Perdida, Colombie
37. Montagnes blanches, New Hampshire, États-Unis
38. Sossusvlei, Namibie
39. Queensland, Australie
40. Istanbul, Turquie
41. Sentier des Appalaches, États-Unis
42. Grande Muraille, Chine
43. Lagon bleu, Islande
44. Dolomites, Italie
45. Fuji-Yama, Japon
46. Alberta, Canada
47. Baden-Baden, Allemagne
48. Route circulaire, Islande
49. Great Prairie Highway, du Missouri au Nouveau-Mexique, États-Unis
50. Kilimandjaro, Tanzanie

## EXPLORER SON ÂME

51. Botswana
52. Tour des Annapurnas, Népal
53. Grèce
54. Badlands, Dakota du Sud, États-Unis
55. Lacs de Plitvice, Croatie
56. Isla del Sol, Bolivie
57. Angkor, Cambodge
58. Lourdes, France
59. Pune, Inde
60. Milford Sound, Nouvelle-Zélande
61. Ohrid, Macédoine
62. Shikoku, Japon
63. Îles Pitcairn (Pacifique)
64. Teotihuacán, Mexique
65. Lalibela, Éthiopie
66. Désert d'Atacama, Chili
67. Myanmar (Birmanie)
68. Chemin de Saint-Jacques de Compostelle, Espagne
69. Parc national de Mesa Verde, Colorado, États-Unis
70. Chutes Victoria, Zambie-Zimbabwe
71. Parc national de Kakadu, Australie
72. Volcans du Virunga, Afrique centrale
73. Taizé, Bourgogne, France
74. Nil, Égypte
75. Monts du Forez, Loire, France

## AGIR AVEC SON COEUR

76. Parc national de Redwood, Californie, États-Unis
77. Cameroun
78. Parc national de Tortuguero, Costa Rica
79. État de Victoria, Australie
80. Bale de Plettenberg, Afrique du Sud
81. Île Maurice
82. Otjiwarongo, Namibie
83. Basse-Californie, Mexique
84. Îles Galápagos, Équateur
85. Australie
86. San Francisco, Californie, États-Unis
87. Cambodge
88. Zafi, Togo
89. Patagonie, Chili
90. Golfe du Maine, États-Unis
91. Bornéo, Indonésie
92. Chiang Mai, Thaïlande
93. Delhi, Inde
94. Roumanie
95. Nouvelle Orléans, Louisiane, États-Unis
96. Nicaragua
97. Parc national de Yellowstone, Wyoming, États-Unis
98. Népal
99. Madagascar
100. Belize



# 100 VOYAGES QUI VONT CHANGER VOTRE VIE



# 1

## QUFU, CHINE

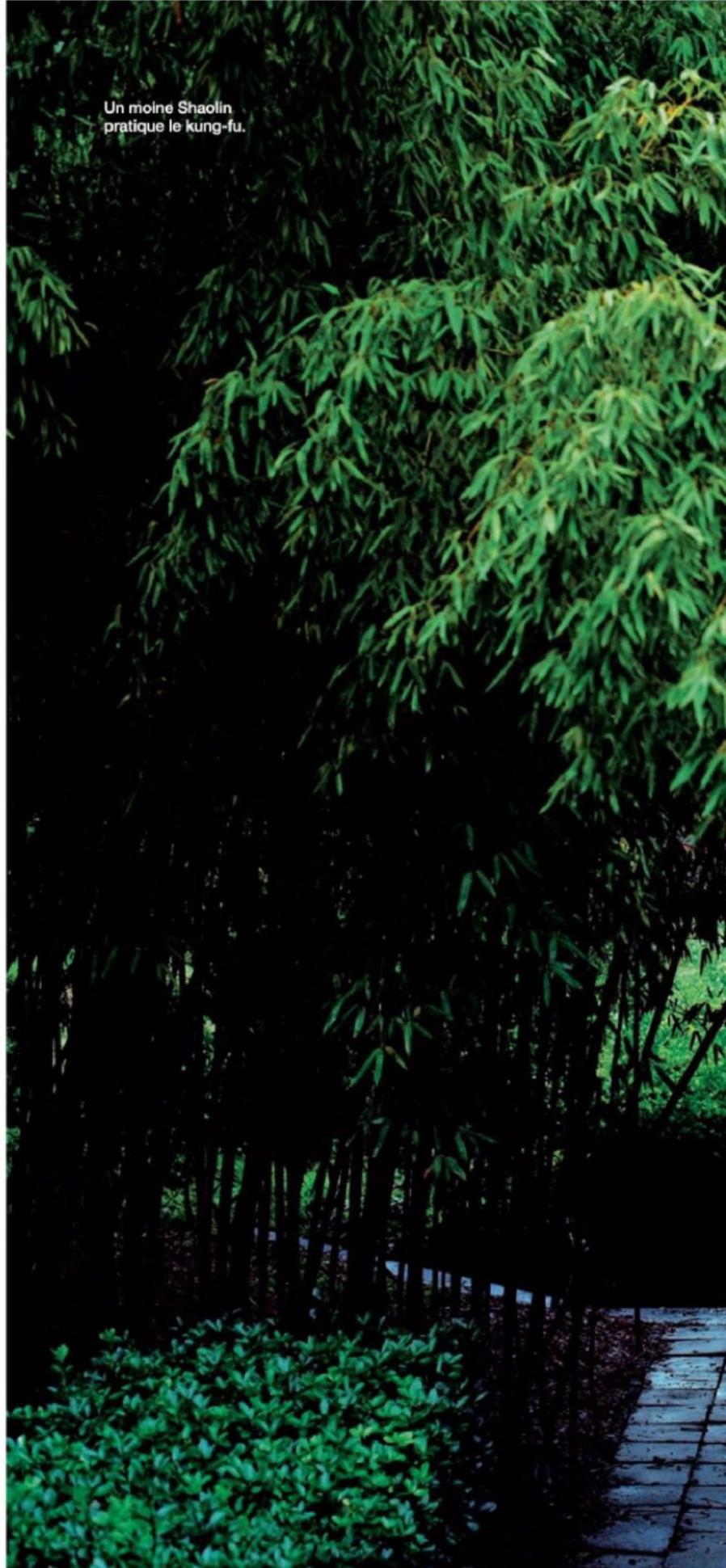
*Expérimitez le kung-fu*

### ARCHÉTYPE de l'art martial

chinois, le kung-fu Shaolin a été créé par des moines au V<sup>e</sup> siècle, dans la province du Henan. C'est l'un des arts martiaux les plus difficiles à maîtriser : les moines Shaolin commencent souvent leur formation dès l'âge de 8 ans, et pratiquent quatre heures par jour. Mais il n'est jamais trop tard pour s'y mettre : l'école de kung-fu Shaolin de Qufu, située dans le parc forestier national de Shimen, accepte des élèves de tous les niveaux. Vous pourrez y passer deux semaines à apprendre les mouvements fondamentaux de cet art martial, ou jusqu'à cinq ans pour y étudier également la théorie et les formes avancées.

**PRATIQUE** Qufu est à environ 530 km au sud de Pékin (Beijing). Consultez le site de l'école pour plus de détails ([shaolinskungfu.com](http://shaolinskungfu.com)).

Un moine Shaolin pratique le kung-fu.



JUSTIN GUARIGLIA

# FAIRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

A photograph of a person walking away from the camera on a paved path. The path is lined with tall, dense bamboo plants. The person is in silhouette, appearing as a dark shape against the bright, dappled sunlight filtering through the bamboo leaves. The overall atmosphere is peaceful and suggests a connection with nature.

*«Notre esprit, lorsqu'il s'épanouit  
au contact d'une sensation ou  
d'une idée nouvelles, ne reprend plus  
jamais ses dimensions initiales.»*

OLIVER WENDELL HOLMES, ÉCRIVAIN AMÉRICAIN



A Oaxaca,  
au Mexique),  
les directrices  
des écoles  
hôtelières Casa  
de los Sabores  
et Alma  
de mi Tierra  
animent un cours  
de gastronomie  
oaxaqueña.



ANNEKE BUIJSINK (CI-CONTRE ET EN HAUT)



## 2 OAXACA, MEXIQUE

*Apprenez à cuisiner les spécialités oaxaqueña*

RECONNUE PAR L'UNESCO, qui l'a inscrite sur la Liste du patrimoine culturel immatériel, la cuisine mexicaine est profondément enracinée dans la tradition – des pratiques agricoles aux mets typiques, en passant par les ustensiles utilisés. C'est à Oaxaca que ce lien ancestral est le plus fort. Dans l'une des nombreuses écoles hôtelières de la région, vous pourrez apprendre à transformer des ingrédients locaux – comme le chile pasilla (piment), le chocolat, l'épazote (ou fausse ambroisie), les sauterelles ou l'huitlacoche (charbon du maïs) – en moles, tamales et autres spécialités de Oaxaca.

PRATIQUE Casa de los Sabores ([casadelossabores.com](http://casadelossabores.com)) propose des cours d'une demi-journée, qui se terminent par un déjeuner; Seasons of My Heart ([seasonsofmyheart.com](http://seasonsofmyheart.com)) est spécialisé dans les circuits culinaires, les visites de marchés, les cours d'une journée.



Le Domaine national  
de Chambord, l'œuvre  
du roi François I<sup>er</sup>.

## 3 VALLÉE DE LA LOIRE

*Visitez les magnifiques châteaux de la Renaissance*

**DU GRANDIOSE CHAMBORD**, avec ses 426 pièces, ses 282 cheminées et son escalier à double révolution – qui fut peut-être dessiné par Léonard de Vinci –, à Chenonceau, un édifice du XVI<sup>e</sup> siècle qui enjambe le Cher, la visite des châteaux de la Loire est un cours intensif sur la Renaissance française. Une époque où les membres de la famille royale et les puissants ne reculaient devant rien pour se surpasser mutuellement. Exemple : le magnifique jardin du château de Villandry, avec ses motifs géométriques et ses larges avenues, ses terrasses, ses statues, ses haies taillées et ses fontaines, caractéristiques des jardins à la française.

**PRATIQUE** Trouvez le château de vos rêves sur [loire-chateaux.org](http://loire-chateaux.org) ou partez avec [Intermedes \(intermedes.com\)](http://intermedes.com).



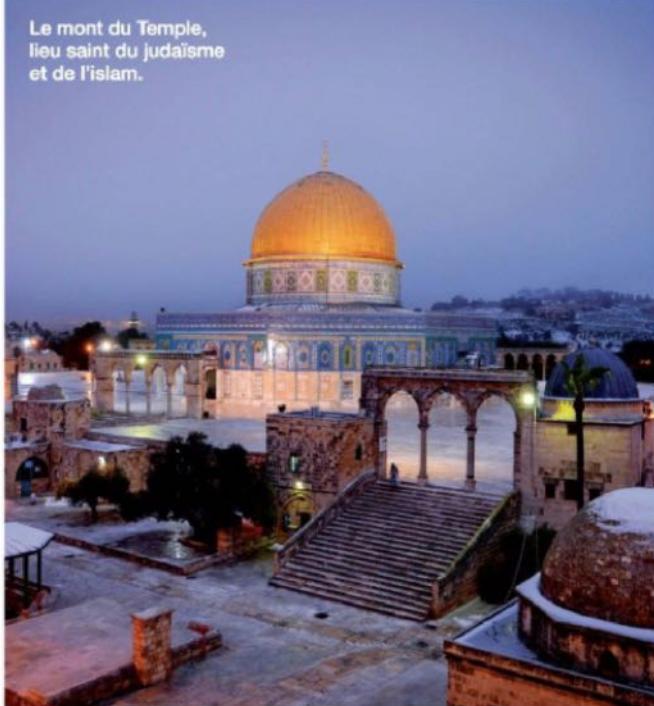
Le château d'Angers,  
dressé sur un éperon  
rocheux et réputé pour  
ses splendides jardins.



Messe du Vendredi  
saint à la cathédrale  
Saint-Jacques  
de Jérusalem, située  
dans la vieille ville.



JOHN STANNIEYER/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (ICI EN HAUT). MENDY HECHTMAN/FLASH90/REDUX (EN HAUT).



## 4 JÉRUSALEM

*Passionnez-vous pour l'histoire religieuse*

ÉPICENTRE des trois monothéismes – le judaïsme, l'islam et le christianisme –, la vieille ville de Jérusalem est un régal pour ceux qui s'intéressent à la religion, qu'ils soient de simples curieux ou des spécialistes purs et durs. Ses antiques murailles abritent le dôme du Rocher d'où, selon la tradition musulmane, le prophète Mahomet est monté aux cieux ; l'église du Saint-Sépulcre, qui renferme, selon la tradition chrétienne, la tombe de Jésus ; et le mur des Lamentations, le lieu de prière le plus sacré du judaïsme. Pour les profanes, une visite guidée vous permettra d'apprendre vos connaissances sur le sujet.

**PRATIQUE** Renseignements sur les visites dans le pays : [otisrael.com](http://otisrael.com). L'histoire religieuse de Jérusalem tient une place importante dans le voyage organisé par National Geographic Expeditions intitulé « The Holy Land: Past, Present and Future » (La Terre sainte : passé, présent et avenir) : [nationalgeographicexpeditions.com](http://nationalgeographicexpeditions.com).

Un couple  
d'aras rouges  
au pays  
de la Pura Vida.



# 5

## OBSERVEZ LES OISEAUX

### AU COSTA RICA

De l'ara de Buffon, dans les plaines caribéennes, au resplendissant quetzal, qui vit dans la canopée, le pays de la Pura Vida donnera un coup de fouet à votre liste d'espèces d'oiseaux.

[birdwatchingcostarica.com](http://birdwatchingcostarica.com) ;  
[fieldguides.com](http://fieldguides.com) ; [pitpitpit.com](http://pitpitpit.com)



Un champs de café,  
en Colombie.

ROY TOFT / NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (PAGE DE GAUCHE), TIMOTHY FADEK (EN BAS)  
TH PHOTOTHEQUE FOOD PASSIONNÉS/CORBIS (EN BAS)

# 6

## RENDEZ-VOUS AUX ÉTONNANTS

### VOYAGEURS EN BRETAGNE

Rejoignez les romanciers, écologistes, photographes, poètes et penseurs dans la cité fortifiée de Saint-Malo, pour participer à ce festival international qui célèbre chaque année, à travers rencontres, lectures et débats, l'Orient, l'Amérique latine et l'Afrique.

[etonnants-voyageurs.com](http://etonnants-voyageurs.com)

# 7

## CONSTRUISEZ UN BATEAU

### DANS LE MAINE (ÉTATS-UNIS)

Si vous tombez en pâmoison devant les lignes d'une barque en bois traditionnelle, la WoodenBoat School de Brooklin, dans le Maine, est pour vous. Vous y apprendrez tout sur la construction de ces bateaux, de la conception à la menuiserie.

[thewoodenboatschool.com](http://thewoodenboatschool.com)

# 9

## BRAVEZ LES REQUINS EN AUSTRALIE

Retrouvez-vous nez à nez avec un grand requin blanc... à travers la paroi d'une cage plongée dans l'océan ! Au large des îles Neptune (Australie), cette expédition aide à recueillir des données sur les requins.

[rodneyfox.com.au](http://rodneyfox.com.au)

# 11

## DEVENEZ ASTRONAUTE D'UN JOUR

### À BORDEAUX (GIRONDE)

Vous rêvez de voler et de défier les lois de la gravité ? C'est désormais possible grâce à Novespace, filiale du Centre national d'études spatiales. Il propose aux particuliers des vols paraboliques à bord de l'Airbus A310 Zero-G.

[airzerog.com](http://airzerog.com)

# 8

## PAGAYEZ SUR LE MISSOURI SUR LES TRACES DE LEWIS ET CLARK (É.-U.)

En kayak ou en canoë, empruntez l'itinéraire suivi par Lewis et Clark en 1804-1806. Sur les ordres du président Thomas Jefferson, ils empruntèrent un quillard de 16 m pour ouvrir une voie commerciale jusqu'au Pacifique.

[missouririverwatertrail.org](http://missouririverwatertrail.org)

# 10

## CONNASSEZ TOUT DE LA CULTURE DU CAFÉ EN COLOMBIE

Initiez-vous aux secrets de votre breuvage matinal dans une plantation de café située dans la région d'Eje Cafetero, surnommée « l'axe du café », dans l'ouest de la Colombie. Habillé en costume traditionnel, vous pourrez participer à la récolte et à la transformation des grains.

[recura.com](http://recura.com)



Des grains  
de café.



Des gastéropodes fossilisés ont été découverts dans la gorge de la Bighorn.

# 12 VALLÉE DE LA MORT, CALIFORNIE

*Sur la piste des fossiles*

RIEN DE TEL qu'une randonnée sur les traces des éléphants préhistoriques pour faire un bond dans le temps. Des animaux ressemblant aux mammouths ont parcouru la Vallée de la Mort avant la formation de la Sierra Nevada, qui a donné naissance au milieu inhospitalier que nous connaissons aujourd'hui. Quelques chanceux peuvent examiner de près les empreintes fossilisées de ces créatures dans la zone paléontologique du parc national de la Vallée de la Mort. Normalement fermée au public, cette zone fragile accepte des randonneurs sous la conduite d'un garde forestier. Apprenez comment des animaux tels que les oiseaux, les chameaux et les chevaux vivaient ici il y a des milliers d'années.

**PRATIQUE** Informations pour les visites (elles sont gratuites, mais se font par tirage au sort): [nps.gov/deva](http://nps.gov/deva). Ecrivez à [deva\\_information@nps.gov](mailto:deva_information@nps.gov) pour plus de détails (indiquez Paleo Hike Lottery dans l'objet de l'e-mail).



Tim Fitzharris/Minden Pictures (ci-contre), Randi Hirschmann/Science Faction (corps) (en haut à gauche)



La pleine lune  
se lève au-dessus  
de Zabriskie  
Point, dans le parc  
national de la Vallée  
de la Mort.



Des artistes cubains  
dansent lors  
d'un défilé de rue.

# 13 CUBA

*Offrez-vous le plaisir de guincher*

**RUMBA, MAMBO, SON, PILÓN:** les Cubains ont la danse dans la peau. Depuis des années, les Européens vont dans cette île pour s'imprégner de la culture caribéenne et améliorer leur style. Ce que les Américains peuvent également faire depuis la reprise des relations diplomatiques entre Washington et la Havane. Avec des professeurs agréés, des élèves de tous niveaux apprennent la salsa cubaine, le tango ou le cha-cha-cha dans des studios, à la Havane et à Trinidad. Le soir venu, allez essayer vos nouveaux pas en discothèque.

**PRATIQUE** Des agences de voyage françaises ou cubaines organisent des stages dans différentes villes de Cuba (notamment [huwans-clubaventure.fr/voyage/voyage-decouverte/cuba/ucubs](http://huwans-clubaventure.fr/voyage/voyage-decouverte/cuba/ucubs)).



Des danseurs  
de salsa sur la Plaza  
Catedral (place  
de la Cathédrale),  
dans la vieille ville  
de La Havane.

Féerie de couleurs  
d'une aurore  
polaire au-dessus  
de Hammerfest,  
en Norvège.





PIER ANDRÉ HOFFMANN/GETTY IMAGES (CI-CONTRE), CODY DUNCAN/AURORA PHOTOS (EN HAUT À DROITE)

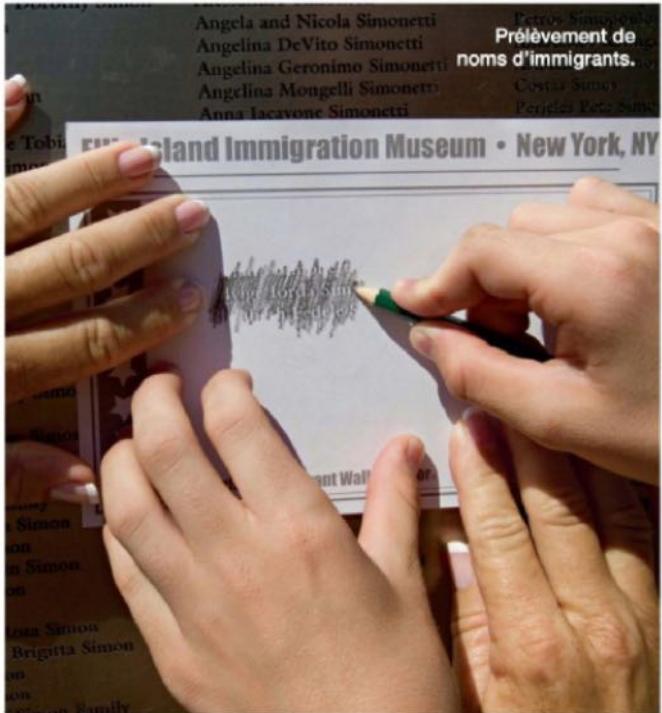


## 14 NORVÈGE

*Partez à la découverte des aurores boréales*

**CONTEMPLER CET INCROYABLE** spectacle de la nature peut remplir le plus blasé des adultes d'un émerveillement enfantin. Mais la chasse aux aurores est une affaire délicate : le ciel doit être dégagé, et plus la latitude est haute, mieux c'est – les îles Lofoten, en Norvège, sont idéales pour ça. Augmentez vos chances en traquant le phénomène à bord d'un des navires d'Hurtigruten, qui longent les côtes norvégiennes. La Croisière Astronomie de la compagnie vous promet de vous rembourser si vous n'en voyez pas. Elle comprend aussi des conférences sur le sujet et une visite du Planétarium de Tromsø.

**PRATIQUE** Sur le site officiel de la Norvège, vous trouverez des détails sur les meilleurs endroits et les saisons idéales pour voir une aurore boréale ([visitnorway.fr](http://visitnorway.fr)). Réservez votre croisière avec Hurtigruten ([hurtigruten.fr](http://hurtigruten.fr)). Ou partez avec Grand Nord Grand Large ([gnl.com](http://gnl.com)).

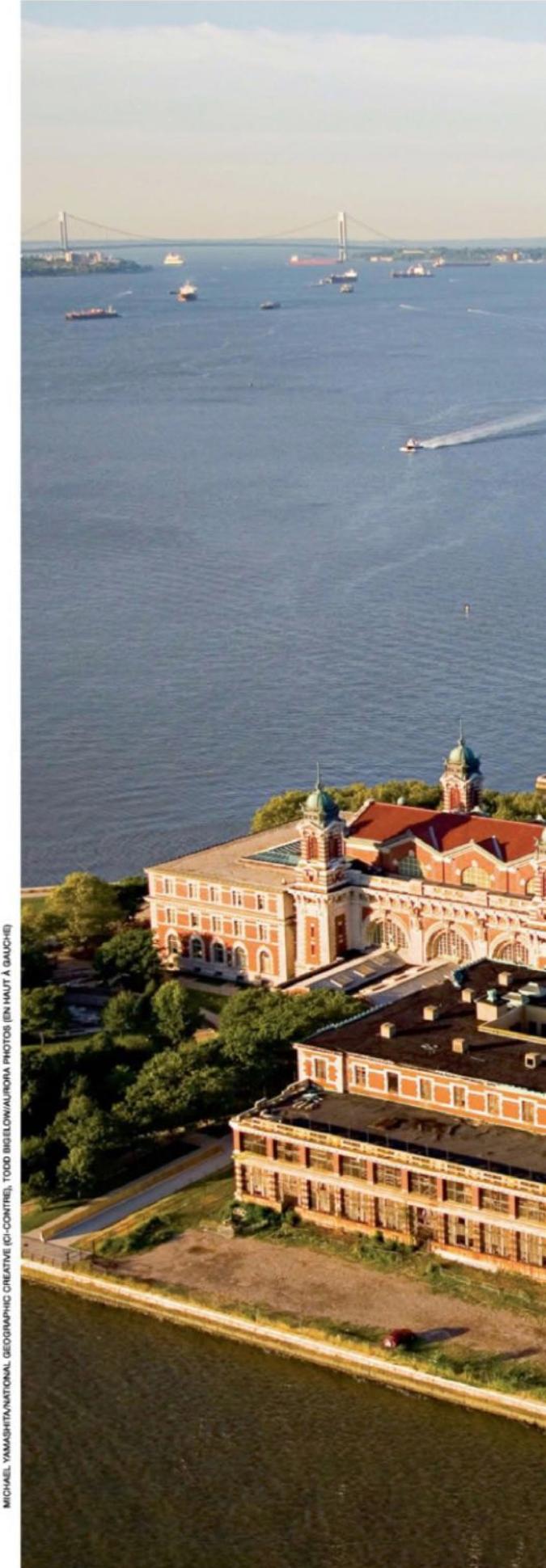


# 15 ELLIS ISLAND, NEW YORK

*Sur la trace d'histoires familiales émouvantes*

**AVEZ-VOUS DES MEMBRES** de votre famille qui ont émigré aux États-Unis et sont entrés dans le pays par le port de New York, à Ellis Island ? Vous pouvez désormais découvrir leur histoire au musée de l'immigration américaine Ellis Island de New York. Cherchez leurs noms dans la base de données contenant plus de 51 millions de dossiers de passagers : vous apprendrez leur date d'arrivée, leur âge et le nom du bateau qui les a amenés là. Puis vous pourrez reconstituer leur voyage lors d'une visite avec un audioguide ou un gardien. Il vous mettra dans la peau d'un immigrant découvrant les États-Unis.

**PRATIQUE** Rendez-vous sur la petite île d'Ellis Island en ferry avec Statue Cruises ([statuecruises.com](http://statuecruises.com)). Le musée est gratuit ; une visite à pied de trente minutes part de l'accueil à l'heure pile ([nps.gov/elis](http://nps.gov/elis)).



MICHAEL YAMASHITA/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (D-CENTRE), TODD BREWER/AURORA PHOTOS (EN HAUT À GAUCHE)

Ellis Island et la statue de la Liberté, dans le port de New York.



Le baptistère de la Piazza del Duomo  
(ou place du Dôme), à Florence.





MAURIZIO RIELLINE/IMME (CI-CONTRE), KHALIL ELNABIFI (EN HAUT À DROITE)



## 16 FLORENCE, ITALIE

*Vivez et appréciez l'art du Quattrocento*

AVEC SES TOITS en terre cuite, son élégant Duomo (la cathédrale), ses collines parsemées de cyprès et baignées d'une lumière dorée, Florence envoûte les artistes depuis des siècles. Que vous souhaitiez admirer leurs chefs-d'œuvre de plus près ou que vous nourrissiez vous-même une ambition artistique, cette ville propose le cours qu'il vous faut: d'une demi-journée d'initiation sur l'avènement de la Renaissance – dont un circuit qui vous permettra de découvrir, entre autres, les œuvres de Michel-Ange et de Brunelleschi – à une année d'apprentissage intensif du dessin de mode, en passant par un cours de dessin du corps humain durant cinq jours.

**PRATIQUE** Vous dénicherez des cours à la Florence Academy of Art ([florenceacademyofart.com](http://florenceacademyofart.com)) et à l'Académie des Beaux-Arts ([accademiadarte.it](http://accademiadarte.it)).



L'ancienne cellule  
de Nelson Mandela,  
dans la prison  
de l'île de Robben.



KRISTA ROSSON (PAGE DE GAUCHE), PETER CHADWICK/GETTY IMAGES (CI-CONTRE)

Le Cap et la montagne de la Table, qui surplombe la ville.

## 17 LE CAP, AFRIQUE DU SUD

*Dans les pas de Nelson Mandela*

RETRACEZ LA VIE de Mandela au Cap durant son combat contre l'apartheid – du township de Nyanga, où il était simple recruteur pour la résistance armée, à la mairie, d'où, en 1990, il s'adressa au peuple à sa sortie de prison. Nulle part son héritage ne se ressent avec autant de force qu'au musée de l'île Robben, l'ancienne prison où il a passé dix-huit de ses vingt-sept années d'incarcération. Avec un seau en guise de toilettes, la cellule où il dormait à même le sol est un puissant rappel de la brutalité de l'apartheid et du triomphe de l'esprit humain. Épreuve qui, loin de le briser, a permis au révolutionnaire de se muer en chef d'État vénéré.

PRATIQUE Recueillez des informations détaillées sur le musée sur le site [robben-ile.org.za](http://robben-ile.org.za).

La société locale Coffeebeans Routes organise un circuit sur la lutte contre l'apartheid au Cap occidental ([coffeebeansroutes.com](http://coffeebeansroutes.com)).

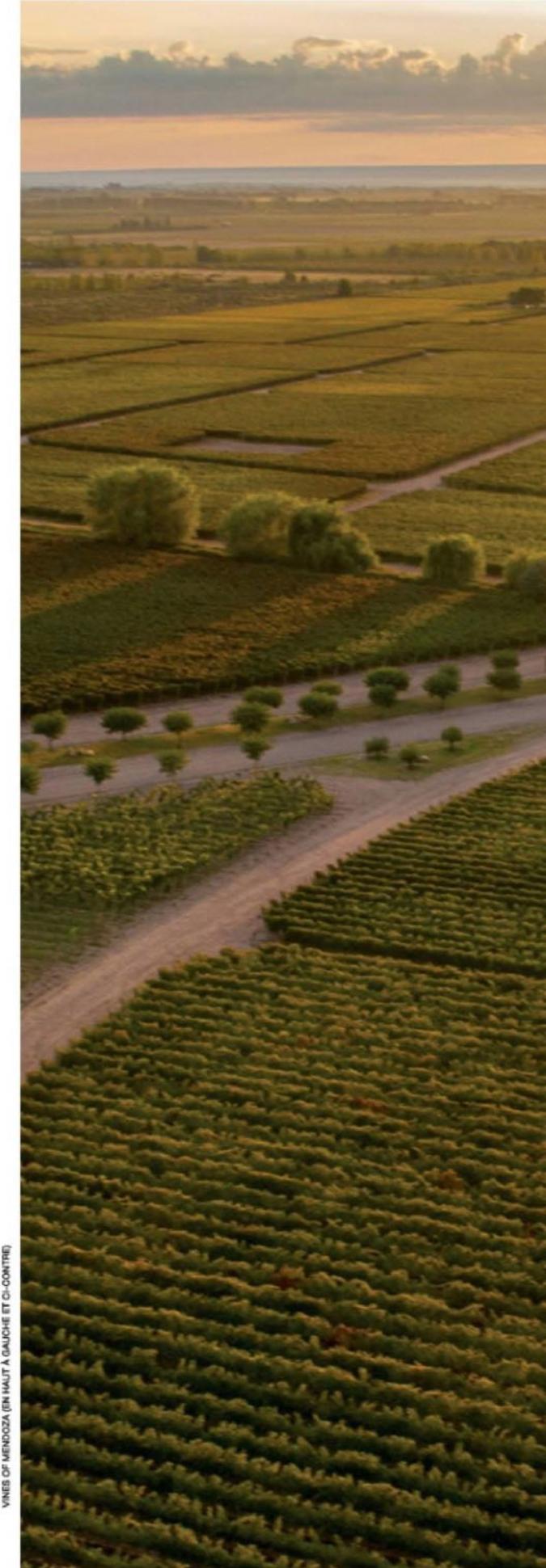


# 18 MENDOZA, ARGENTINE

*Initiez-vous à la vinification*

ON DIT SOUVENT que la région de Mendoza, qui se déploie à l'est des contreforts des Andes centrales, est la prochaine Napa Valley. Elle attire les aspirants œnologues car, ici, le malbec, un cépage violet-noir, est roi. Une coopérative de la vallée de l'Uco appelée The Vines of Mendoza invite les passionnés à la dégustation au fût, et l'assemblage de vins pour élaborer leur propre cépage lors d'ateliers pratiques. On vous vendra même une parcelle pour vous permettre de cultiver votre raisin et créer votre propre marque.

PRATIQUE Mendoza se trouve à une heure de vol de Santiago, la capitale du Chili. Réservation obligatoire pour la salle de dégustation des Vines of Mendoza ([vinesofmendoza.com](http://vinesofmendoza.com)).





Le vignoble de la coopérative  
The Vines of Mendoza.

Le Forum, à Rome,  
en Italie.



# 19

## ARPENTEZ LE FORUM DE ROME (ITALIE)

Vous pouvez vous y aventurer seul. Mais une visite approfondie et guidée de ces ruines – qui autrefois abritèrent le cœur commercial, politique et social de Rome – donne un éclairage sur les rouages de l'Empire, ainsi que sur la vie quotidienne des citoyens et des empereurs à cette époque.

[througheternity.com](http://througheternity.com) ; [artsetvie.com](http://artsetvie.com)

# 20

## DISTILLEZ DE L'ALCOOL À LOUISVILLE, DANS LE KENTUCKY (É.-U.)

Bourbon ? Rhum ? Absinthe ? Dites quel est votre breuvage préféré, et les maîtres distillateurs de l'université Moonshine de Louisville vous apprendront à l'obtenir à partir de maïs, de mélasse ou d'armoise.

[moonshineuniversity.com](http://moonshineuniversity.com)

# 21

## FORMEZ-VOUS À LA FAUCONNERIE, EN IRLANDE

Promenez-vous dans les bois autour du château d'Ashford, dans le comté de Mayo, en découvrant l'art ancien de la fauconnerie, et faites voler votre propre faucon à l'école de fauconnerie d'Irlande.

[falconry.ie](http://falconry.ie)

# 22

## DÉCRYPTEZ L'HOLOCAUSTE À AUSCHWITZ, EN POLOGNE

Synonymes de terreur et de génocide, les camps d'extermination allemands d'Auschwitz ont vu mourir plus de 1 million de personnes au cours de la Seconde Guerre mondiale.

[auschwitz.org](http://auschwitz.org)



ALESSANDRO SAFFO (PAGE DE GAUCHE), FRED MINICK (CI-CONTRE), VLADIMIR NENOV/ISTOCKPHOTO (EN BAS)

# 23

## LANCEZ-VOUS DANS L'ÉCRITURE D'UN ROMAN, À PARIS

Vous avez toujours rêvé d'écrire mais vous n'avez jamais osé ? Lors d'ateliers ponctuels ou réguliers, vous pourrez explorer votre goût pour l'écriture et même commencer votre propre roman.

[elisabethbing.fr](http://elisabethbing.fr)

# 24

## EXERCÉZ-VOUS À LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE AU KERALA, EN INDE

Apprenez les techniques apaisantes de l'ayurveda, le système médical holistique qui est pratiqué en Inde depuis plus de cinq mille ans.

[keralaayurvedaacademy.com](http://keralaayurvedaacademy.com)

# 25

## CRÉEZ VOTRE WHISKY EN ÉCOSSÉE

Vous aimez ce spiritueux ? Apprenez à en connaître toutes les subtilités à la distillerie Glengoyne, à Glasgow. Après avoir goûté des whiskies issus de fûts uniques, vous fabriquerez votre propre single malt et l'emporterez dans une bouteille de 200 ml.

[glengoyne.com](http://glengoyne.com)



Le *Ginkgo biloba* est utilisé en médecine ayurvédique.

# RETRouver SON CORPS

*«Le but de la vie est de la vivre, de la goûter  
au maximum, de s'ouvrir avec enthousiasme et sans  
crainte à des expériences nouvelles et riches.»*

ELEANOR ROOSEVELT, PREMIÈRE DAME DES ÉTATS-UNIS (1933-1945)

Des skieurs s'approchent du mont  
Tyree, en Antarctique.



GORDON WILTZIE/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE

# 26 ANTARCTIQUE

*Skiez jusqu'au pôle Sud*

**PHYSIQUEMENT** éprouvante et exigeante sur le plan climatique (sans parler de son coût extravagant), cette excursion jusqu'au pôle Sud n'est pas pour les débutants. Après avoir survolé en avion le passage de Drake pour rejoindre le camp de base, vous partirez à ski de la côte Antarctique et traverserez le plateau du même nom (anciennement plateau Polaire), parcourant quelque 1 000 km en deux mois. Vous randonnerez de huit à dix heures par jour au milieu d'un paysage austère marqué par des vagues figées dans la glace et des cimes transperçant le manteau neigeux.

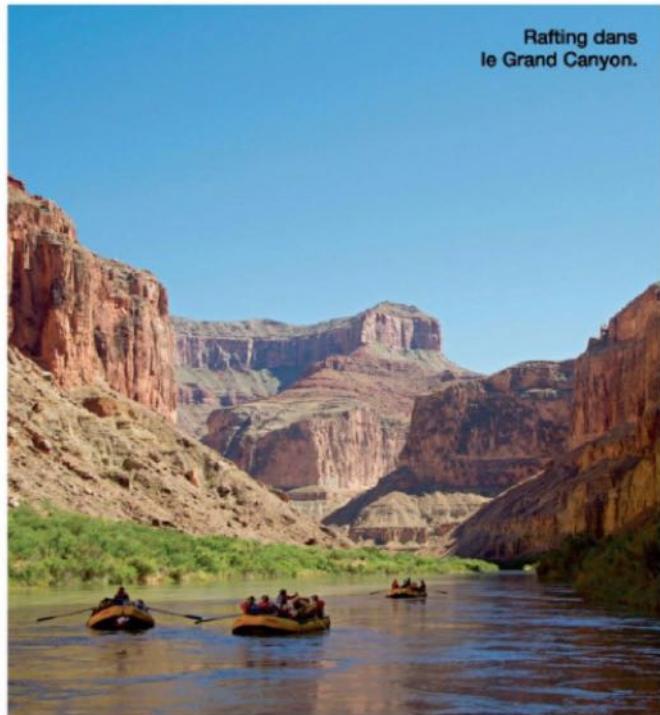
**PRATIQUE** Outfitter Polar Explorers propose une expédition à ski de 60 jours au pôle Sud, ainsi que des variantes plus courtes ([polarexplorers.com](http://polarexplorers.com)).

Descente du Colorado  
à bord d'un dory.





PETE MCBRIDE/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (CI-CONTRE), JUSTIN BAILIE/TANDEMSTOCK (EN HAUT À DROITE)



Rafting dans le Grand Canyon.

## 27 GRAND CANYON, ARIZONA

*Affrontez le fleuve Colorado*

NE « VOYEZ » PAS le Grand Canyon, vivez-le. C'est ainsi qu'une agence de voyages « vend » la descente intégrale du Colorado, qui serpente au fond de la gorge. Il est vrai qu'il n'y a pas de meilleur moyen de savourer ce que le géologue John Wesley Powell a qualifié de « spectacle le plus sublime de la Terre », après avoir mené, en 1869, la première expédition en bateau sur le fleuve. Depuis votre perchoir glissant, contemplez ce gouffre de roche ancienne qui peut atteindre 1 600 m de haut. Partez pour seulement trois jours... ou jusqu'à 18 pour parcourir les 450 km – ponctués de quarante-sept rapides importants – qui séparent Lees Ferry du lac Mead, en Arizona.

**PRATIQUE** Partez en radeau pneumatique ou en dory ([oars.com/grand-canyon](http://oars.com/grand-canyon)). Une liste des compagnies de rafting est disponible sur [nps.gov/grca](http://nps.gov/grca).



Des Alaskan Huskies,  
en Suède.

## 28 LAPONIE SUÉDOISE

*Conduisez un attelage de huskies*

**OUBLIEZ LA MOTONEIGE !** Le moyen le plus exaltant de découvrir les vastes étendues sauvages de la Laponie, dans le nord de la Suède, est d'être derrière des huskies qui s'élancent. Le mushing (conduite de traîneau à chiens) vous rapproche de la faune sauvage (élans, lynx...), ainsi que des Samis, peuple de nomades éleveurs de rennes depuis des siècles. En fin de journée, détendez-vous dans un sauna, selon la tradition locale ; puis guettez l'aurore boréale en donnant à manger aux chiens.

**PRATIQUE** The Silent Way organise des balades en traîneau à chiens en Laponie ([dogsleddingadventures.com](http://dogsleddingadventures.com)). Grand Nord Grand Large également ([gngl.com](http://gngl.com)).

Randonnée en  
traîneau à chiens,  
en Laponie.

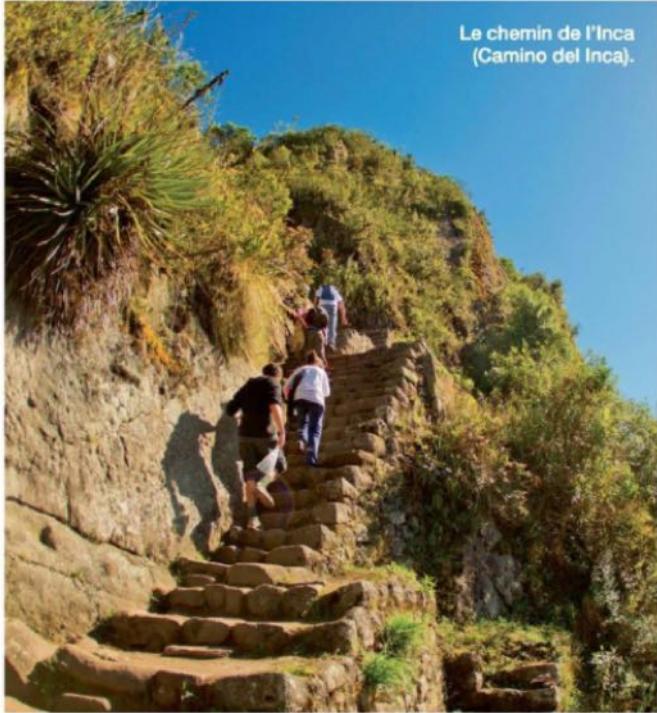


Le brouillard matinal  
se dissipe au-dessus  
du Machu Picchu.





PATRICK ENDER/DEININGER PICS/GETTY IMAGES (CI-CONTRE), MIKE THEISS/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (EN HAUT À DROITE)



Le chemin de l'Inca  
(Camino del Inca).

## 29 PÉROU

*Élancez-vous sur le chemin de l'Inca jusqu'au Machu Picchu*

LA PLUPART DES VISITEURS prennent le train pour gagner le site précolombien, construit en terrasses sur le versant oriental des Andes péruviennes, à près de 2 500 m d'altitude. Mais vous pouvez aussi choisir de vous y rendre à pied, en empruntant le chemin de l'Inca durant quatre jours. Ce sera sûrement l'une des randonnées les plus inoubliables de votre vie. Le parcours de 42 km est éprouvant, les nuits sont froides et l'air est rare, mais la récompense est sans égal : une vue sur l'ancienne cité inca qui se dresse dans la brume au lever du soleil.

PRATIQUE Vous trouverez une liste de voyagistes et divers itinéraires sur [incatrailperu.com](http://incatrailperu.com). G Adventures propose un forfait de 8 jours (randonnée, visite des ruines et d'un village indigène : [gadventures.com](http://gadventures.com)). Vous pouvez aussi opter pour le voyage solidaire ou l'écotourisme ([ecovoyageurs.com](http://ecovoyageurs.com)).

Les montagnes  
de l'Atlas, au Maroc.



## 30

### MARCHEZ DANS L'ATLAS MAROCAIN

S'élevant par endroits à près de 4 000 m d'altitude, le massif montagneux de l'Atlas s'étire entre l'Atlantique, la mer Méditerranée et le Sahara. Épine dorsale du Maroc, elle abrite des oasis, des villages berbères isolés et des vallées en terrasses.

[visitmorocco.com](http://visitmorocco.com) ; [ecovoyageurs.com](http://ecovoyageurs.com)

## 31

### PRATIQUEZ L'HÉLISKI EN COLOMBIE-BRITANNIQUE, AU CANADA

Quoi de plus grisant que de se faire déposer en hélicoptère en haut des crêtes de la chaîne Columbia, au Canada, pour descendre en schuss dans la neige vierge jusqu'au pied de la montagne ?

[canadianmountainholidays.com](http://canadianmountainholidays.com)



Hélico-ski en Colombie-Britannique (Canada).

MASSIMO RIPANI/SIME (PAGE DE GAUCHE). KARL WEATHERLY/GETTY IMAGES (CI-CONTRE). PHOTASTIC/SHUTTERSTOCK (EN BAS)

## 32

### RAMPEZ SOUS TERRE DANS LE PARC NATIONAL DE WIND CAVE, DANS LE DAKOTA DU SUD (É.-U.)

Enfilez un casque et des genouillères pour ramper avec un guide dans l'une des plus longues grottes du monde, connue pour ses formations de calcite, semblables à des nids d'abeilles – ou boxwork – et les vents forts qui s'engouffrent par son entrée.

[nps.gov/wica](http://nps.gov/wica)

## 33

### ARPENTEZ LE SENTIER CÔTIER DU PEMBROKESHIRE, AU PAYS DE GALLES

D'Amroth, au sud, à St. Dogmaels, au nord, le sentier de Pembrokeshire longe sur 300 km une côte sauvage et déchiquetée. Criques abritées, plages, falaises escarpées et petits villages de pêcheurs jalonnent ce parcours.

[nt.pcnpa.org.uk](http://nt.pcnpa.org.uk)

## 34

### DESCENDEZ EN RAFTING DANS LA GORGE DE LA NEW RIVER, EN VIRGINIE-OCCIDENTALE (É.-U.)

Entre remous et eau très vive, la descente en rafting de la gorge la plus longue et la plus profonde des Appalaches ressemble à un tour de montagnes russes entre d'abruptes falaises de grès.

[newrivergorgecvb.com](http://newrivergorgecvb.com)

## 35

### JOUEZ AU GOLF SUR LES GRANDS PARCOURS D'ÉCOSSE

Affrontez les éléments pour faire des swings dans les Highlands (Royal Dornoch), à St Andrews (Old Course) ou sur l'un des autres terrains dont dispose le berceau du golf.

[haversham.com](http://haversham.com)

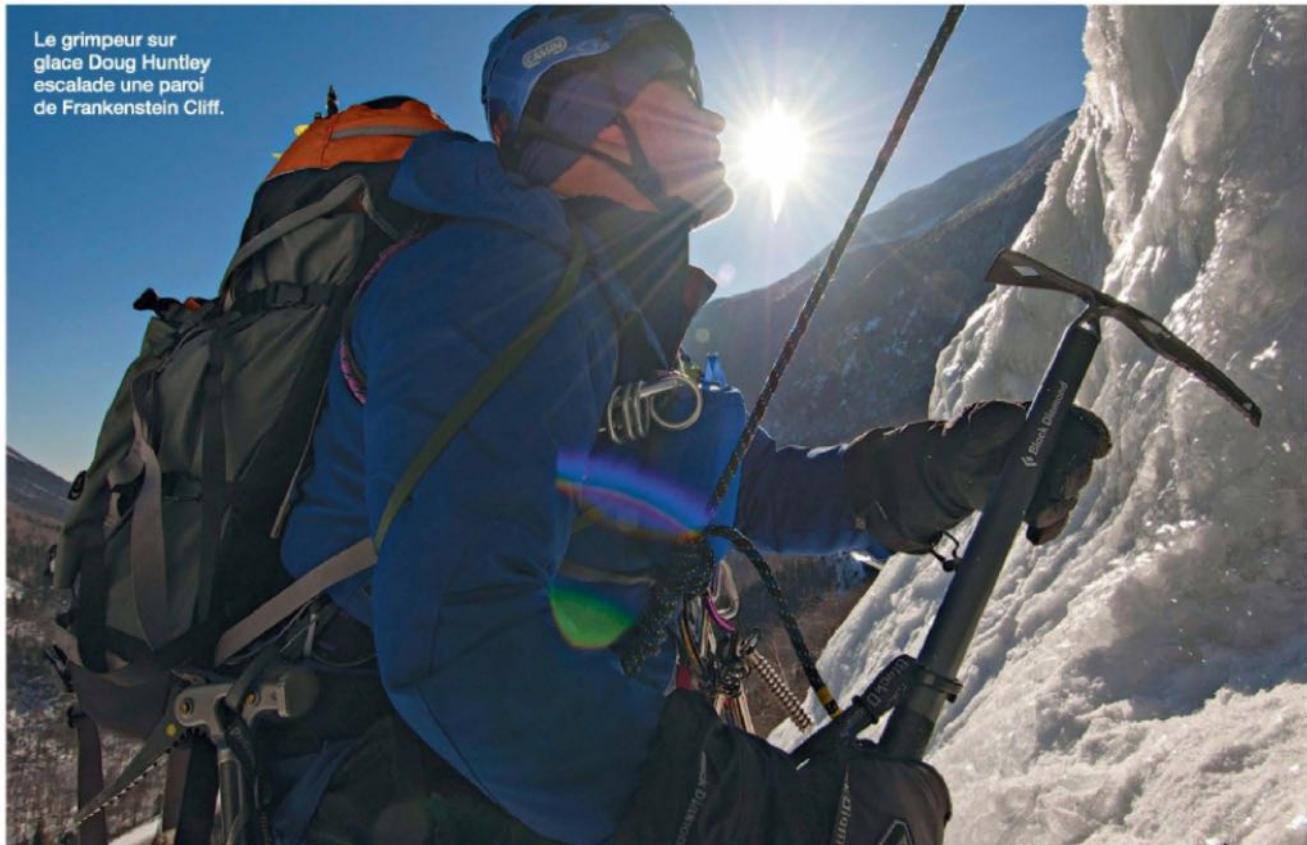
## 36

### RANDONNEZ JUSQU'À LA CIUDAD PERDIDA, EN COLOMBIE

On parvient à la Cité perdue pré-inca – découverte en 1972 par des chasseurs de trésors – après 20 km de marche pénible dans la boue. La récompense : des ruines de maisons extraordinaires, des ponts et des cultures en terrasses.

[colombia.travel/en](http://colombia.travel/en)





37

## MONTAGNES BLANCHES, NEW HAMPSHIRE

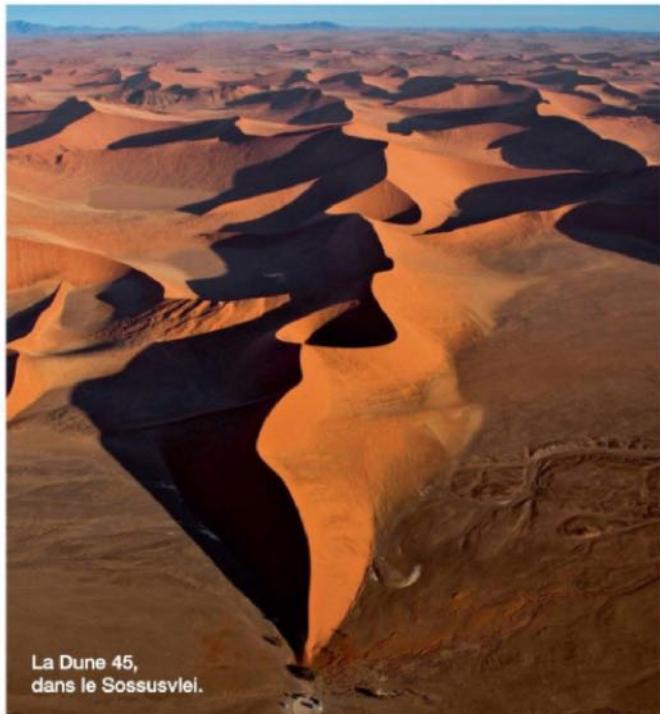
*Partez à l'assaut d'une cascade gelée*

DEVENUE LA MECQUE DE L'ESCALADE de glace en hiver, la chaîne des Montagnes blanches (White Mountains) attire des amateurs de sensations fortes, venus parfois de loin pour défier ces voies très recherchées de la Nouvelle-Angleterre (États-Unis), comme celles de Frankenstein Cliff. Cette discipline n'est pas pour tout le monde, car elle exige à la fois force, agilité et nerfs d'acier. Et de l'endurance, aussi, pour résister aux températures glaciales durant des heures d'affilée. Mais un bon apprentissage et un équipement adapté permettront aux novices de venir à bout, en quelques jours, de ce splendide paysage gelé.

PRATIQUE L'International Mountain Climbing School de North Conway, dans le New Hampshire, propose une grande variété de cours de base ou de perfectionnement ([ime-usa.com](http://ime-usa.com)).



Voie d'escalade  
glaciaire sur  
Frankenstein  
Cliff, dans  
les Montagnes  
blanches.



La Dune 45,  
dans le Sossusvlei.

## 38 SOSSUSVLEI, NAMIBIE

*Montez sur Big Daddy*

**DES VAGUES** d'immenses dunes de couleur rouille attirent les grimpeurs dans la région reculée du Sossusvlei, au cœur du parc national du Namib-Naukluft, dans l'un des plus anciens déserts de la planète. La vedette en est Big Daddy (ou Crazy Dune), qui s'élève à plus de 300 m d'altitude, et qui s'escalade en seulement deux heures environ. Avant de redescendre en courant, savourez la beauté plutôt austère du Dead Vlei (« le marais mort »), qui s'étire en contrebas, célèbre pour ses acacias à girafes brûlés par le soleil.

**PRATIQUE** Prévoyez d'être à l'entrée du parc au lever du jour pour voir les dunes rougeoyer. Wilderness Safaris propose un safari dans le désert de Namibie ([wilderness-safaris.com](http://wilderness-safaris.com)). Si vous préférez voyager sur mesure à prix malins ([nomade-aventure.com/surmesure/index](http://nomade-aventure.com/surmesure/index)).

TAI POWER (SIEFF) (D-CENTRE), KARINE AIGNET/ANDENSTOCK (EN HAUT A GAUCHE)





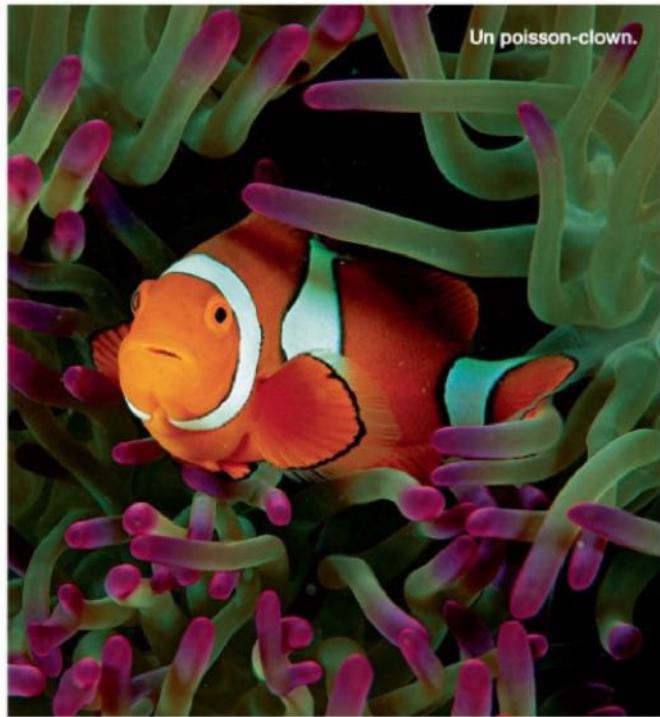
Escalade des dunes  
au lever du soleil  
dans le parc national  
du Namib-Naukluft.

Paradis pour  
la plongée, la Grande  
Barrière de corail  
étincelle de mille couleurs.





DAVID DOUBILET/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (CI-CONTRE), FRED BAYENDAM/MINDEN PICTURES/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (EN HAUT A DROITE)



## 39 QUEENSLAND, AUSTRALIE

*Plongez le long de la Grande Barrière de corail*

LABYRINTHE de quelque 3 000 récifs, 300 bancs de corail et 600 îles, la Grande Barrière de corail, au large de la côte nord-est de l'Australie, est la seule structure vivante visible de l'espace. Les plongeurs ont l'embarras du choix. Vous aimez les poissons tropicaux ? Le parc marin regorge de plus de 1 600 espèces (poissons-chirurgiens, poissons-perroquets, anémones de mer...). Les épaves ? Elles sont nombreuses, dont celle du célèbre SS Yongala, qui grouille de serpents et de tortues de mer. Les baleines de Minke ? Présentes ! Les seiches ? Présentes également ! Les palourdes géantes centenaires ? Encore présentes !

PRATIQUE Informations sur le site officiel : [australia.com](http://australia.com). L'école de plongée PADI fournit la liste de centres et de magasins de plongée ([padi.com](http://padi.com)).

La mosquée  
Bleue d'Istanbul.





Çemberlitas  
Hamam,  
un bain turc  
traditionnel.

GUIDO COZZOLINI (PAGE DE GAUCHE), BRUNO EHRS (CORBIS) (D-CORBESE)

## 40 ISTANBUL, TURQUIE

*Relaxez-vous dans un bain turc*

EMPRUNTÉ AUX ROMAINS, le hammam favorisait l'hygiène avant l'essor des sanitaires modernes, et servait également de lieu de rencontre. De nos jours, des dizaines de ces bains publics historiques sont encore en service dans tout Istanbul. Les baigneurs passent d'une salle à l'autre, de température et d'humidité variables. Le clou est la salle de gommage en marbre, où un employé (*tellak* pour les hommes, *natir* pour les femmes) vous frotte le corps à l'aide d'un gant exfoliant appelé *kese*. De quoi vous sentir revigoré et plus propre que vous ne l'avez jamais été.

PRATIQUE Une liste de hammams est à disposition sur hammamguide.com. L'un des plus en vogue est Galatasaray Hamamı. Vieux de 500 ans, il est situé à Beyoğlu ([galatasarayhamami.com](http://galatasarayhamami.com)).

Dans le parc des Appalaches  
(États-Unis).





MEG HAYWOOD SULLIVAN/AURORA PHOTOS (CI-CONTRE), JEFF GREENOUGH/TANDENSTOCK (EN HAUT À DROITE)



De bonnes chaussures:  
indispensables pour randonner.

## 41 EST DES ÉTATS-UNIS

*Suivez le sentier des Appalaches*

**PRENEZ SIX MOIS** pour parcourir 3 516 km, le long des vallées et des sommets de la chaîne des Appalaches, entre le mont Springer, en Géorgie, et le mont Katahdin, dans le Maine, et votre vie changera forcément. Pour évoquer les bienfaits d'une sortie en forêt, les Japonais ont une expression : *shinrin-yoku* (« bain de forêt »). Un grand nombre de randonneurs qui parcourent le sentier des Appalaches de bout en bout signalent effectivement une transformation, et affirment avoir plus de confiance en eux, de patience et de lucidité.

**PRATIQUE** L'organisme à but non lucratif Appalachian Trail Conservancy fournit des informations qui peuvent vous aider à faire vos premiers pas ([appalachiantrail.org](http://appalachiantrail.org)).

L'un des tronçons  
les plus authentiques  
de la Grande Muraille :  
celui de Jinshanling  
(province de Hebei).





Randonnée sur les fortifications chinoises, inscrites sur la Liste du Patrimoine mondial de l'Unesco.

ALAN COPSON/GETTY IMAGES (PAGE DE GAUCHE), HÉRÈVÉ VINCENT/REA/REDUX (CI-CONTRE)

42

## GRANDE MURAILLE DE CHINE

*Remontez le temps*

S'ÉTIRANT SUR PLUS DE 7 000 KM entre Shanhaiguan, à l'est de Beijing, et le désert de Gobi, la Grande Muraille couvre à peu près la même distance que celle qui sépare Dublin et Abou Dhabi. La construction de la forteresse, en pierre, en bois et en terre, a commencé au V<sup>e</sup> siècle av. J.-C. Randonner sur un de ses tronçons, c'est effectuer un voyage dans le temps, qui laisse entrevoir comme rarement la Chine rurale et l'ancien rythme de vie de cette société.

PRATIQUE Terres d'aventure organise des randonnées sur la Muraille depuis des années ([www.terdav.com](http://www.terdav.com)).



Soins minéraux.

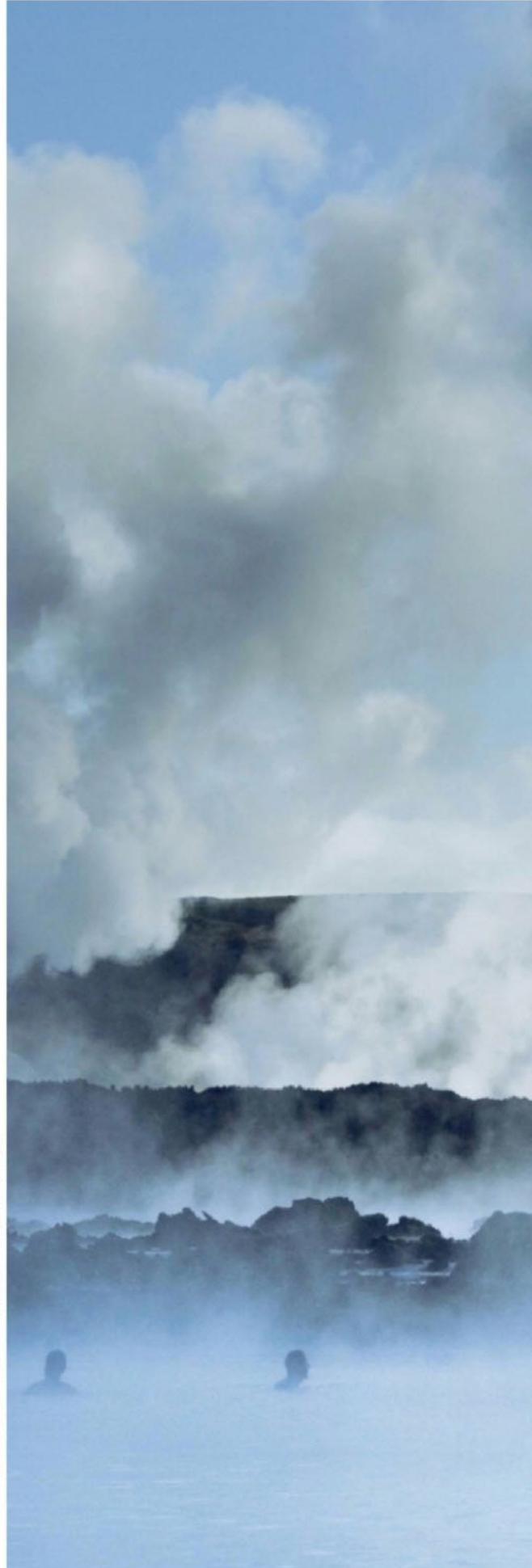
## 43 ISLANDE

*Baignez-vous dans le Lagon bleu*

**FORMÉ ACCIDENTELLEMENT**, en 1976, par les eaux usées d'une centrale géothermique, le Lagon bleu est devenu synonyme d'Islande. Certains pensent que l'eau géothermique, un mélange d'eau douce et d'eau salée riche en silice et en soufre, qui jaillit à environ 1 980 m de profondeur, possède des vertus curatives pour les personnes atteintes de maladies de peau, comme le psoriasis. Quoi qu'il en soit, s'immerger dans l'immense piscine d'un bleu laiteux au milieu d'un paysage volcanique d'une étrange beauté est une expérience inoubliable.

**PRATIQUE** Il est obligatoire de réserver son billet d'entrée. Choisissez le forfait qui vous convient sur [bluelagoon.com](http://bluelagoon.com).

STEVE ALLEN/GETTY IMAGES (CI-CONTRE), JONATHAN FISH (PAGE DE GAUCHE)





Le Lagon bleu, une station  
thermale en Islande.

Ascension d'une  
via ferrata, dans les  
Dolomites.



## 44

### ASCENSIONNEZ LES VIA FERRATA DANS LES DOLOMITES, EN ITALIE

Grâce aux câbles d'acier, échelles et autres équipements scellés dans les parois rocheuses pour aider les soldats lors de la Première Guerre mondiale, les non-alpinistes peuvent aujourd'hui profiter de la beauté époustouflante des Dolomites.

[dolomitemountains.com](http://dolomitemountains.com) ;  
[allibert-trekking.com](http://allibert-trekking.com)

Le Fuji-Yama, au Japon.



PATITUCO/PHOTO (PAGE DE GAUCHE), RUDY SULGAN/CORBIS (CI-CONTRE), CHARLES MANN/GETTY IMAGES (EN BAS)

## 45

### GRAVISSEZ LE MONT FUJI, AU JAPON

Le Fuji-Yama est aussi sacré pour les bouddhistes qu'il ne l'est pour les shintoïstes. Pèlerins et touristes escaladent le volcan le plus emblématique du monde la nuit, pour voir le soleil se lever sur Tokyo et saluer ce moment magique en criant «banzai».

[fujisan-climb.jp/en](http://fujisan-climb.jp/en)

## 46

### FAITES DE L'ESCALADE LA NUIT DANS L'ALBERTA, AU CANADA

Prenez des rochers escarpés de calcaire et de quartzite, des voies d'escalade et des cascades de glace, ajoutez-y un ciel nocturne et vous avez les conditions idéales pour grimper et descendre en rappel sous les étoiles.

[jasperdarksky.travel](http://jasperdarksky.travel) ; [rockaboo.ca](http://rockaboo.ca)

## 47

### OFFREZ-VOUS UNE CURE À BADEN-BADEN, EN ALLEMAGNE

Plongez-vous dans ces sources riches en minéraux jaillissant sous cette ville de la Forêt-Noire à 2 000 m de profondeur et déjà connues des Romains pour leurs vertus curatives.

[baden-baden.de](http://baden-baden.de)

## 48

### PÉDALEZ SUR LA ROUTE

#### CIRCULAIRE, EN ISLANDE

Falaises spectaculaires, icebergs teintés de cobalt, volcans et champs de lave forment la toile de fond de ce périple en vélo sur la Route 1 : environ 1 340 km qui fait le tour de l'île.

[visiticeland.com](http://visiticeland.com)

## 50

### GRIMPEZ SUR LE KILIMANDJARO, EN TANZANIE

Cette montagne isolée – la plus haute du monde – a inspiré bien des mythes et légendes. Le «toit de l'Afrique» est en réalité le plus accessible des sept sommets à escalader.

[thomsontreks.com](http://thomsontreks.com)

## 49

### SILLONNEZ LA GREAT PRAIRIE HIGHWAY DU MISSOURI AU NOUVEAU-MEXIQUE (É.-U.)

La piste historique de Santa Fe s'étire sur quelque 1 500 km et traverse cinq États. Elle conserve la trace des ornières creusées par les roues en bois des diligences qui emmenaient les pionniers vers l'Ouest.

[nps.gov/safe](http://nps.gov/safe)



# 51

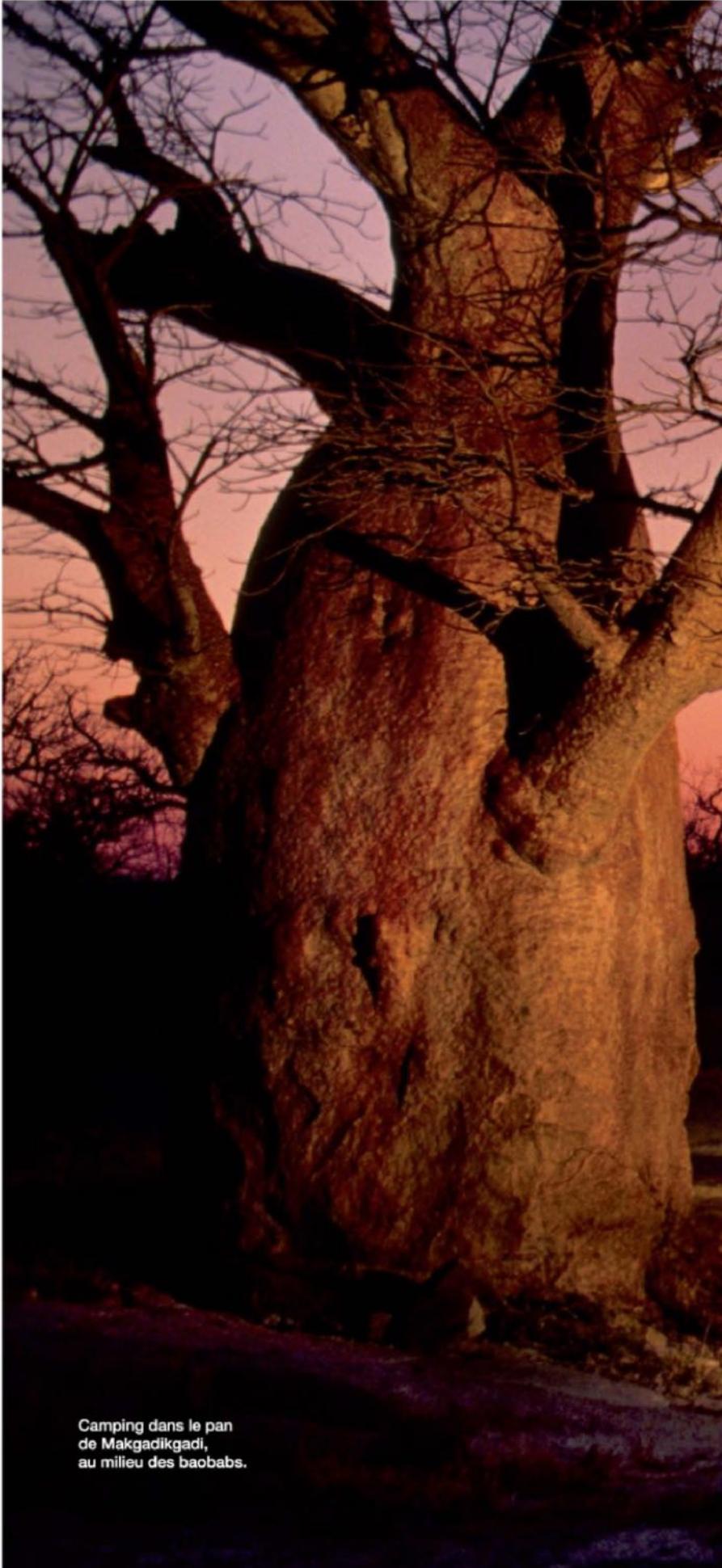
## BOTSWANA

*Émerveillez-vous devant le pan de Makgadikgadi*

**VESTIGE** d'un immense lac qui s'est évaporé il y a des millions d'années, le pan de Makgadikgadi ressemble à un vaste désert de sel, d'où émerge, ici ou là, un baobab. Les âmes aventureuses viennent dans ces 15 000 km<sup>2</sup> au cœur du Kalahari pour répondre à leur besoin d'émerveillement. Rendez visite aux Sans (qui font partie des derniers chasseurs-cueilleurs d'Afrique), repérez des suricates et des hyènes brunes, et assistez à la migration massive des zèbres pendant la saison des pluies, en hiver.

**PRATIQUE** Plusieurs organisateurs de safaris proposent des excursions guidées jusqu'aux pans, notamment lors de voyages sur mesure : comme Libre et voyage de Nomade Aventure (nomade-aventure.com/surmesure/index), Safaris à la carte (safaris-a-la-carte.com) et Voyageurs du monde (voyageursdumonde.fr).

FRANS LANTING/MINT IMAGES/AURORA PHOTOS



Camping dans le pan de Makgadikgadi, au milieu des baobabs.

# EXPLORER SON ÂME

*«L'univers est rempli de choses magiques qui attendent patiemment que nos sens s'aiguisent.»*

EDEN PHILLPOTTS, ÉCRIVAIN ET DRAMATURGE BRITANNIQUE

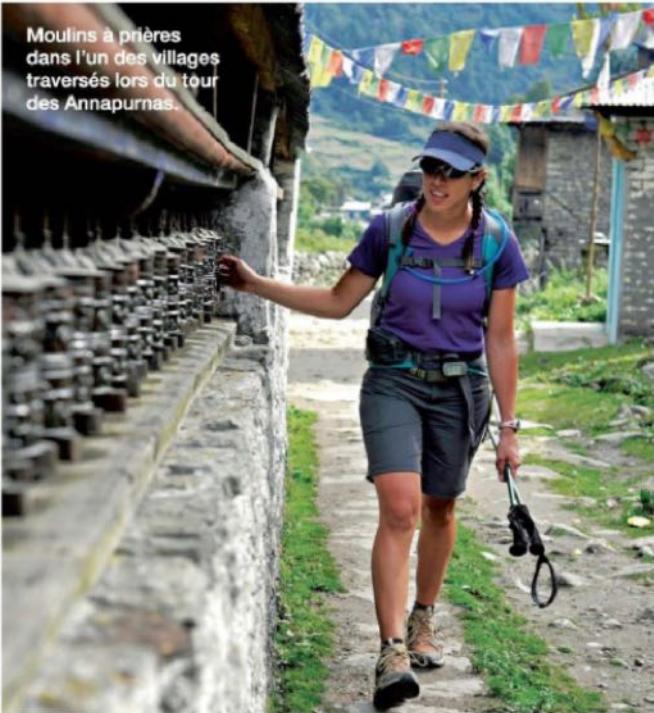


Randonneurs passant le col de Thorung La, dans l'Himalaya.





FENG WEI PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES (CI-CONTRE), HADEPHOTO/AURORA PHOTOS (EN HAUT À DROITE)



## 52 NÉPAL

*Faites le tour des Annapurnas à pied*

**OUVERT AUX ÉTRANGERS** depuis 1977, le tour des Annapurnas est devenu une destination classique. Monastères bouddhistes, temples hindous, sources chaudes et forêts de rhododendrons se détachent sur des montagnes qui sont parmi les plus hautes du monde, notamment l'Annapurna et le Dhaulagiri, offrant des paysages spectaculaires. Partout, des drapeaux de prière flottent au vent, et vous pourrez faire halte dans des maisons de thé perdues dans l'immensité. Le temps fort de ce trek qui s'étire sur environ 200 km au cœur du Népal est la traversée du col de Thorung La, qui s'élève à 5 416 m. Autrefois, cette route commerciale servait à transporter des marchandises à dos de yacks et d'ânes.

**PRATIQUE** Le mois d'octobre est généralement le plus favorable pour effectuer ce trek. Terre d'aventures propose un circuit de 19 jours, dont 12 jours de marche de Besi Sahar à Naya Pul ([terdav.com/ps-nepal/at-trek#](http://terdav.com/ps-nepal/at-trek#)).



# 53 GRÈCE

*Percez le mystère des Météores*

**LES MONASTÈRES** chrétiens orthodoxes des Météores – nom tiré d'un mot grec signifiant « suspendu en l'air » – sont perchés au sommet d'immenses pitons de grès qui se dressent à quelque 350 m au-dessus de la vallée du Pénée (Thessalie). Des moines ermites les ont construits entre le XIV<sup>e</sup> et le XVI<sup>e</sup> siècle, afin de pouvoir vivre dans la solitude et la sécurité. Six des vingt-quatre nids d'aigle originels sont restés intacts ; ils sont accessibles aux pèlerins et au commun des mortels par des escaliers qui furent taillés dans la roche dans les années 1920.

**PRATIQUE** Vous n'avez le temps de visiter qu'un seul monastère ? Privilégiez le Grand Météore, dont la sacristie est tapissée de crânes d'anciens occupants des lieux ([visitmeteora.travel/en](http://visitmeteora.travel/en)).



Le monastère d'Agios  
Nikolaós Anapafsa  
(Saint-Nicolas Anapafsa),  
datant du xiv<sup>e</sup> siècle.

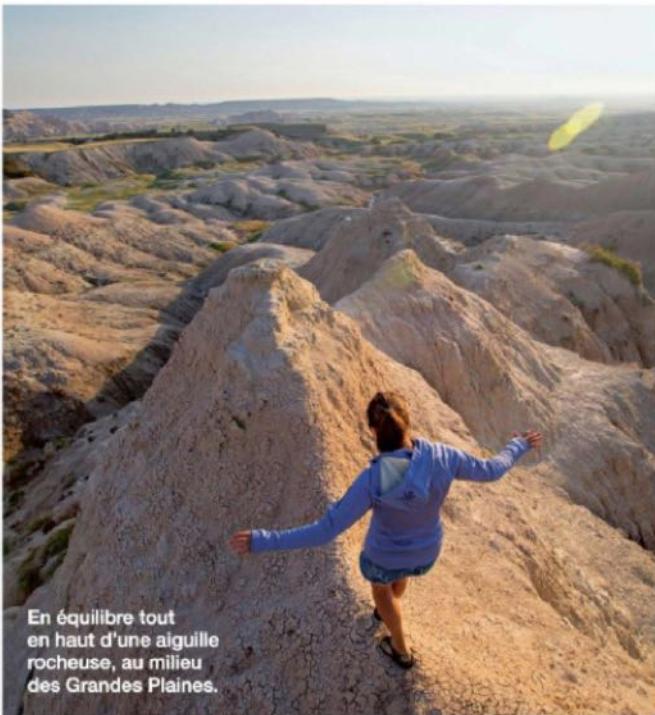


Cerfs-mulets  
parcourant la prairie  
du parc national  
des Badlands.





MINDEN PICTURES/AP IMAGES (CI-CONTRE), BEN HENDON/TANDEMSTOCK (EN HAUT À DROITE)



## 54 DAKOTA DU SUD

*Enfoncez-vous dans les Badlands*

**AU COURS** des 500 000 dernières années, l'érosion a sculpté les sédiments déposés par la mer qui recouvrait jadis les Grandes Plaines. Ce terrain inhospitalier de buttes, de flèches et de pitons a été appelé Badlands par les Indiens Lakota, qui voyaient là les restes d'un serpent à cornes mythologique. Ce paysage saisissant émerveille aujourd'hui les visiteurs, en particulier aux heures magiques du lever et du coucher du soleil, et lors de la pleine lune.

**PRATIQUE** Le National Park Service propose des activités gratuites pendant tout l'été, notamment des randonnées guidées par un garde forestier et des conférences sur les fossiles ([nps.gov/badl](http://nps.gov/badl)).

Le parc national  
des lacs de Plitvice, en  
Croatie, l'automne.



## 55

### ADMIREZ LES LACS DE PLITVICE, EN CROATIE

J. R. R. Tolkien, l'auteur du *Seigneur des anneaux*, n'aurait pas pu inventer un pays naturel plus fantastique que cette vallée boisée couverte de lacs en cascades scintillants reliés par des chutes d'eau et des barrages naturels.  
[np-plitvicka-jezera.hr/en](http://np-plitvicka-jezera.hr/en)

## 56

### REGARDEZ LE SOLEIL SE COUCHER DEPUIS L'ISLA DEL SOL, EN BOLIVIE

Depuis le phare de cette île perdue au milieu du lac Titica - où vivait autrefois le dieu Soleil des Incas -, vous pourrez admirer les Andes enneigées s'embraser au crépuscule.  
[bolivia.travel](http://bolivia.travel)

## 57

### EXPLOREZ LES TEMPLES D'ANGKOR, AU CAMBODGE

Célèbres pour ses aménagements hydrauliques perfectionnés et ses nombreux temples finement sculptés édifiés entre les IX<sup>e</sup> et XV<sup>e</sup> siècles, les ruines de la capitale de l'empire khmer s'étendent sur 400 km<sup>2</sup> dans la province de Siem Reap.  
[tourismcambodia.com](http://tourismcambodia.com)

## 58

### BAIGNEZ-VOUS À LOURDES, EN FRANCE

Les catholiques se rendent en pèlerinage dans cette ville située au pied des Pyrénées pour boire l'eau de sa source ou s'y baigner. On dit qu'elle est parée de vertus curatives depuis qu'une jeune fille a déclaré y avoir vu la Vierge Marie, en 1858.

[en.lourdes-france.org](http://en.lourdes-france.org)



AMOS CHAPPIE/GETTY IMAGES (À GAUCHE), BEN PIPER PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES (CI-CONTRE), BEN PIPER PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES (EN BAS)

## 59

### PRATIQUEZ LE YOGA IYENGAR, EN INDE

Prêt à améliorer votre asana ? A Pune, le Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute accepte les élèves pratiquant ce yoga depuis au moins huit ans.  
[bksiyengar.com](http://bksiyengar.com)

## 60

### RESSENTEZ LA MAGIE DU MILFORD SOUND, EN NOUVELLE-ZÉLANDE

Taillé par l'herminette [*bache*] magique d'une divinité dans la côte ouest de l'île du Sud, selon une légende maori, ce fjord de 20 km de long abrite des baleines, des manchots, des dauphins, mais aussi des cascades, des forêts tropicales et des sommets couronnés de fins nuages.

[newzealand.com/us/milford-sound](http://newzealand.com/us/milford-sound)

## 61

### ALLEZ VOIR LES ICÔNES D'OHRID, EN MACÉDOINE

Ohrid est connu pour ses plages et ses sports nautiques, mais les fidèles s'y rendent depuis des siècles pour ses églises orthodoxes, qui abritent plus de 800 icônes de style byzantin.  
[ohrid.com.mk](http://ohrid.com.mk)



Un pendentif maori en jade.



## 62 SHIKOKU, JAPON

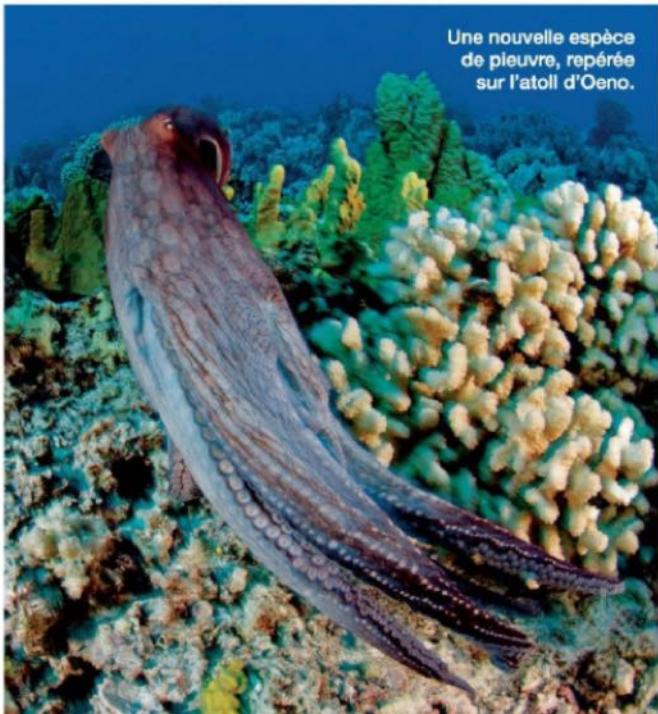
*Accomplissez un pèlerinage bouddhiste*

**MARCHEZ DANS LES PAS** de Kobo-Daishi, un moine du IX<sup>e</sup> siècle, jusqu'aux 88 temples bouddhistes de Shikoku. Entourée de montagnes, c'est la plus petite et la moins visitée des quatre îles principales du Japon. Le circuit de 1 200 km traverse un paysage vallonné, un littoral rustique et des plages désertes. Les vrais pèlerins, appelés *o-henro-san*, parcourent la « marche de la vie » dans son intégralité, ce qui peut prendre jusqu'à cinquante jours ; les autres sautent dans un train ou un bus pour gravir les chemins escarpés, comme ceux qui mènent au mont Koya, site de la tombe de Kobo-Daishi.

**PRATIQUE** Le site officiel de Shikoku ([tourismshikoku.org](http://tourismshikoku.org)) est une mine de renseignements. Vous trouverez une carte des temples et des conseils sur la préparation du pèlerinage sur [shikokuhenrotrail.com](http://shikokuhenrotrail.com).



Un homme  
récite des prières  
devant le Kanjizai-ji,  
temple bouddhiste  
Shingon, compris  
dans le pèlerinage  
de Shikoku.



Une nouvelle espèce de pieuvre, repérée sur l'atoll d'Oeno.

## 63 ÎLES PITCAIRN

*Extasiez-vous devant une réserve marine intacte*

**SURTOUT CONNUES** parce qu'elles sont peuplées par les descendants des mutins du H.M.S. Bounty – une cinquantaine au total –, les îles Pitcairn sont le dernier territoire britannique d'outre-mer dans le Pacifique. En collaboration notamment avec la National Geographic Society, la population a voté, au début de 2015, la création d'une aire marine protégée, où le prélèvement de ressources vivantes est interdit autour des quatre îles qui composent le groupe des Pitcairn. Cette aire concerne plus de 830 000 km<sup>2</sup> d'un des écosystèmes marins les plus intacts de la planète, dont le 40 Mile Reef, le récif corallien le mieux développé que l'on connaisse.

**PRATIQUE** Consultez le site des îles sur [visitpitcairn.pn](http://visitpitcairn.pn). Pitcairn est accessible uniquement par bateau ; on peut réserver sa croisière auprès de Ponant ([ponant.com](http://ponant.com)) ou de Croisièrenet ([croisierenet.com](http://croisierenet.com)).

DANITA DELIMONT/GETTY IMAGES (DÉC-CONTRE), ENRIC SALA/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (EN HAUT À GAUCHE)



Le littoral accidenté  
de l'île Pitcairn,  
dans le Pacifique Sud.



Chaque année, le premier jour du printemps, des visiteurs attendent le lever du soleil à Teotihuacán («la cité des Dieux»).





FRANS LEMMENS/HOLLANDSE HOOGTE/REDUX (HAUT) / MARCO UGARTE/AP IMAGES (EN HAUT À DROITE)



Danseurs près de la pyramide du Soleil.

## 64 TEOTIHUACÁN, MEXIQUE

*Célébrez l'équinoxe de printemps*

**JOIGNEZ-VOUS** à la foule qui se rassemble au sommet de la pyramide du Soleil quelques heures avant l'aube de l'équinoxe du printemps, afin de psalmodier, chanter, prier pour saluer le soleil qui se lève au-dessus de la Sierra Madre. L'orientation de cette pyramide, vieille de 2 000 ans, qui se dresse à une hauteur équivalente à celle d'un immeuble de vingt étages au-dessus des ruines de Teotihuacán, a été déterminée par la position du soleil à son zénith. Certains se rendent à cette cérémonie New Age pour honorer les divinités antiques ; d'autres, pour se relier à leur histoire et leur famille.

**PRATIQUE** On atteint les ruines (à environ 50 km au nord de Mexico) en bus depuis la gare routière Terminal Norte ([visitmexico.com](http://visitmexico.com)). L'université d'État d'Arizona dispose d'une mine d'informations ([teo.asu.edu](http://teo.asu.edu)).

L'église Saint-Georges,  
taillée dans le roc,  
à Lalibela, en Éthiopie.





Des pèlerins célèbrent Fasika  
(la Pâques éthiopienne).

Toby Adamson/Design Pics (page de gauche), Anthony Papone/Getty Images (ci-contre)

# 65 ÉTHIOPIE

*Fêtez Pâques à Lalibela*

LALIBELA, où onze églises orthodoxes éthiopiennes ont été taillées dans la roche rouge volcanique il y a quelque huit cents ans, n'a rien d'un musée figé. Les églises sont encore utilisées de nos jours ; elles attirent des prêtres, des religieuses et des fidèles de blanc vêtus, surtout pour Fasika (la Pâques en Ethiopie), qui marque la fin des huit semaines de jeûne du carême par une longue messe à la lumière des cierges. Celle-ci se termine, le matin de Pâques, par un grand festin pour célébrer le Christ ressuscité.

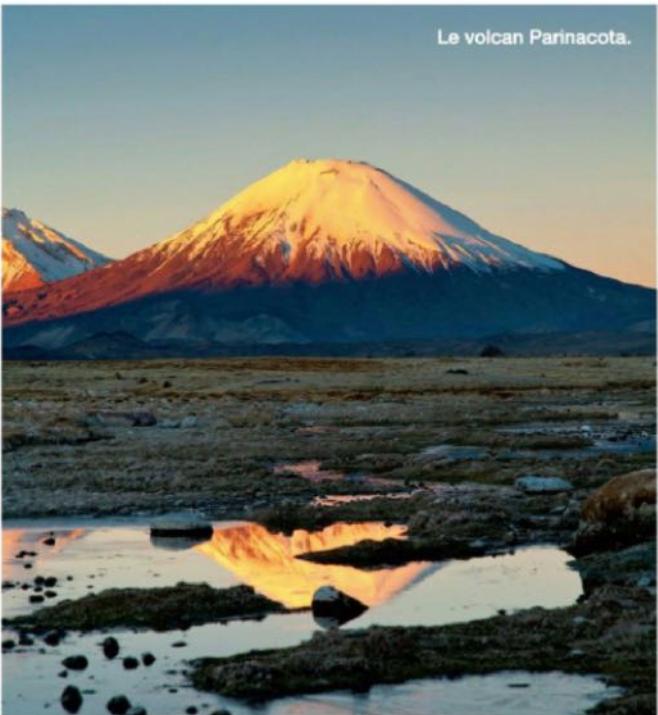
**PRATIQUE** Vous trouverez de plus amples renseignements sur le site [bestethiopia.com](http://bestethiopia.com). La Maison de l'Afrique ([maisondelafrique.com](http://maisondelafrique.com)) et Voyageurs du Monde ([voyageursdumonde.com](http://voyageursdumonde.com)) proposent des circuits comprenant la visite de Lalibela.



La Voie lactée du sud  
brille au-dessus du désert  
d'Atacama, au Chili.



BARAK TAFRESHI/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (CI-CONTRE), SERGI BALUYAN/TANDEMSTOCK (EN HAUT A DROITE)



Le volcan Parinacota.

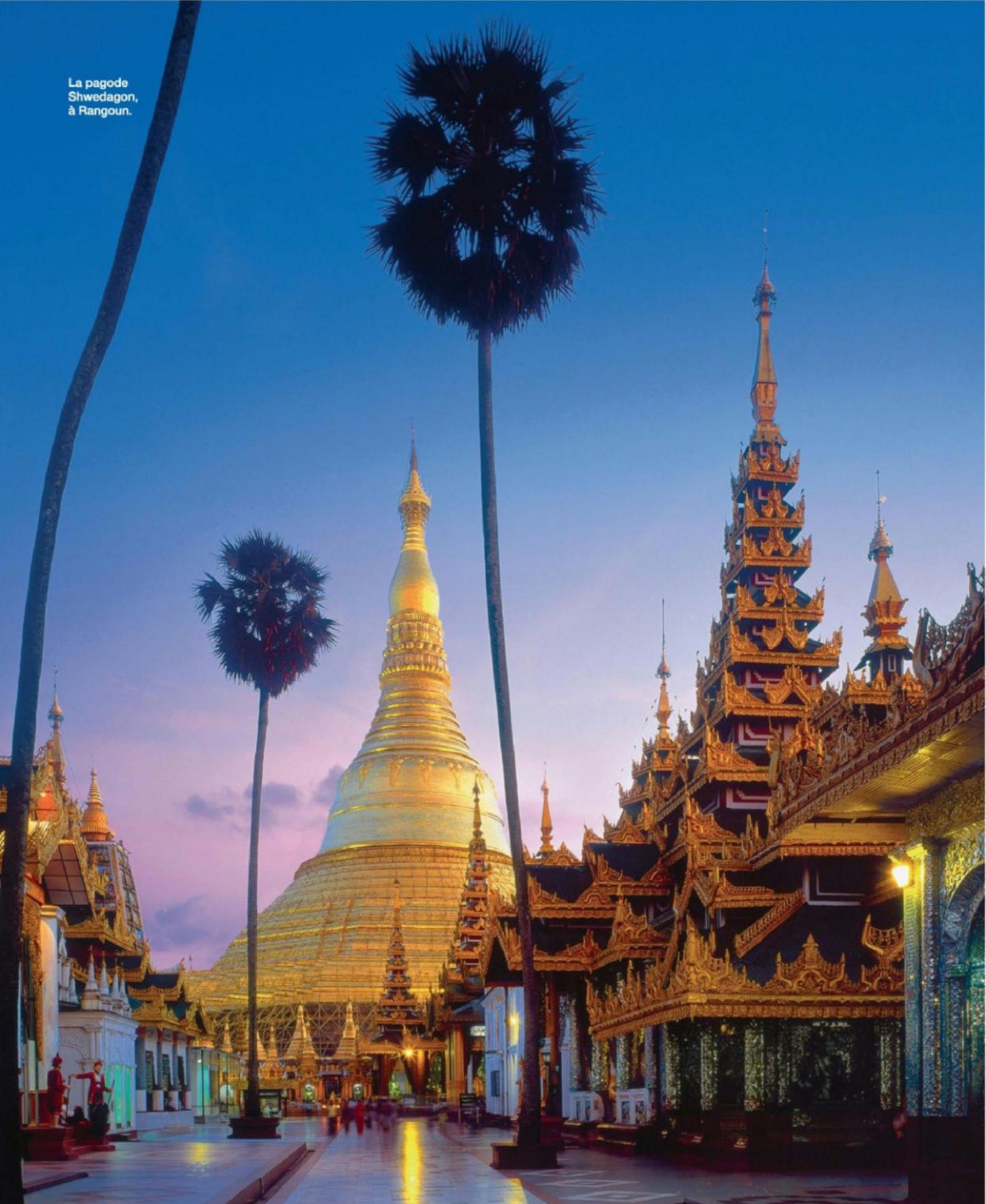
## 66 DÉSERT D'ATACAMA, CHILI

*Contemplez un ciel étoilé*

**DES LACS SALÉS**, des canyons sculptés par le vent, des geysers, des vagues de dunes et des volcans qui atteignent les 6 000 m de haut : le désert d'Atacama – une bande de près de 1 000 km de long coincée entre le Pacifique et les Andes – invite souvent à des comparaisons avec d'autres planètes. D'ailleurs, la Nasa effectue des essais de rovers martiens dans cet environnement extrêmement sec. Quel meilleur endroit sur Terre pour regarder vers le ciel ? Grâce à l'absence de pollution lumineuse et à la sécheresse de l'air, ce désert de haute altitude est en effet l'un des meilleurs sites du globe pour observer les étoiles.

**PRATIQUE** San Pedro de Atacama est le principal point de départ des excursions d'une journée et des aventures dans le désert ([chile.travel/fr](http://chile.travel/fr)).

La pagode  
Shwedagon,  
à Rangoun.





Des fidèles en train de prier dans l'un des temples de Bagan.

GUENTER FRAFENHAUS/SIME (PAGE DE GAUCHE), EZEOU EL SCAGNETTI/REPORTERS/REDUX (DÉ-CONTRE)

## 67 MYANMAR (Birmanie)

*Laissez-vous éblouir par les temples antiques*

**PLUS DE 2 000 TEMPLES parsèment le paysage environnant la ville antique de Bagan. Des portes de chapelles richement sculptées révèlent d'immenses bouddhas, des autels scintillants et des peintures murales vieilles de plusieurs siècles. Mais le site le plus sacré pour les bouddhistes birmans reste la pagode Shwedagon. Datant de 2 500 ans, elle est située à près de 650 km au sud, à Rangoun. Le stupa plaqué or et incrusté de diamants renfermerait des mèches de cheveux du Bouddha, parmi d'autres reliques.**

**PRATIQUE** Vous trouverez d'autres renseignements sur [ancientbagan.com](http://ancientbagan.com) et [shwedagonpagoda.com](http://shwedagonpagoda.com). L'agence de voyage locale Routes de Birmanie propose un itinéraire comprenant les visites des deux sites ([routes-de-birmanie.com](http://routes-de-birmanie.com)).



Bâtons de marche décorés d'une coquille Saint-Jacques.

# 68 ESPAGNE

*Recueillez-vous sur le chemin de Compostelle*

**IL FUT UN TEMPS** où les pèlerins pieux venaient à pied de toute l'Europe jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle, située au nord-ouest de l'Espagne, où une cathédrale avait été édifiée en l'honneur de ce qu'on croyait être la tombe de l'apôtre Jacques. Aujourd'hui, la plupart des marcheurs commencent le célèbre chemin juste de l'autre côté de la frontière française, à Saint-Jean-Pied-de-Port. De là, ils parcourent près de 800 km en environ un mois, s'arrêtant pour la nuit dans des *albergues* – auberges pour pèlerins disséminées sur le chemin.

**PRATIQUE** Pour préparer votre voyage, consultez le site de l'Agence de coopération interrégionale et réseau Chemins de Saint-Jacques de Compostelle ([chemins-compostelle.com](http://chemins-compostelle.com)). National Geographic Expeditions vous guide le long des tronçons les plus pittoresques à partir de Pampelune ([nationalgeographicexpeditions.com](http://nationalgeographicexpeditions.com)).

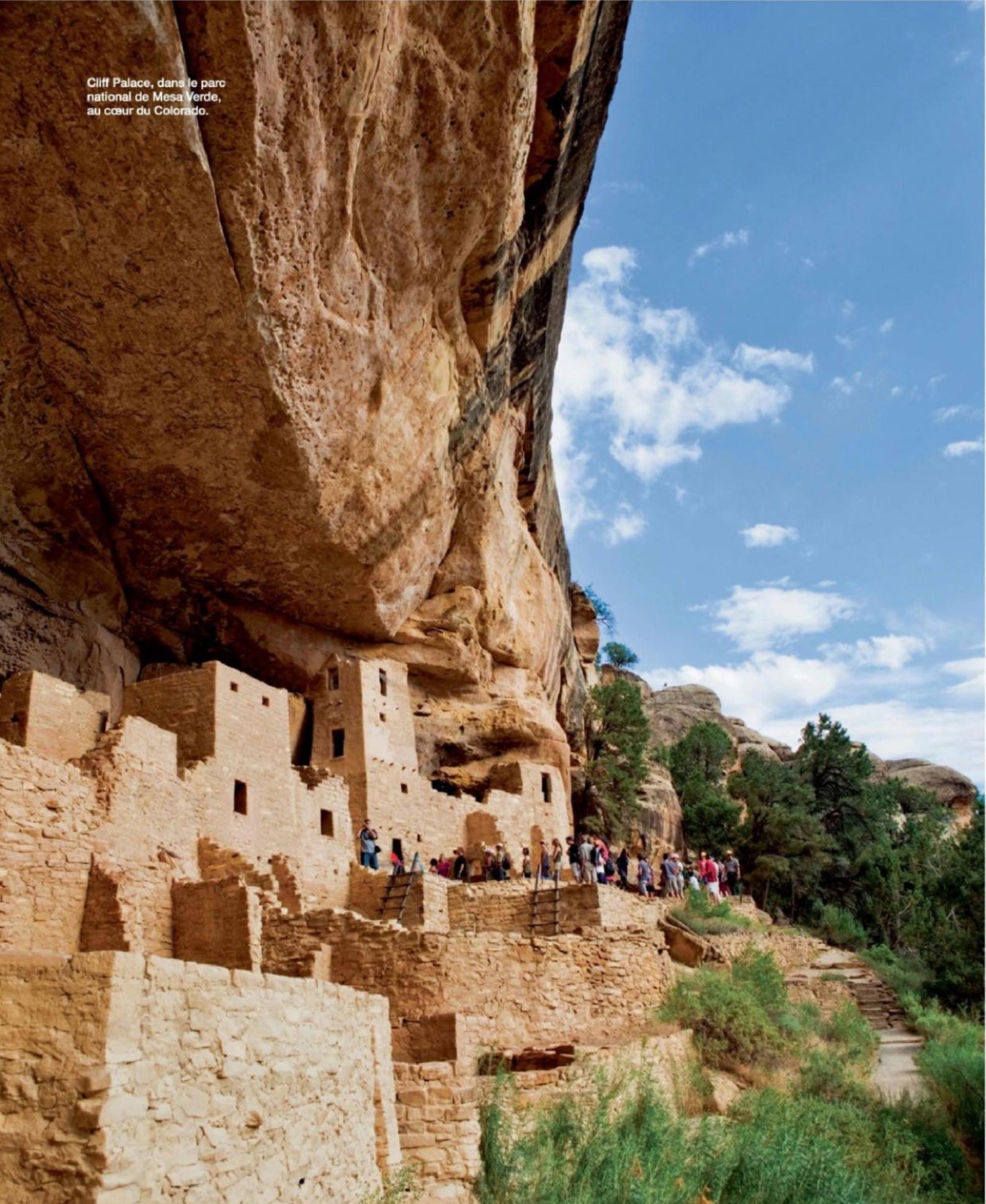


JIM RICHARDSON/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (CI-CONTRE), KEN SICILIANA/GETTY IMAGES (EN HAUT À GAUCHE)



Le village de O Cebreiro,  
première halte pour  
les pèlerins qui arrivent en  
Galice, en Espagne.

Cliff Palace, dans le parc national de Mesa Verde, au cœur du Colorado.



## 69

### DÉCOUVREZ D'ANCESTRALES RUINES PUEBLO, DANS LE COLORADO (É.-U.)

Imaginez ce qu'était la vie du peuple ancestral Pueblo lors d'une visite avec un garde forestier de Cliff Palace, l'une des six cents anciennes habitations troglodytiques du parc national de Mesa Verde.

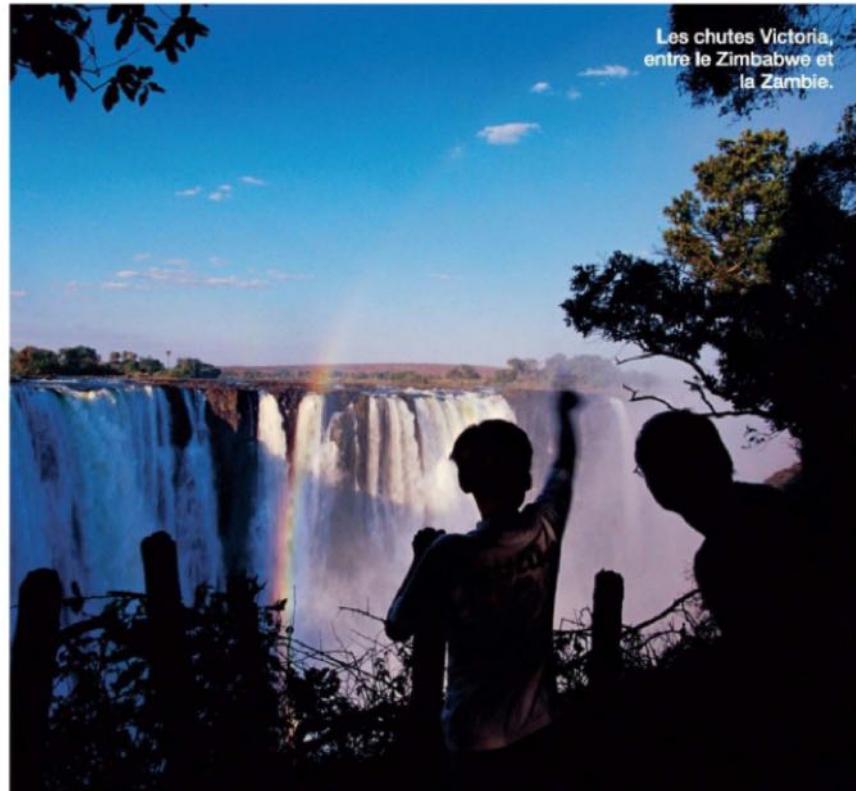
[nps.gov/meve](http://nps.gov/meve)

## 70

### RÊVEZ DEVANT LES CHUTES VICTORIA, ENTRE LA ZAMBIE ET LE ZIMBABWE

Le patrimoine mondial de l'Unesco décrit les chutes tonitruantes de 90 m de haut et de 1600 m de large qui enjambent la frontière entre la Zambie et le Zimbabwe comme « le plus grand rideau d'eau tombante du monde ».

[victoriafallstourism.org](http://victoriafallstourism.org)



BRYAN MULLEN/NGK/GETTY IMAGES (À GAUCHE), LOUISE GUILLER/CORBIS SABA (DÉ-CENTRE), MICHELLE MCMAHON/GETTY IMAGES (EN BAS)

Les chutes Victoria, entre le Zimbabwe et la Zambie.

## 71

### PASSIONNEZ-VOUS POUR LE PARC NATIONAL DE KAKADU (AUSTRALIE)

Vaste étendue sauvage et vierge où les Aborigènes vivent depuis 50 000 ans - comme le prouvent les milliers d'anciennes peintures rupestres présentes - le Kakadu est l'équivalent australien du parc national du Serengeti, en Tanzanie.

[parksaustralia.gov.au/kakadu](http://parksaustralia.gov.au/kakadu)

## 73

### PRIEZ À TAIZÉ (BOURGOGNE)

Fondée au lendemain de la Seconde Guerre mondiale afin d'apporter un réconfort spirituel aux Européens, la communauté monastique et œcuménique de Taizé accueille surtout, aujourd'hui, de jeunes chrétiens pour des réunions de prière d'une semaine.

[taize.fr](http://taize.fr)

## 75

### MÉDITEZ DANS LES MONTS DU FOREZ (LOIRE)

Penser, réfléchissez ou pratiquez le yoga au château de Goutelas, à Marcoux. Chaque année, un thème vient orienter causeries, ateliers et pratiques du stage. Ouvert à tous, du débutant au professionnel.

[yoga-eva-ruchpaul.com](http://yoga-eva-ruchpaul.com)

## 72

### ESCALADEZ LES VOLCANS DU VIRUNGA, EN AFRIQUE CENTRALE

Escaladez les 4507 m du mont Karisimbi. Ce volcan en sommeil est l'un des huit qui forment une chaîne à cheval sur les frontières du Rwanda, de l'Ouganda et de la République démocratique du Congo.

[visitvirunga.org](http://visitvirunga.org)

## 74

### EMBARQUEZ POUR UNE CROISIÈRE SUR LE NIL, EN ÉGYPTE

Du tombeau de Toutankhamon, dans la vallée des Rois, jusqu'au temple de Philæ, dédié à la déesse Isis, une croisière sur le Nil est un cours intensif en égyptologie.

[egypt.travel](http://egypt.travel)

Une statue du temple de la reine Hatshepsout.



# AGIR AVEC SON CŒUR

*« Vous donnez peu quand vous donnez vos biens. C'est en donnant de vous-mêmes que vous donnez vraiment. »*

KAHLIL GIBRAN, POÈTE LIBANO-AMÉRICAIN

Le gigantisme des séquoias du parc national de Redwood suscite l'admiration des visiteurs.





RICH WHEATER/AURORA PHOTOS

# 76 CALIFORNIE DU NORD

*Donnez de votre temps  
pour les séquoias géants*

**SE TENIR AU MILIEU DES SÉQUOIAS** est une expérience stimulante, mais participer à leur entretien peut s'avérer profondément émouvant. Dans le parc national de Redwood et les parcs d'État, de très nombreuses activités sont réservées aux bénévoles : répondre aux questions des visiteurs, participer aux études de terrain, parcourir les sentiers du parc... Cette bande boisée du nord-ouest de la Californie – dont 65 km de littoral accidenté – abrite environ la moitié des derniers séquoias anciens de l'État.

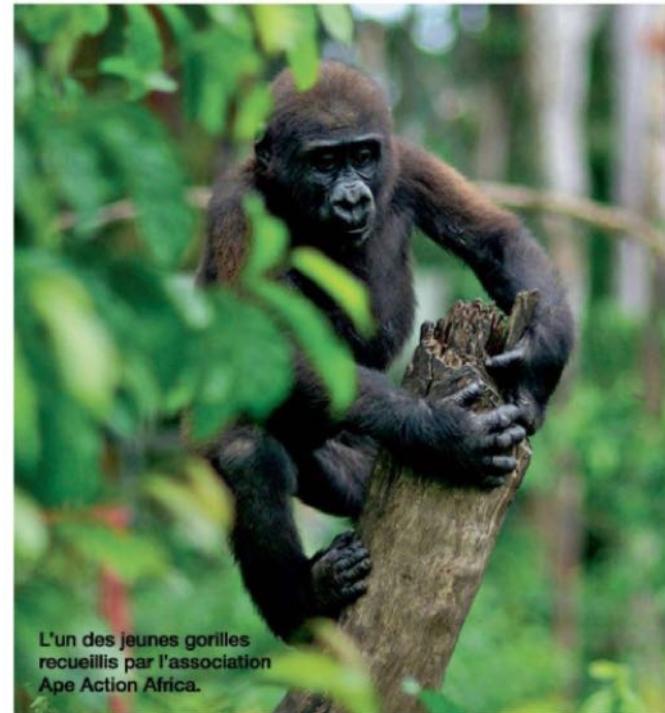
**PRATIQUE** L'investissement en temps peut aller d'une journée pour nettoyer la plage à trente-deux heures par semaine, contre un hébergement en camping-car équipé de tous les branchements. Vous trouverez plus de renseignements sur [nps.gov/redw](http://nps.gov/redw) et pourrez postuler sur [volunteer.gov](http://volunteer.gov).

Rachel Hogan, directrice de Ape Action Africa, participe à la gestion d'une réserve de primates, dans le parc national de la Mefou, au Cameroun.





FREDERIC COURBET/PANOS PICTURES (CI-CONTRE ET EN HAUT À DROITE)



L'un des jeunes gorilles  
recueillis par l'association  
Ape Action Africa.

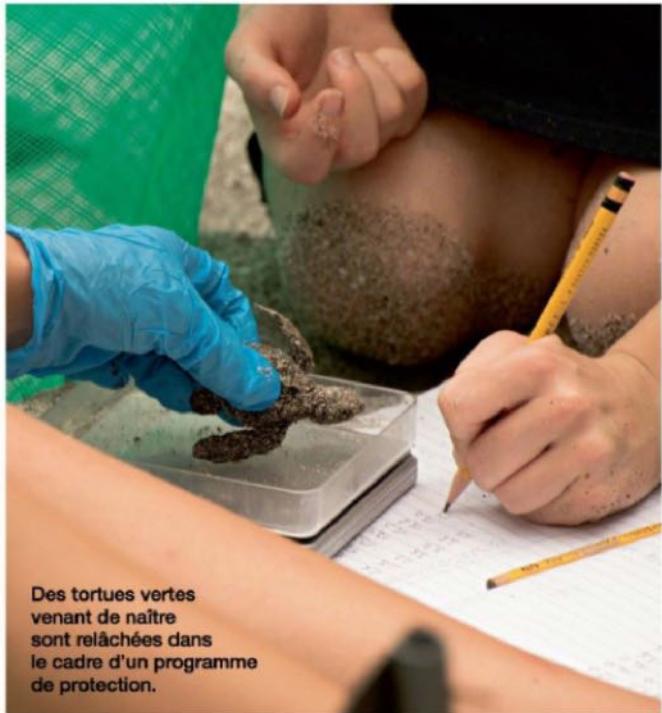
77

## CAMEROUN

*Protégez les gorilles de la rivière Cross*

**MENACÉE PAR L'EXPLOITATION forestière commerciale, l'empiétement agricole, la chasse et le piégeage sur son habitat, la population de gorilles de la rivière Cross, dans le sud-ouest du Cameroun, est tombée à 300 individus et aura peut-être disparu dans dix ans. Sur les plateaux riches en biodiversité du Lebialem, situés près de la frontière nigériane, vous pourrez aider le personnel responsable de la conservation à étudier et surveiller ces grands singes magnifiques, et à alerter l'opinion sur leur situation critique. Leur cousin primate, le chimpanzé du Nigeria-Cameroun, est également en danger d'extinction.**

**PRATIQUE** African Conservation Foundation ([africanconservation.org](http://africanconservation.org)) organise des expéditions bénévoles sur les plateaux du Lebialem. Impossible de vous rendre en Afrique ? Adoptez un gorille par l'intermédiaire du Fonds mondial pour la nature ([worldwildlife.org](http://worldwildlife.org)).



# 78

## COSTA RICA

*Secourez les tortues marines*

**PÊCHE COMMERCIALE**, aménagement côtier, débris marins, récolte des œufs par les humains, marées noires : les menaces qui pèsent sur les tortues de mer sont effarantes. On estime qu'entre 0,01 et 0,1% des individus survit jusqu'à l'âge adulte. C'est pourquoi les associations d'écologistes à travers le monde ont besoin de bénévoles pour donner toutes leurs chances à ces animaux très anciens. Participez à des patrouilles de nuit le long des plages de sable noir du parc national de Tortuguero, sur la côte caribéenne du Costa Rica. C'est l'une des zones de ponte des tortues marines les plus importantes de l'hémisphère occidental.

**PRATIQUE** Pour devenir bénévole, consultez le site du Sea Turtle Conservancy ([conserveturtles.org](http://conserveturtles.org)). Biosphere Expeditions propose un séjour similaire ([biosphere-expeditions.org](http://biosphere-expeditions.org)).

NEIL EVER OSBORNE/TANDEMSTOCK (CI-CONTRE), MATTHEW HALL/TANDEMSTOCK (EN HAUT À GAUCHE)



A large green sea turtle is the central focus, crawling out of the ocean onto a sandy beach. The turtle's head and front flippers are visible as it moves towards the left. The beach is wet and reflects the warm, orange and yellow hues of the sunset. In the background, a dense line of tropical trees and palm trees stretches along the shore. The ocean waves are visible on the right, with white foam where they break. The sky is filled with scattered clouds, with the sun low on the horizon, casting a golden glow.

Dans le parc national  
de Tortuguero (Costa Rica),  
une tortue verte regagne  
la mer après la nidification.



Koala perché sur un eucalyptus.

## 79 ÉTAT DE VICTORIA, AUSTRALIE

*Radiopistez les koalas dans le bush*

**RÉPUTÉ POUR LES PANORAMAS** spectaculaires qu'offre la Great Ocean Walk, le parc national de Great Otway, au sud-ouest de Melbourne, est aussi le pays du koala. En fait, l'animal emblématique de l'Australie est maintenant si répandu dans certaines zones qu'il représente une menace pour les espèces d'arbres endémiques, même si ses effectifs diminuent ailleurs. Aidez les scientifiques à récolter des données sur le comportement et l'écologie du koala – dans le but de le protéger –, en pratiquant le radiopistage de ces marsupiaux à fourrure, en les recherchant la nuit, en recueillant leurs excréments et en mesurant les arbres.

**PRATIQUE** Pour plus de renseignements, consultez [visitvictoria.com](http://visitvictoria.com). Earthwatch propose des expéditions de dix jours dans le parc ([earthwatch.org](http://earthwatch.org)).

La dense  
forêt d'eucalyptus  
du parc national  
de Great Otway.



La ville de Plettenberg  
au coucher du soleil.





ANANDA VAN DER MURK/GETTY IMAGES (D-CONTINU), AARON BAKER (EN HAUT À DROITE)



Grands dauphins dans la baie.

## 80 BAIE DE PLETENBERG, AFRIQUE DU SUD

*Aidez à sauvegarder la vie marine*

SITUÉE ENTRE LE CAP et Port Elizabeth, la baie de Plettenberg est connue pour ses larges et belles plages, ses rouleaux pour surfeurs et sa vie marine d'une incroyable diversité. En vedette : le grand dauphin, la baleine à bosse, la baleine franche australe et le grand requin blanc. Avec Ocean Research Conservation Africa (ORCA), vous pouvez participer à la protection de ces animaux et de leur écosystème grâce au marquage des poissons, au profilage des ailerons et à l'élimination d'espèces exotiques. ORCA est une fondation créée par deux amis alertés par la surpêche de la calandre antarctique, base de l'alimentation du dauphin.

PRATIQUE Engagez-vous auprès d'ORCA pour deux semaines ou jusqu'à trois mois ([orcafoundation.com/volunteer-program](http://orcafoundation.com/volunteer-program)).

Plongée au-dessus des récifs coralliens de l'île Maurice.



# 81

## PRÉSERVEZ LES RÉCIFS CORALLIENS DE L'ÎLE MAURICE

Le parc marin de Blue Bay et le lagon de la pointe d'Esny ont bien besoin d'aide pour nettoyer les plages, surveiller les mangroves... Les bénévoles peuvent rester sur place entre une semaine et six mois. [workingabroad.com](http://workingabroad.com)

# 82

## PARRAINEZ LE FONDS DE PROTECTION DES GUÉPARDS, EN NAMIBIE

Que vous récoltiez des excréments ou que vous entrez des données, le travail de bénévole au Fonds de préservation des guépards (Cheetah Conservation Fund) d'Otjiwarongo ne semble pas prestigieux, mais il est essentiel pour sauver le guépard, le félin le plus menacé d'Afrique. [cheetah.org](http://cheetah.org)

# 83

## ÉTUDEZ LES REQUINS-BALEINES EN BASSE-CALIFORNIE, AU MEXIQUE

Suivez l'évolution du plus gros poisson du monde dans le golfe de Californie, l'un des rares endroits où ces impressionnantes géantes se rassemblent en si grand nombre. [whalesharkrp.com](http://whalesharkrp.com)

# 84

## FAITES AVANCER LA SCIENCE DANS LES ÎLES GALÁPAGOS, EN ÉQUATEUR

De l'observation du comportement d'espèces invasives à la demande de subventions pour financer la recherche scientifique : il y a de nombreux moyens de participer à la sauvegarde du laboratoire vivant qui inspira à Darwin sa théorie de l'évolution. [darwinfoundation.org](http://darwinfoundation.org)



F. SCHNEIDER/CORBIS (PAGE DE GAUCHE), FRANS LANTHIER/MENT IMAGE/SALVOR PHOTOS (CI-CONTRE), DONALD M. JONES/GETTY IMAGES (EN BAS)

Laurie Marker,  
directrice du Fonds  
de protection  
des guépards (Cheetah  
Conservation Fund).

# 85

## CULTIVEZ LA TERRE EN AUSTRALIE

Échangez entre quatre et six heures de travail par jour – désherbage, pose de clôture, fabrication de fromage, entre autres – contre le gîte, le couvert et la possibilité d'apprendre ce que sont l'agriculture biologique et l'élevage en ranch au pays des kangourous. [wooof.net](http://wooof.net)

# 87

## SENSIBILISEZ LA POPULATION AU SIDA AU CAMBODGE

Même si le pays fait de grands progrès dans sa lutte contre le sida, le sujet reste délicat ; aidez les professeurs à communiquer avec leurs élèves sur la prévention de la maladie. [globalservicecorps.org](http://globalservicecorps.org)

# 86

## PISTEZ LES FAUCONS À SAN FRANCISCO, EN CALIFORNIE

Un faible pour les oiseaux de proie ? Aidez l'Observatoire des rapaces du Golden Gate (Golden Gate Raptor Observatory) à compter, baguer et mesurer les rapaces lors de leur passage dans les Marin Headlands au cours de la migration d'automne. [parksconservancy.org](http://parksconservancy.org)

Buse à queue rousse.



Au Togo,  
les enfants sont  
souvent très  
nombreux dans  
les classes  
d'écoles primaires





PASCAL DELOCHE/GETTY IMAGES (PAGE DE GAUCHE), ARTERIA/GETTY IMAGES (CI-CONTRE)

# 88

## ZAFI, TOGO

*Donnez des cours aux enfants*

**AU TOGO, LA GRATUITÉ DE L'ÉDUCATION** est assurée par l'État (bien qu'il puisse y avoir des frais pour les livres et les uniformes), mais les classes sont souvent surpeuplées. Enseignant professionnel ou bon samaritain, vous pouvez donc assister un professeur dans ses cours, et ainsi permettre au niveau des élèves de progresser. Vous interviendrez environ six heures par jour dans les matières de votre choix (langues, sciences, arts plastiques...), et initierez avec les enfants une méthode d'étude qui leur permettra de préparer les examens de fin d'année.

**PRATIQUE** L'association JWSI place des bénévoles dans les écoles pour assister les professeurs locaux. Également possible au Bénin, Ghana, Burkina, Niger et Sénégal ([jws.org/index.php?page=generaltestage](http://jws.org/index.php?page=generaltestage)).

Randonnée sous  
les pics granitiques  
de Torres del Paine.



## 89 PATAGONIE, CHILI

*Participez à la préservation des écosystèmes  
dans le parc national Torres del Paine*

**A**VEZ SES AIGUILLES DE GRANIT, ses glaciers et ses lacs époustouflants, le parc Torres del Paine, en Patagonie, attire des randonneurs du monde entier depuis de nombreuses années. Mais cet espace a aujourd’hui besoin d’être protégé. Réparer les sentiers abîmés, créer des panneaux signalétiques, entretenir les plantations pour la reforestation ou développer l’éducation environnementale, les tâches sont nombreuses. Et le cadre spectaculaire saura vous donner la motivation nécessaire.

**PRATIQUE** L’association AMA Torres del Paine propose un séjour de 15 jours. Une aide financière d’environ 265 € (hébergement, repas...) est demandée ([eco-volontaire-international.com/ama-torres-del-paine/s](http://eco-volontaire-international.com/ama-torres-del-paine/s)).



Coucher de soleil sur  
la vallée de l'Ascencio,  
dans le parc national  
Torres del Paine.



Un chercheur pèse et mesure un macareux sur l'île d'Eastern Egg Rock, dans le Maine.

# 90 MAINE, ÉTATS-UNIS

*Suivez l'évolution des macareux-moines*

À LA FIN DU XIX<sup>e</sup> SIÈCLE, les chasseurs avaient éliminé la dernière colonie de macareux-moines du golfe du Maine. Mais, grâce aux efforts de la Société nationale Audubon pour réintroduire des oisillons de Terre-Neuve dans l'île de Eastern Egg Rock, les macareux-moines sont de retour. Aujourd'hui, un millier de couples nichent sur cinq îles du Maine, mais le Project Puffin (Projet macareux) se poursuit. L'été, vous pourrez accompagner les scientifiques d'Audubon sur la côte du Maine pendant qu'ils baguettent, nourrissent et surveillent ces singuliers oiseaux marins.

PRATIQUE Les candidatures sont acceptées du 1<sup>er</sup> janvier au 15 mars ([projectpuffin.audubon.org](http://projectpuffin.audubon.org)).

NICKLAJAMES/STOCK/STOCKPHOTO (CI-CONTRE), JOSE AZEVEDO/AURORA PHOTOS (EN HAUT À GAUCHE)



Une colonie de macareux-moines.



Une famille d'orangs-outans,  
au camp Leakey, dans le parc  
national de Tanjung Puting.





Une femelle orang-outan.

RALPH LEE HOPKINS/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (À GAUCHE), THOMAS MARENIT/MINDEN PICTURES/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (DÉCROCHÉ)

# 91 BORNÉO, INDONÉSIE

*Œuvrez pour la réinsertion de primates*

**LA FONDATION INTERNATIONALE DE L'ORANG-OUTAN** (Orangutan Foundation International, ou OFI) se consacre à la protection des orangs-outans sauvages et à celle de leur habitat naturel, la forêt tropicale humide. L'association s'occupe de primates exploités par l'industrie du spectacle ou autrefois en captivité - chez des particuliers ou dans des zoos qui les maltraitaient. Dans son centre situé dans le village de Pasir Panjang, près du parc national de Tanjung Puting, l'OFI réapprend aux orangs-outans à vivre dans la nature. Les bénévoles participent à toutes les activités, allant de la gestion des réseaux sociaux au ramassage de branches pour confectionner les nids.

**PRATIQUE** Les participants logent dans des familles et les missions durent de quatre à six mois ([orangutan.org](http://orangutan.org)).

Des éléphants  
se promènent dans  
la vallée de Mae  
Taeng, dans la province  
de Chiang Mai.





MARC WEIGT/ANZENBERGER/MEDIOLUX (H-CONTRE), JACK KURTZ/ZUMA PRESS/OCORIS (EN HAUT A DROITE)



Des visiteurs nourrissent un pachyderme à l'Elephant Nature Park.

## 92 CHIANG MAI, THAÏLANDE

*Soignez les pachydermes*

L'ÉLÉPHANT D'ASIE est confronté à bien des menaces, en particulier la perte de son habitat – due à l'empiétement urbain –, qui peut entraîner des conflits avec les humains. La population actuelle de pachydermes en Thaïlande est estimée entre 3 000 et 4 000 individus seulement. Donnez un coup de main aux moins chanceux d'entre eux à l'Elephant Nature Park, à la sortie de Chiang Mai. Cette réserve pour éléphants orphelins et handicapés – dont certains ont été maltraités quand ils étaient utilisés comme animaux de travail – propose aux visiteurs d'aider à nourrir et à laver ces géants, ainsi qu'à participer à l'entretien général du parc.

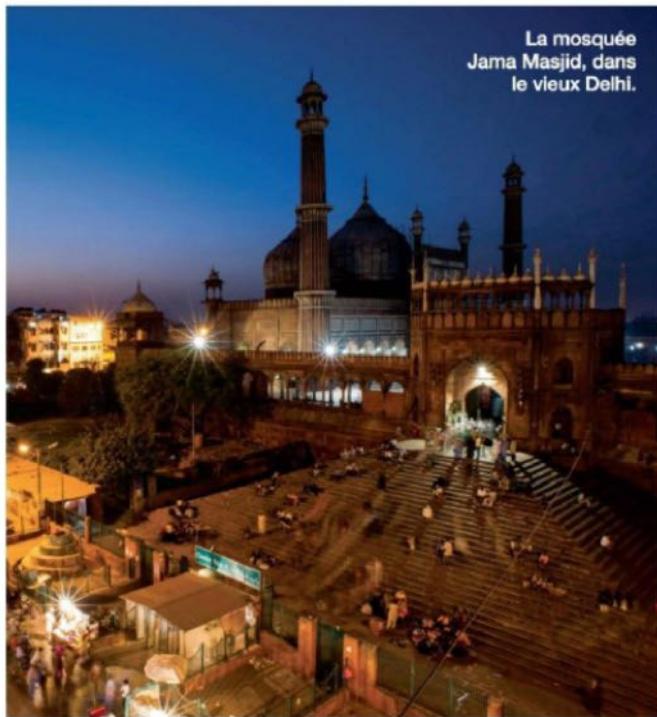
**PRATIQUE** Bénévolat possible entre un jour et une semaine, avec trois repas par jour et le transport depuis Chiang Mai ([elephantnaturepark.org](http://elephantnaturepark.org)).





Des enfants pratiquent le yoga sous la direction de bénévoles communautaires, à Delhi.

WANG YIZHEN/HUA PRESS/CORBIS (CH-CONTRE), BIMON DE TREY-WHITE/WHITEIMAGE/REDUX (EN HAUT À DROITE)



La mosquée Jama Masjid, dans le vieux Delhi.

## 93 DELHI, INDE

*Investissez-vous dans le volontariat médical*

**LA PLUPART DES VISITEURS** qui se rendent à Delhi font le tour de ses attractions historiques, comme le Fort rouge et la tombe de Humayun, dégustent la cuisine de rue et s'arrêtent là. Allez plus loin en devenant un assistant médical bénévole, ne serait-ce que pour quelques semaines. Inscrivez-vous pour suivre les médecins locaux et vous familiariser avec le système de santé indien. Professionnels de santé et étudiants vivent dans des familles locales ; ils consacrent de vingt-cinq à trente-cinq heures par semaine à distribuer des médicaments, examiner les patients et s'informer sur les différentes maladies locales.

**PRATIQUE** Global Crossroad ([globalcrossroad.com](http://globalcrossroad.com)) et International Volunteer HQ ([volunteerhq.org](http://volunteerhq.org)) placent les bénévoles en fonction de leur niveau de compétence.

La forêt à Madagascar est exceptionnellement riche mais fortement menacée par la déforestation et la culture sur brûlis.



## 94

### ENSEIGNEZ LE FRANÇAIS EN ROUMANIE

À Bacau, vous pourrez animer des cours en primaire ou secondaire, et apprendrez le français aux élèves défavorisés. La maîtrise des outils informatiques est indispensable.  
[cerclesolidaritefran.free.fr/IMG/pdf/poste\\_benevolat.pdf](http://cerclesolidaritefran.free.fr/IMG/pdf/poste_benevolat.pdf)

## 95

### REDONNEZ VIE AU BERCEAU DU JAZZ, EN LOUISIANE (É.-U.)

Depuis que l'ouragan Katrina a ravagé la Nouvelle-Orléans, il y a une dizaine d'années, l'association Habitat for Humanity a bâti plus de 450 maisons, mais il en faudrait davantage pour reloger les habitants.  
[habitat-nola.org](http://habitat-nola.org)



## 96

### TRAVAILLEZ COMME POTIER POUR LA PAIX, AU NICARAGUA

Dans les zones rurales du Nicaragua, vous assisterez des potiers locaux, qui gagnent souvent à peine de quoi vivre. L'objectif est double : les aider à préserver leurs traditions locales, mais aussi installer des fabriques de filtres à eau en céramique.  
[pottersforpeace.org](http://pottersforpeace.org)

## 98

### RECONSTRUISEZ DES MAISONS AU NÉPAL

Au lendemain de séismes dévastateurs dans les contreforts de l'Himalaya, rejoignez Habitat for Humanity pour déblayer les gravats et construire des abris.  
[habitat.org](http://habitat.org)

## 100

### OBSERVEZ LES DAUPHINS, AU BÉLIZE

Faites du snorkeling autour des îles et îlots recouverts de mangrove et des récifs coralliens de l'atoll de Turneffe, au sud de Caye Caulker, pour observer et étudier le comportement sous-marin des grands dauphins de la région.  
[oceanticsociety.org](http://oceanticsociety.org)

## 97

### JOUEZ LE GUIDE DANS LE PARC NATIONAL DE YELLOWSTONE, DANS LE WYOMING (É.-U.)

Échangez votre temps et votre enthousiasme contre le gîte, le couvert et l'occasion de vivre au milieu des geysers, des sources chaudes et de la mégafaune de l'un des fleurons des parcs nationaux américains.  
[yellowstoneassociation.org](http://yellowstoneassociation.org)

## 99

### PROTÉGEZ LA BIODIVERSITÉ À MADAGASCAR

La plus grande partie de la forêt originelle du pays a été décimée par l'exploitation forestière et minière ainsi que la culture sur brûlis ; aidez à sauvegarder ce qu'il en reste en surveillant la faune sauvage menacée, dont le maki catta (ou lémur à queue annelée).  
[madagascarpartnership.org](http://madagascarpartnership.org)

Maki catta ou lémur à queue annelée.



# 100 voyages qui vont changer votre vie



**National Geographic Society** est enregistrée à Washington, D.C., comme organisation scientifique et éducative à but non lucratif dont la vocation est «d'augmenter et de diffuser les connaissances géographiques». Depuis 1888, la Society a soutenu plus de 9 000 expéditions et projets de recherche.

Jean-Pierre Vrignaud, RÉDACTEUR EN CHEF  
Catherine Ritchie, RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE  
Elsa Bonhomme, DIRECTRICE ARTISTIQUE  
Hélène Verger, MAQUETTISTE  
Christine Seassau, SECRÉTAIRE DE RÉDACTION  
Emanuela Ascoli, ICONOGRAPHE  
Nadège Lucas, ASSISTANTE DE LA RÉDACTION  
Béatrice Bocard, TRADUCTRICE  
A collaboré à ce numéro : **Marine Sanclemente**

#### DIRECTRICE EXÉCUTIVE PÔLE PREMIUM

Gwendoline Michaelis

#### MARKETING ET BUSINESS DÉVELOPPEMENT

Directrice : Julie Le Floch

Chef de groupe : Hélène Coin

#### DIFFUSION

Directeur Commercial Réseau : Serge Hayek  
(01 73 05 64 71)

Directeur des Ventes : Bruno Recurt  
(01 73 05 56 76)

Directeur Marketing Client : Laurent Grolée  
(01 73 05 60 25)

Directeur Marketing Études et Communication : Charles Jouvin (01 73 05 53 28)

#### FABRICATION

Stéphane Roussiès, Mélanie Moitié

#### Imprimé en Italie

Nuovo Instituto Italiano d'Arti Grafiche s.p.a.,  
Via Zanica 92, 24100 Bergame (Italie)

#### SERVICE ABONNEMENTS

National Geographic France et DOM TOM  
62 066 Arras Cedex 09. Tél. : 0 811 23 22 21  
[www.prismashop.nationalgeographic.fr](http://www.prismashop.nationalgeographic.fr)

Dépôt légal : novembre 2016

Diffusion : Presstalis. ISSN 1297-1715.

Commission paritaire : 1214 K 79161

#### VENTE AU NUMÉRO ET CONSULTATION :

Tél. : 0 811 23 22 21

(prix d'une communication locale)

#### PUBLICITÉ

Directeur exécutif Prismé Media Solutions

Philippe Schmidt (01 73 05 51 88)

Directrice commerciale

Virginie Lubot (01 73 05 64 50)

Directrice commerciale (opérations spéciales)

Géraldine Pangrazzi (01 73 05 47 49)

Directeur de publicité

Arnaud Maillard (01 73 05 49 81)

Responsables de clientèle

Evelyne Allain Tholy (01 73 05 64 24)

Karine Azoulay (01 73 05 69 80)

Sabine Zimmermann (01 73 05 64 69)

Directrice de publicité

Secteur Automobile et Luxe

Dominique Bellanger (01 73 05 45 28)

Responsable Back Office

Céline Baude (01 73 05 64 67)

Responsable exécution

Laurence Prêtre (01 73 05 64 94)

Assistante commerciale

Corinne Prod'homme (01 73 05 64 50)

#### ABONNEMENT AU MAGAZINE

France : 1 an - 12 numéros : 56 €

France : 1 an - 12 numéros + hors-séries : 87 €

Belgique : 1 an - 12 numéros : 56 €

Suisse : 14 mois - 14 numéros : 79 CHF

(Suisse et Belgique : offre valable pour

un premier abonnement)

Canada : 1 an - 12 numéros : 73 CAN\$

PRODUCED BY NATIONAL GEOGRAPHIC PARTNERS, LLC  
1145 17th Street NW, Washington, DC 20036-4688 USA

Declan Moore Chief Executive Officer  
Ward Platt Chief Operating Officer  
Susan Goldberg Editorial Director  
John MacKethan Vice President, Retail Sales and  
Special Issues

STAFF FOR THIS PUBLICATION  
Meggie Zackowitz Editor in Chief  
Kathie Gartrell Production Director  
Karen Carmichael Project Editor  
Krista Rossow Photo Editor  
Elisa Gibson, Michele Chu Designers  
Margaret Loftus Writer  
Judy Burke, Norie Quintos, Marilyn Terrell  
Consulting Editors  
Mike McNey Map

Jeannette Kimmel Editorial Business Manager  
Brad Engborg Rights Clearance Specialist  
Bruce MacCallum  
Manufacturing and Quality Management  
Andrew Jaeger Imaging

BOARD OF DIRECTORS  
Chairman Gary E. Knell  
Jean N. Case, Randy Freer, Kevin J. Maroni, James Murdoch,  
Lachlan Murdoch, Peter Rice, Frederick J. Ryan, Jr.

INTERNATIONAL PUBLISHING  
Senior vice president Yulia Petrossian Boyle  
Vice president of strategic development Ross Goldberg  
Ariel Delaco-Lohr, Kelly Hoover, Diana Jakšić, Jennifer  
Jones, Jennifer Liu, Leigh Mitnick, Rossana Stella

#### Licence de NATIONAL GEOGRAPHIC PARTNERS

Magazine mensuel édité par :  
**NG France**

#### Siège social

13, rue Henri-Barbusse,  
92624 Gennevilliers CEDEX

Société en Nom Collectif au capital  
de 5 892 154,52 €

Ses principaux associés sont  
PRISMA MEDIA et VIVIA

#### ROLF HEINZ

Directeur de la publication, Gérant  
13, rue Henri-Barbusse,  
92624 Gennevilliers Cedex  
Tél. : 01 73 05 60 96  
Fax : 01 73 05 65 51



Copyright © 2016 National Geographic Partners, LLC.  
All rights reserved.

NATIONAL GEOGRAPHIC and Yellow Border  
are trademarks of the National Geographic Society.  
Used under license.

La rédaction du magazine n'est pas responsable de la perte  
ou détérioration des textes ou photographies qui lui sont  
adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle,  
de tout matériel publié dans le magazine est interdite. Tous  
les prix indiqués dans les pages sont donnés à titre indicatif.

NATIONAL  
GEOGRAPHIC

# TRAVELER

NOUVEAU

Récits et  
expériences

Blogs et  
photos

Destinations  
incontournables

Adresses de  
globe-trotters



VOYAGES  
EXPÉRIENCES  
RÉCITS

Poursuivez l'aventure sur 

LES NOUVELLES FAÇONS DE VOYAGER



Paris, Rome, Bruxelles, Fribourg, Barcelone  
LAISSEZ VOTRE GOÛT  
VOUS GUIDER

NW M&D, SAS 479 463 044 RCS Nanterre, Issy-les-Moulineaux



Les bulles fines et vives de S.PELLEGRINO®  
vous entraînent dans les capitales du goût à la découverte  
de surprises culinaires et d'adresses cachées.

5 voyages gourmands en Europe à gagner sur  
[sanpellegrino.com](http://sanpellegrino.com)

