



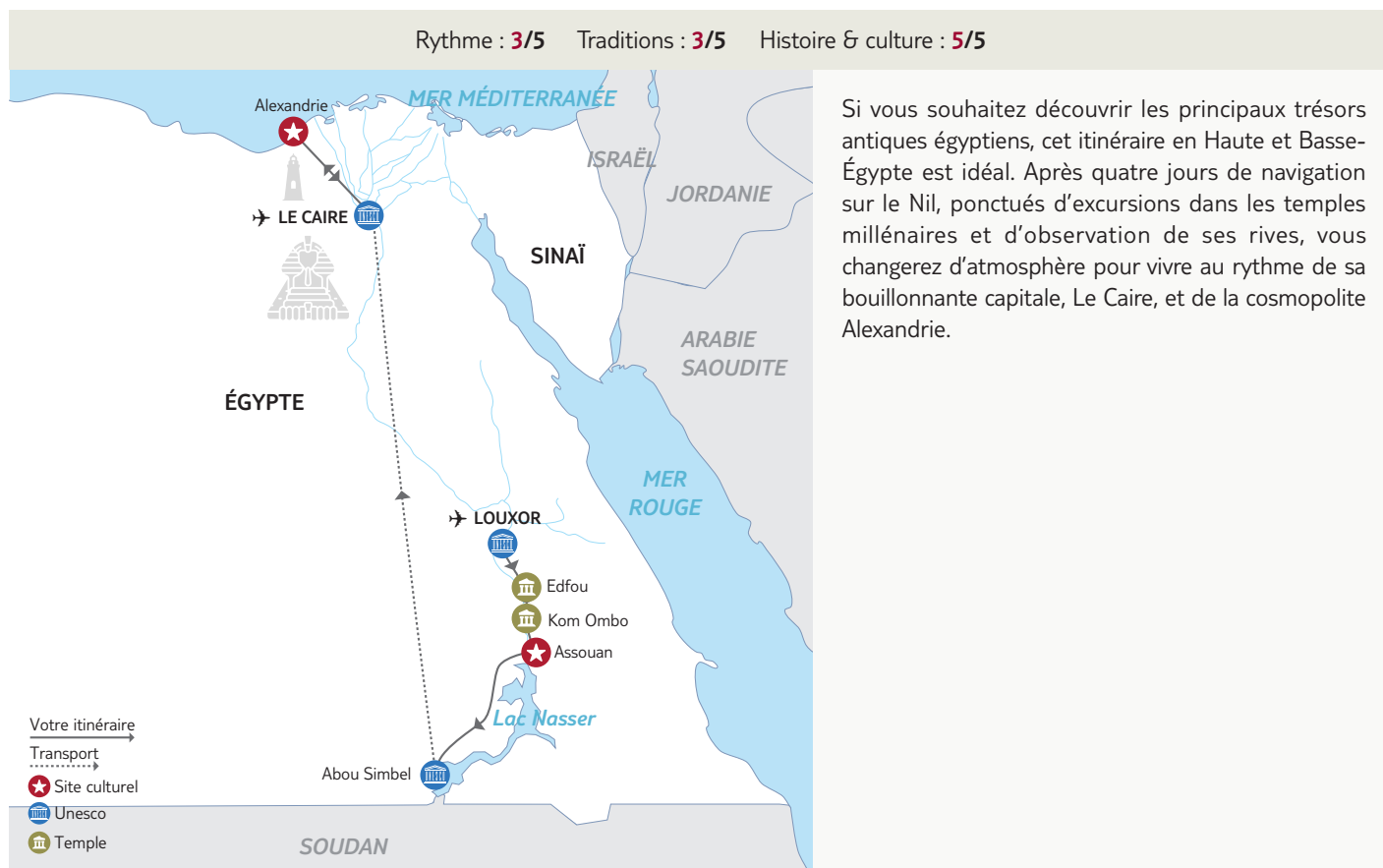
Égypte

Nil par ailleurs...

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'une de nos croisières.
Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

Valable pour les départs du 02/11/2024 au 01/11/2025 inclus

Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 90



Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- Navigation de 4 nuits sur le Nil pour profiter du calme des rives et de la beauté des paysages qui défilent sous vos yeux.
- Découverte des sites emblématiques pendant votre croisière.
- Excursion à Abu Simbel incluse.
- Journée de visite au Caire et journée de visite à Alexandrie.



Jour 1 : Paris – Louxor

Envol à destination de Louxor.

Accueil, transfert et installation à bord du bateau.

Dîner et nuit à bord.



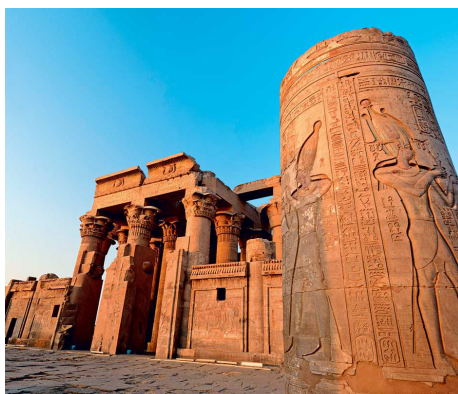
Jour 2 : Louxor – Edfou

Petit déjeuner.

Départ matinal vers la nécropole thébaine pour découvrir la vallée des Rois. La nécropole royale abrite une soixantaine de tombes de souverains creusées dans le roc, parfois sculptées, finement dessinées et peintes. Vues de l'extérieur, elles ne laissent apparaître que des trous béants. Mais une fois à l'intérieur de ces tombes, c'est une découverte tout aussi envoûtante que secrète qui s'offre à vous. Visite du temple d'Hatchepsout. Arrêt photo devant les colosses de Memnon. Ces imposants gardiens du temple funéraire d'Aménophis III (détruit dans l'Antiquité puisqu'il servit de carrière à d'autres pharaons) sont des représentations du pharaon coiffé du "némès" et assis sur son trône. Ils auraient survécu à un séisme en 27 av. J.-C. Visite du temple de Karnak. Le site, qui s'étend sur plus de 2 km², était autrefois le temple le plus riche d'Égypte et le principal lieu de culte. Consacré au dieu Amon, à son épouse Mout et à leur fils Khonsou, il se compose de trois principaux temples, de petits temples fermés et de plusieurs temples extérieurs. Les trois principaux temples sont entourés d'énormes murs en briques. L'entrée du temple s'ouvre par l'avenue des Rams, qui précède le premier puis le second pylône, pour aboutir à la salle hypostyle de 134 colonnes. À la fin de la visite, vous atteindrez le lac sacré qui se trouve à l'extérieur de la salle principale où se dresse une grande statue d'un scarabée datant du roi Amenhotep III, symbole d'éternité.

Déjeuner, puis navigation vers Edfou.

Dîner et nuit à bord.



Jour 3 : Edfou – Kom Ombo

Petit déjeuner.

À Edfou, départ en calèche pour découvrir le Temple d'Horus. C'est l'un des centres religieux les mieux conservés et les plus imposants de la Vallée du Nil. Longtemps enfoui sous le sable, il fut finalement dégagé par l'archéologue français Auguste Mariette. Non seulement son état de conservation est rare, mais c'est le deuxième temple égyptien par sa taille, avec 137 m de long et 79 m de large. Construit en grès, il est remarquable de par son plan harmonieux aux proportions parfaites et sa conservation exceptionnelle.

Déjeuner à bord.

L'après-midi, poursuite de la navigation vers Kom Ombo. Arrêt et visite du Temple de Kom Ombo, dédié aux cultes des dieux Sobek et Haroëris. Surplombant le Nil, il offre un très beau point de vue sur la palmeraie qui l'entoure. Les ruines du temple de Kom Ombo constituent l'un des lieux les plus pittoresques de l'ancienne Égypte.

Dîner oriental suivi d'une soirée déguisée "galabia party".

Nuit à bord. Navigation vers Assouan.



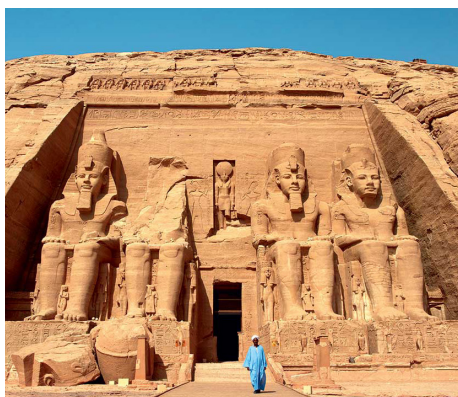
Jour 4 : Assouan

Petit déjeuner à bord. Visite du temple de Philae dédié à la déesse Isis. Il fut sauvé des eaux lors de la construction du barrage d'Assouan, démonté puis transporté sur un îlot voisin. Les travaux, qui débutèrent en 1974 et durèrent deux ans, furent effectués avec la participation de l'UNESCO, du ministère égyptien de la Culture et des services d'archéologie du Caire. Il demeure le temple le mieux conservé d'Égypte.

Déjeuner à bord.

Dans l'après-midi, balade en felouque autour de l'île Éléphantine.

Dîner et nuit à bord.



Jour 5 : Assouan – Abou Simbel (inclus) – Le Caire

Départ matinal en bus pour visiter le temple d'Abou Simbel, célèbre temple de Ramsès II et de Néfertari creusé dans la montagne. Menacé lors de la construction du haut barrage d'Assouan, il fut sauvé des eaux et reconstruit bloc par bloc par l'UNESCO. Quatre statues colossales à l'effigie de Ramsès II, auquel il rend hommage, encadrent l'entrée du temple. À l'intérieur, vous pourrez observer d'autres statues du pharaon représenté sous les traits du dieu Osiris, ainsi que des fresques illustrant les hauts faits militaires et les rites religieux accomplis par Ramsès II.

Retour à Assouan pour déjeuner sur le bateau.

Dans l'après-midi, envol pour Le Caire.

Transfert et installation pour 3 nuits dans un hôtel 5*.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 6 : Le Caire – Alexandrie – Le Caire

Petit déjeuner

Visite consacrée à la découverte d'Alexandrie. Découverte du musée gréco-romain qui rouvre ses portes après 18 ans de fermeture pour des travaux de rénovation et de restauration. Ce musée retrace l'histoire culturelle d'Alexandrie, une ville où se sont croisées et mélangées les civilisations égyptiennes, grecques, romaines, coptes et byzantines. Le musée abrite environ 6 000 objets exposés sur deux niveaux, selon un ordre chronologique ou thématique.

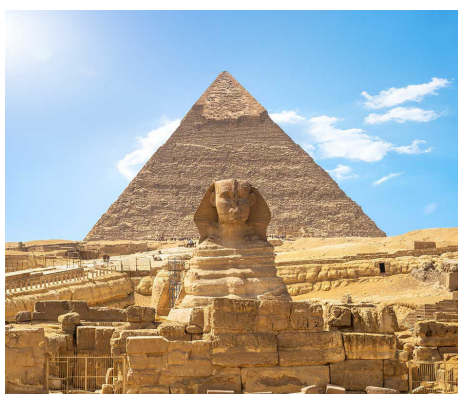
Découverte des Catacombes de Kom El Chouqafa, l'un des plus grands lieux de sépulture de l'époque gréco-romaine datant du 1^{er} siècle.

Déjeuner en bord de mer.

Visite la Grande Bibliothèque érigée sur les lieux-mêmes de la Bibliothèque antique fondée en 288 avant notre ère et détruite par un incendie.

Arrêt photo à la forteresse de Quait Bay (visite extérieure), construite en 1477 par l'un des derniers souverains mamelouks de l'Égypte, Ashraf Aboul Nasr Quait Bay. Il fut construit sur les fondations du légendaire phare d'Alexandrie. Balade à pied sur la corniche d'Alexandrie pour profiter de l'air frais et d'une vue imprenable sur la ville. Retour au Caire.

Dîner et nuit à l'hôtel.



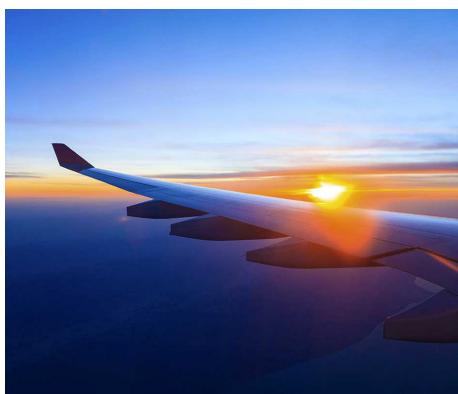
Jour 7 : Le Caire

Petit déjeuner.

Journée complète au Caire avec la visite des sites du plateau de Gizeh : Khéops, Khephren et Mykérinos, dont la construction reste toujours un mystère. Découverte du monumental grand Sphinx, chargé de veiller sur la nécropole. Visite du Musée égyptien et du fabuleux trésor de Toutankhamon.

Dans l'après-midi, découverte du Caire fatimide et du bazar de Khan El Khalili, labyrinthe de boutiques et d'échoppes fourmillant de monde.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 8 : Le Caire – Paris

Selon les horaires de vol, temps libre jusqu'au transfert à l'aéroport du Caire et envol pour Paris.

À noter : Ce circuit peut regrouper des voyageurs d'autres agences internationales.

Le bateau dispose de 76 cabines doubles (lits twin).

Pendant la croisière, les excursions seront regroupées avec les participants du programme "Légendes du Nil" s'il y a moins de 6 participants.

INFORMATIONS PARTICULIÈRES

Dernière minute:

L'ouverture officielle du Grand Egyptian Museum (GEM) serait prévue du 1^{er} au 3 novembre 2025.

Dans le cadre des préparatifs liés à cet événement, le Musée des Antiquités du Caire ainsi que la place Tahrir seront fermés du 15 octobre au 3 novembre 2025.

Le transfert du Trésor de Toutankhamon vers le GEM est envisagé à partir du 26 octobre, sous réserve de confirmation et selon les décisions des autorités locales.

Cette situation engendre une incertitude quant à la possibilité de visiter le Musée des Antiquités et d'y admirer le Trésor de Toutankhamon durant cette période. Dans le cas où la visite du Trésor de Toutankhamon ne serait pas possible, la visite du Musée National de la Civilisation Égyptienne sera proposée en alternative. Ce musée moderne offre une riche collection retraçant l'histoire de l'Égypte, notamment les momies royales, et constitue une expérience culturelle de grande qualité.

Nous suivons de près les annonces officielles et ne manquerons pas de vous tenir informés dès que des précisions seront communiquées par les autorités égyptiennes.

Remarque

Ce circuit peut regrouper des voyageurs d'autres agences internationales lors de la croisière.

Vos excursions peuvent être regroupées avec les participants du programme "Légendes du Nil" si votre groupe compte moins de 6 participants.

Encadrement / Accompagnement

Ce circuit est encadré par un guide local conférencier égyptologue parlant français.

Pourboires

Le "bakchich" est un pourboire. Cette rétribution en échange d'un service rendu, toujours appréciée, doit être employée en signe de remerciement. Il est d'usage de laisser un pourboire au guide qui le redistribuera à l'ensemble des prestataires (guide, personnel du bateau, bagagistes, chauffeurs, etc.). Prévoir un montant de 65 € par personne pour l'ensemble de votre voyage.

Repas

Pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 8 pour les départs du 02/11/2024 au 22/03/2025.

Pension complète du petit déjeuner du 2^{ème} jour au petit déjeuner du jour 8 pour les départs du 28/03/2025 au 25/10/2025.

Enfants

Les réveils étant souvent matinaux et les journées de visites intenses, la croisière est conseillée à partir de 12 ans.

HEBERGEMENT

Voici le nom de vos hébergements prévus pour ce circuit. Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels ou bateaux similaires de même catégorie (normes locales) :

Au Caire :

3 nuits à l'hôtel Swiss-Inn Pyramids Golf Resort 5*.

Votre bateau pendant la croisière : Jaz Crown Jewel 5*

76 cabines doubles (lits twin).

Superficie des cabines : 19 m².

Toutes les cabines sont équipées d'un téléviseur, du téléphone et d'un coffre-fort.

Mini-réfrigérateur (avec supplément), air conditionné, toilettes, douche et sèche-cheveux.

Restaurant à bord.

Médecin de garde (avec supplément).

Bar lounge.

Piscine avec bar sur le pont 'soleil'.

Service de pressing (avec supplément).

Internet gratuit (connexion limitée).

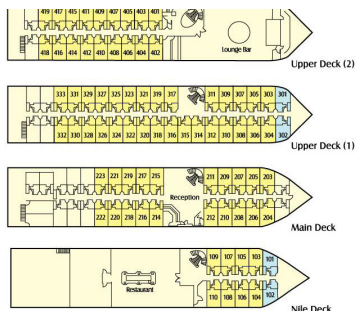
Boutique de souvenir.

Salon de beauté (sur réservation et avec supplément).

Accès à une ligne téléphonique locale et internationale.

Carte bleue acceptée à bord du bateau.

La confirmation de votre hôtel et de votre bateau est disponible auprès de votre agence de voyage environ 15 jours avant le départ.



ITINÉRAIRE POUR LES DÉPARTS À COMPTER DU 29/03/2025 JUSQU'AU 25/10/2025 SUR VOLS RÉGULIERS

Jour 1 : Paris – Louxor

Envol à destination de Louxor. Nuit en vol.

Jour 2 : Louxor – Edfou

Accueil, transfert et installation à bord du bateau.

Petit déjeuner.

Départ matinal vers la nécropole thébaine pour découvrir la vallée des Rois. La nécropole royale abrite une soixantaine de tombes de souverains creusées dans le roc, parfois sculptées, finement dessinées et peintes. Vues de l'extérieur, elles ne laissent apparaître que des trous béants. Mais une fois à l'intérieur de ces tombes, c'est une découverte tout aussi envoûtante que secrète qui s'offre à vous. Visite du temple d'Hatchepsout. Arrêt photo devant les colosses de Memnon. Ces imposants gardiens du temple funéraire d'Aménophis III (détruit dans l'Antiquité puisqu'il servit de carrière à d'autres pharaons) sont des représentations du pharaon coiffé du "némès" et assis sur son trône. Ils auraient survécu à un séisme en 27 av. J.-C. Visite du temple de Karnak. Le site, qui s'étend sur plus de 2 km², était autrefois le temple le plus riche d'Égypte et le principal lieu de culte. Consacré au dieu Amon, à son épouse Mout et à leur fils Khonsou, il se compose de trois principaux temples, de petits temples fermés et de plusieurs temples extérieurs. Les trois principaux temples sont entourés d'énormes murs en briques. L'entrée du temple s'ouvre par l'avenue des Rams, qui précède le premier puis le second pylône, pour aboutir à la salle hypostyle de 134 colonnes. À la fin de la visite, vous atteindrez le lac sacré qui se trouve à l'extérieur de la salle principale où se dresse une grande statue d'un scarabée datant du roi Amenhotep III, symbole d'éternité.

Déjeuner.

Navigaison vers Edfou.

Dîner et nuit à bord.

Jour 3 : Edfou – Kom Ombo

Petit déjeuner.

À Edfou, départ en calèche pour découvrir le Temple d'Horus. C'est l'un des centres religieux les mieux conservés et les plus imposants de la Vallée du Nil. Longtemps enfoui sous le sable, il fut finalement dégagé par l'archéologue français Auguste Mariette. Non seulement son état de conservation est rare, mais c'est le deuxième temple égyptien par sa taille, avec 137 m de long et 79 m de large. Construit en grès, il est remarquable de par son plan harmonieux aux proportions parfaites et sa conservation exceptionnelle.

Déjeuner à bord.

L'après-midi, poursuite de la navigation vers Kom Ombo. Arrêt et visite du Temple de Kom Ombo, dédié aux cultes des dieux Sobek et Haroëris. Surplombant le Nil, il offre un très beau point de vue sur la palmeraie qui l'entoure. Les ruines du temple de Kom Ombo constituent l'un des lieux les plus pittoresques de l'ancienne Égypte.

Dîner oriental suivi d'une soirée déguisée "galabia party".

Nuit à bord.

Navigaison vers Assouan.

Jour 4 : Assouan

Petit déjeuner à bord. Visite du temple de Philae dédié à la déesse Isis. Il fut sauvé des eaux lors de la construction du barrage d'Assouan, démonté puis transporté sur un îlot voisin. Les travaux, qui débutèrent en 1974 et durèrent deux ans, furent effectués avec la participation de l'UNESCO, du ministère égyptien de la Culture et des services d'archéologie du Caire. Il demeure le temple le mieux conservé d'Égypte.

Déjeuner à bord.

Dans l'après-midi, balade en felouque autour de l'île Éléphantine. Dîner et nuit à bord.

Jour 5 : Assouan – Abou Simbel (inclus) – Le Caire

Départ matinal en bus pour visiter le temple d'Abou Simbel, célèbre temple de Ramsès II et de Néfertari creusé dans la montagne. Menacé lors de la construction du haut barrage d'Assouan, il fut sauvé des eaux et reconstruit bloc par bloc par l'UNESCO. Quatre statues colossales à l'effigie de Ramsès II, auquel il rend hommage, encadrent l'entrée du temple. À l'intérieur, vous pourrez observer d'autres statues du pharaon représenté sous les traits du dieu Osiris, ainsi que des fresques illustrant les hauts faits militaires et les rites religieux accomplis par Ramsès II. Retour à Assouan pour déjeuner sur le bateau. Dans l'après-midi, envol pour Le Caire.

Transfert et installation pour 3 nuits dans un hôtel 5*. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 6 : Le Caire – Alexandrie – Le Caire

Petit déjeuner.

Visite consacrée à la découverte d'Alexandrie. Découverte du musée gréco-romain qui rouvre ses portes après 18 ans de fermeture pour des travaux de rénovation et de restauration. Ce musée retrace l'histoire culturelle d'Alexandrie, une ville où se sont croisées et mélangées les civilisations égyptiennes, grecques, romaines, coptes et byzantines. Le musée abrite environ 6 000 objets exposés sur deux niveaux, selon un ordre chronologique ou thématique.

Découverte des Catacombes de Kom El Chouqafa, l'un des plus grands lieux de sépulture de l'époque gréco-romaine datant du 1^{er} siècle.

Déjeuner en bord de mer.

Visite la Grande Bibliothèque érigée sur les lieux-mêmes de la Bibliothèque antique fondée en 288 avant notre ère et détruite par un incendie.

Arrêt photo à la forteresse de Quait Bay (visite extérieure), construite en 1477 par l'un des derniers souverains mamelouks de l'Égypte, Ashraf Aboul Nasr Quait Bay. Il fut construit sur les fondations du légendaire phare d'Alexandrie. Balade à pied sur la corniche d'Alexandrie pour profiter de l'air frais et d'une vue imprenable sur la ville. Retour au Caire.
Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 7 : Le Caire

Petit déjeuner.

Journée complète au Caire avec la visite des sites du plateau de Gizeh : Khéops, Khephren et Mykérinos, dont la construction reste toujours un mystère. Découverte du monumental grand Sphinx, chargé de veiller sur la nécropole. Visite du Musée égyptien et du fabuleux trésor de Toutankhamon.

Dans l'après-midi, découverte du Caire fatimide et du bazar de Khan El Khalili, labyrinthe de boutiques et d'échoppes fourmillant de monde. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 8 : Le Caire – Paris

Selon les horaires de vol, temps libre jusqu'au transfert à l'aéroport du Caire et envol pour Paris.



NOUVELLES
FRONTIÈRES



NOUVEAU

Voyagez avec l'essentiel.

Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...

Retrouvez tout votre voyage sur l'appli

Nouvelles Frontières



Téléchargez
l'appli





Égypte

INFORMATIONS PAYS

Décalage horaire : +1h en hiver.

Temps de vol : 5h.

Monnaie

La monnaie utilisée en Égypte est la livre égyptienne (LE), que l'on appelle pound (en anglais, abrégée "EGP") ou guineh (en arabe). Elle se divise en 100 piastres (piasters en anglais, 'irsh en arabe). Pour connaître son taux de change actuel, consultez le site : www.xe.com.

Langue

La langue officielle de l'Égypte est l'arabe mais l'anglais est assez bien répandu.

Météo

Le climat égyptien est méditerranéen sur la côte d'Alexandrie, semi-désertique à la hauteur du Caire et complètement désertique dans le Grand Sud. Les saisons idéales pour découvrir le pays sont l'automne (de fin septembre à fin novembre) et l'hiver. Les températures oscillent alors entre 25 °C et 35 °C du nord au sud, avec un soleil omniprésent. L'été est placé sous le signe d'une chaleur caniculaire.

Pourboires

Le "bakchich" est un pourboire, employé en signe de remerciement. Cette rétribution en échange d'un service rendu est toujours appréciée. Il est d'usage de laisser un pourboire au guide dès le début de votre voyage, qui le redistribuera à l'ensemble des prestataires (guide, personnel du bateau, bagagistes, chauffeurs, etc.).



FORMALITÉS & SANTÉ

Document d'identité

Les ressortissants français voyageant individuellement ou en groupe peuvent entrer en Égypte munis d'un passeport avec une date de validité d'au moins six mois après la date de leur retour en France.

Les ressortissants français peuvent également entrer en Égypte en possession d'une carte nationale d'identité avec une date de validité d'au moins six mois après la date de leur retour en France.

En cas d'accès au territoire égyptien au moyen de la seule carte d'identité, un document cartonné est remis aux voyageurs portant le visa sur une face et les données personnelles sur l'autre : il convient de vérifier que le fonctionnaire orthographie correctement le nom et le prénom et indique intégralement le numéro de la CNIS, sous peine de difficultés très importantes au moment de quitter le territoire.

Les voyageurs sont invités à veiller à tout instant sur leurs papiers d'identité : le dépôt de plainte pour vol ou perte au commissariat suivi de l'application du cachet indiquant la date de dernière entrée sur un document de voyage d'urgence, au Mogamma'aa, peut se révéler long, compliqué et fastidieux.

Visa

Le visa est obligatoire. Le visa de tourisme peut être obtenu auprès d'un consulat égyptien en France ou à l'arrivée en Égypte (demande à déposer au moins sept jours avant le départ). D'une durée initiale d'un mois, le visa peut être prolongé auprès du bureau de l'immigration pour les titulaires d'un passeport en cours de validité (au Caire, "Mogamma'aa" à Abbaseya). Les voyageurs munis de leur seule carte nationale d'identité ne pourront pas demander le prolongement de leur visa de trente jours.

Le visa est payant (25 \$US ou environ 25 € pour une entrée simple, 60 \$US ou environ 60 € pour un visa à entrées multiples). La vignette visa peut être achetée dans tous les aéroports internationaux d'Égypte, auprès de guichets ouverts vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Le paiement se fait alors exclusivement en espèces (\$US ou €).

Pour les porteurs d'une carte d'identité, le visa est apposé, à l'arrivée, sur un formulaire fourni par les autorités locales. Avant leur départ, les voyageurs doivent impérativement se munir de deux photos d'identité qui seront jointes à ce formulaire.

RECOMMANDATIONS

Comme dans tout voyage, évitez d'emporter avec vous des objets de valeur. Si vous voyagez avec des chèques de voyage, pensez à noter leurs numéros préalablement et séparément. Il est également conseillé d'assurer votre matériel vidéo et photo.

Emportez une photocopie de vos papiers d'identité.

Ne laissez jamais vos objets de valeur (argent, passeport, billets d'avion) dans votre chambre, votre bus ou au restaurant. Chaque fois que cela est possible, laissez-les plutôt dans le coffre de votre chambre (à l'hôtel ou à bord du bateau), ou dans votre valise fermée à clé. Observez les règles élémentaires de prudence. Notre prestataire et nous ne saurions être tenus pour responsables des conséquences d'éventuels vols ou pertes.

L'Égypte étant un pays musulman, un certain nombre de règles s'imposent dans le comportement comme dans la tenue vestimentaire :

Éviter de fumer ou manger dans les lieux publics pendant le mois de Ramadan.

Éviter de chercher à pénétrer à tout prix dans des lieux saints.

Ne jamais passer devant quelqu'un qui est en prière.

Se déchausser avant d'entrer dans une maison particulière.

Ne jamais refuser le repas que l'on vous offre.

Prolonger la pause thé en acceptant plusieurs verres.

Si vous êtes invités, laissez un cadeau plutôt que de l'argent.

BOUCLER SA VALISE

La valise

Vous avez droit à 20 kg de bagages sur les vols Paris/Louxor/Paris et 15 kg sur les vols avec extension ou pré-extension au Caire.

Privilégiez de préférence une valise à coque rigide fermant à clé.

Chaussures

Emportez une paire de baskets confortables et une paire de chaussures de marche (évituez les chaussures ouvertes ou les mules).

Vêtements

Prévoyez des vêtements légers (coton) et clairs, ainsi qu' une polaire (pour les lieux climatisés, les matinées fraîches et les soirées d'hiver).

Matériel

- Des lunettes de soleil.
- Une crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier).
- Une casquette ou un chapeau.
- Votre petite pharmacie personnelle.
- Une gourde isotherme que vous remplirez quotidiennement d'eau minérale.
- Un brumisateur.

VOYAGE ET PARTAGE

La vie en groupe

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté, aussi certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est notamment nécessaire d'être ponctuel aux rendez-vous donnés par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent en effet remettre en cause l'organisation des visites prévues et pénaliser injustement le reste des participants.

Votre environnement

Les itinéraires que vous allez parcourir ont été choisis pour leur beauté, leur authenticité ou leur originalité. Quelques principes permettront à d'autres voyageurs d'apprécier ces mêmes paysages dans les meilleures conditions. Ainsi, l'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables. Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En bref : ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

Vos rencontres

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer des liens avec elles. Là aussi, écoutez les conseils de votre guide !