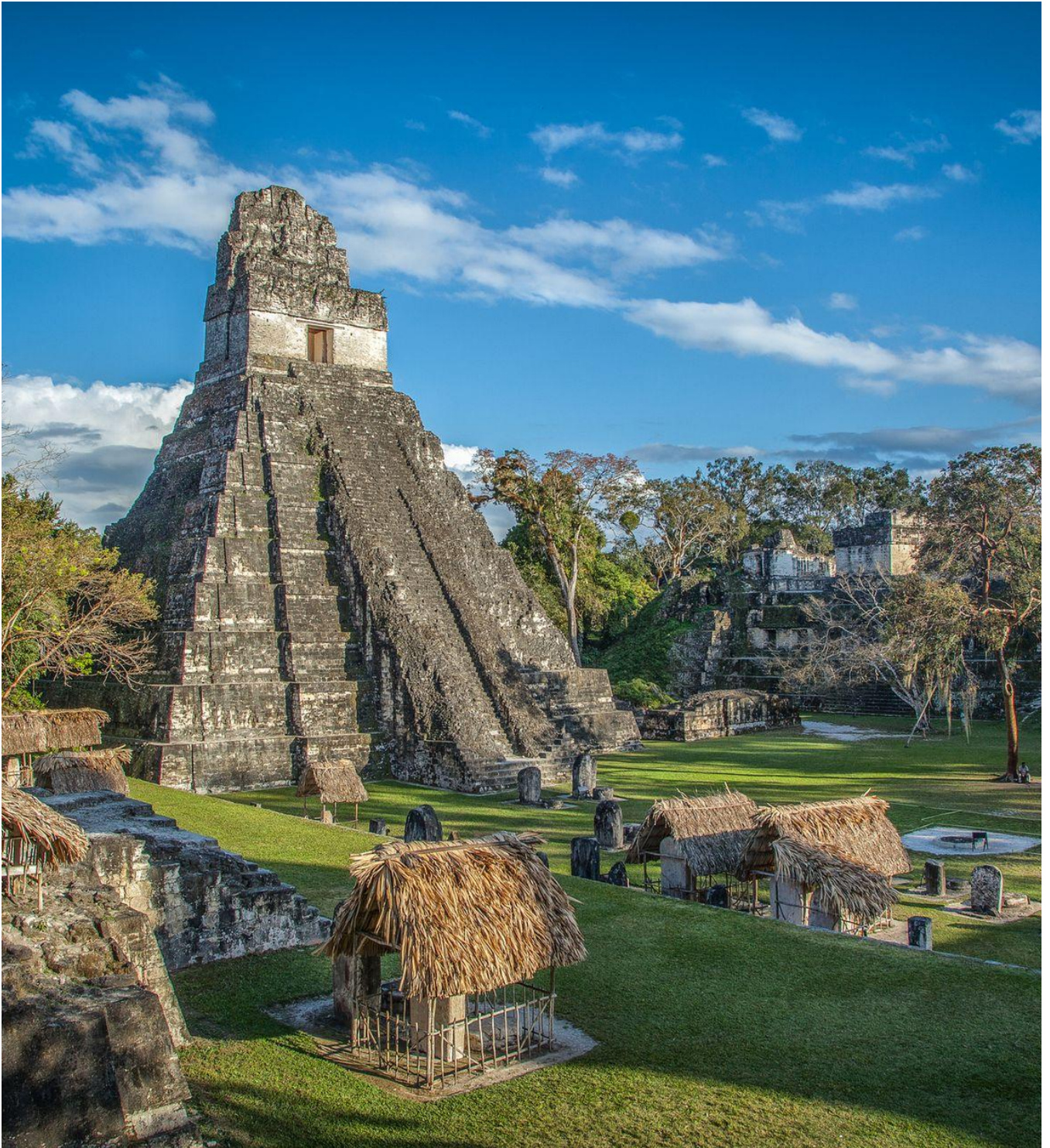




Guatemala et Honduras : le monde maya

Circuit culturel au Guatemala avec Copán au Honduras

Du 20 octobre au 04 novembre 2026

Votre voyage en quelques mots

Berceau de la culture maya, le **Guatemala** reste majoritairement peuplé d'Indiens qui préservent leurs traditions séculaires. Les plus grands sites archéologiques mayas émaillent la jungle luxuriante du Petén où temples et pyramides émergent de la forêt vierge. Les riches demeures coloniales d'Antigua arborent sous le soleil leurs pittoresques façades multicolores. Volcans, forêts denses, paysages contrastés et richesse du patrimoine, font du Guatemala l'un des pays les plus attachants d'Amérique latine. Le site de **Copán, au Honduras**, complètera cette **découverte du monde maya**.

Les points forts

- les fabuleux sites mayas de Tikal, et de Copán (au Honduras), inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO, ainsi que les sites inédits de Yaxha et Ceibal
- les typiques villages mayas de Santiago Atitlán et Todos Santos Cuchumatán
- la visite des marchés colorés de San Francisco el Alto et Chichicastenango
- le lac Atitlán, bordé par de montagnes et de volcans, et peuplé de villages indiens.

Votre conférencière



Blandine Gautier

C'est lors d'un séjour prolongé au Mexique que Blandine Gautier découvre les merveilles de l'art mésoaméricain. Ses études à l'EHESS vont lui ouvrir les portes d'un monde à part. Pour Blandine Gautier, aborder le monde précolombien revient à pénétrer dans un univers fascinant et déroutant dans lequel tous nos repères socioculturels sont bouleversés. L'art y est crypté, les images codifiées et les cosmologies autochtones nous interpellent sur le rapport que l'homme entretient avec son environnement. Une vraie découverte qui nous plonge au cœur de l'incroyable diversité de la culture

humaine.

L'identité et la qualité du conférencier ne sont pas éléments essentiels de nos contrats. En cas d'empêchement de dernière minute, d'impossibilité de calendrier ou de toute autre cas de force majeure, INTERMEDES se réserve le droit de modifier le nom des conférenciers. Ces changements ne font l'objet d'aucune condition particulière d'annulation.



Votre itinéraire

Journée 1

Vol Paris / Guatemala Ciudad

Vol régulier Paris / Guatemala Ciudad.

Transfert à l'hôtel et installation.

Dîner libre. Nuit à Guatemala Ciudad.

Journée 2

Guatemala Ciudad : le musée archéologique, Copán

(Environ 230 km)

Notre découverte du Guatemala débutera par la visite du **musée national d'archéologie** qui présente des objets mayas découverts dans tout le pays, ainsi qu'une carte en relief, belle introduction générale au monde maya ancien.

Déjeune au restaurant.

Nous ferons ensuite route jusqu'à **Copán**, au Honduras.

Dîner et nuit à Copán.

Journée 3

Copán, Rio Hondo

(Environ 100 km)

Surnommée "l'Athènes maya", **Copán** est considérée, pour la finesse et la beauté de son architecture ainsi que pour ses nombreuses stèles sculptées, comme l'un des plus beaux sites de Mésopotamie.

Copán connu son apogée entre le Ve et le IXe siècle de notre ère. Pyramides, temples, places, quartiers résidentiels témoignent aujourd'hui encore de l'importance de la cité à l'époque classique. La position excentrique de Copán explique sans doute son particularisme, qui s'exprime avant tout dans l'art de la sculpture, au style foisonnant et "réaliste". Nous compléterons notre découverte par la visite du **site archéologique** et son **musée**.

Puis nous rejoindrons Rio Hondo.

Déjeuner au restaurant en cours de visite.

Dîner et nuit à Rio Hondo.

Journée 4

Quiriguá, navigation vers Livingston, Rio Dulce

(Environ 135 km et 3 heures de navigation)

Sur le site de **Quiriguá**, nous verrons d'immenses stèles et d'énormes rochers dont les bas-reliefs demeurent les plus beaux et les plus originaux du monde maya. Ces sculptures exceptionnelles furent réalisées au VIII^e siècle en l'honneur du roi Cauac-Ciel qui libéra la cité de l'emprise de Copán.

Puis, au cours de la **navigation sur le Rio Dulce** pour atteindre **Livingston**, ville accessible uniquement par voie fluviale ou maritime, nous prendrons le temps de découvrir les bras du fleuve.

Déjeuner de crevettes à Livingston, accompagné par un orchestre de musique Garifuna.

Livingston est une ville insolite au Guatemala. Sa population descend essentiellement des esclaves africains déportés dans les Caraïbes au XVIII^e siècle. La présence d'Indiens mayas, dont c'était à l'origine le territoire, a donné naissance à une culture unique, synchrétique. Plantations de cocotiers et maisons en bois peintes de couleurs vives constituent le décor de cette région à part au Guatemala.

Dîner et nuit à Rio Dulce.

Journée 5

Uaxactún, Flores

(Environ 375 km)

Ce matin nous ferons route vers **Uaxactún**, où nous visiterons le **site archéologique** du même nom, et dont l'histoire est indissociable de celle de Tikal. Au cœur de la forêt luxuriante s'est développé ce site qui remonte à l'époque pré-classique et possède quelques structures parmi les plus anciennes du monde maya, fortement influencées par le style olmèque.

Déjeuner au restaurant en cours de visite.

Dîner et nuit à Flores

Journée 6

Excursion à Yaxha

(Environ 140 km)

Sur les rives de la lagune **Yaxha** nous découvrirons les ruines d'une cité qui fut, entre le I^{er} et le IX^e siècle, presque aussi importante que celle de Tikal. Nous verrons également **Topoxté**, seul site post classique maya des basses terres au Guatemala, situé sur un îlot du lac Yaxha.

Déjeuner en cours de visite.

Dîner et nuit à Flores.

Journée 7

Excursion à Tikal

(Environ 130 km)

Les ruines gigantesques, démesurées, de **Tikal**, enserrées par les lianes et les arbres, émergent d'une jungle profonde. Près de trois mille édifices, parmi lesquels des palais, des temples fortement pentus dont la hauteur dépasse quarante mètres, recouvrent les seize kilomètres carrés de surface du site. Tikal, qui connut son apogée entre 700 et 900 après J.-C., était alors un grand centre religieux, économique et culturel, situé sur une route commerciale qui reliait le golfe du Mexique à la mer des Caraïbes. Dès le III^e siècle, les thèmes fondamentaux du monde maya furent élaborés dans cette ville à partir de laquelle ils rayonnèrent jusqu'au Nord Yucatan. Tikal, auquel nous consacrerons une visite approfondie, a donc une importance fondamentale pour la compréhension de la culture maya.

Déjeuner au restaurant en cours de visite.

Dîner et nuit à Flores.

Journée 8

Ceibal, puis vol Flores / Guatemala Ciudad

(Environ 175 km)

Tôt le matin nous emprunterons une piste à travers la forêt pour rejoindre **Ceibal**, site archéologique dont les temples sont à la fois enfouis et disséminés au cœur d'une végétation luxuriante, et depuis lequel nous pourrions admirer de très belles stèles sculptées.

Déjeuner sous forme de pique-nique.

Transfert à l'aéroport de Flores et envol à destination de Guatemala Ciudad.

Dîner et nuit à Guatemala Ciudad.

Journée 9

Iximche, Panajachel

(Environ 135 km)

Ce matin nous découvrirons le site cérémonial **Iximche**, encore visité par des pèlerins indiens qui y effectuent des rituels ancestraux. Situé sur un petit plateau, l'emplacement était idéal pour se défendre.

Déjeuner au restaurant à Tecpan.

Puis nous prendrons la route vers **Panajachel**.

Dîner et nuit à Panajachel.

Journée 10

Lac Atitlán, Panajachel

(Environ 110 km)

Nous découvrirons aujourd'hui la région du **lac Atitlán**. Situé à 1 560 mètres d'altitude, ce superbe lac aux eaux couleur indigo est entouré de montagnes escarpées et de trois majestueux volcans. Plusieurs villages indiens bordent le lac que trois ethnies se partagent, perpétuant les traditions mayas.

Nous rejoindrons en bateau **Santiago Atitlán**, terre des Mayas Tzutuhils qui y vénèrent le dieu Mah-shî-mohn. Santiago se situe au pied de l'imposant volcan Atitlán, qui culmine à plus de 3 500 mètres d'altitude.

Déjeuner au restaurant.

L'après-midi nous nous rendrons à **San Juan la Laguna**, dont les rues caractéristiques sont ornées de belles fresques. San Juan la Laguna est également réputé pour ses boutiques de céramiques, et, surtout, de textiles en coton et en laine, dont certains sont teints à partir de graines et d'écorce d'arbre.

Dîner et nuit à Panajachel.

Journée 11

Panajachel, Quetzaltenango, San Francisco el Alto, San Andres, Huehuetenango

(Environ 235 km)

Nous partirons aujourd'hui vers la **région de Quetzaltenango**, située à l'écart des grandes routes touristiques et peuplée par des Indiens mayas. Ce sera l'occasion d'apprécier une culture locale authentique, dans un cadre montagnard de toute beauté.

Puis nous découvrirons le **pittoresque marché de San Francisco el Alto**, village perché sur une colline dominant Quetzaltenango. Chaque vendredi, la grande place et les rues adjacentes de San Francisco se couvrent d'éventaires débordant de marchandises hétéroclites et multicolores. Ce marché est considéré comme le plus authentique du pays.

Déjeuner au restaurant.

L'après-midi nous atteindrons **San Andrés Xecul**, où nous découvrirons son église multicolore, couverte de bas reliefs et de peintures vives, à l'iconographie étrange.

Nous poursuivrons ensuite notre route vers **Huehuetenango**, ville située au pied de la Sierra de los Cuchumatanes, haute chaîne de montagnes (2 000 à 3 800 mètres d'altitude).

Dîner et nuit à Huehuetenango.

Journée 12

Todos Santos Cuchumatan, Chichicastenango

(Environ 175 km)

Le matin, au **marché de Todos Santos Cuchumatan**, nous nous mêlerons aux autochtones qui portent le costume traditionnel maya du village.

Retour à Huehuetenango. Déjeuner au restaurant.

Puis, nous prendrons la route vers Chichicastenango.

Dîner et nuit à Chichicastenango.

Journée 13

Chichicastenango, Antigua

(Environ 105 km)

Le jeudi et le dimanche, **Chichicastenango** est le cadre d'une fantastique explosion de couleurs à l'occasion du marché de Santo Tomas, lorsque de nombreux Indiens descendent des hauts plateaux, pour offrir au marchandage le produit de leur travail quotidien. Les marchés des temps précolombiens devaient sans doute ressembler à celui-ci. Nous verrons ensuite **l'église de Santo Tomas** où s'exprime un rite synchrétique, qui mêle liturgie catholique et rites mayas.

Déjeuner typique chez l'habitant avec spectacle de danses folkloriques.

Continuation vers Antigua.

Dîner et nuit à Antigua.

Journée 14

Antigua : la cathédrale, les musées du couvent Santo Domingo, le couvent des Capucins

Posée à 1 500 mètres d'altitude, au cœur d'une vallée paisible dominée par trois volcans, **Antigua** fut jusqu'en 1776 la capitale du Guatemala. Son riche patrimoine architectural remonte essentiellement aux XVII^e et XVIII^e siècles.

Après avoir visité la **cathédrale**, nous découvrirons les remarquables **musées du couvent Santo Domingo**, et notamment le **musée colonial**. L'**église de la Merced** présente une architecture délibérément basse et massive, pour résister aux séismes. Le **couvent des Capucins** est aujourd'hui un musée illustrant la vie des religieuses à l'époque coloniale. D'autres églises de la période espagnole jalonnent notre découverte d'Antigua.

Déjeuner libre en cours de visite.

Dîner et nuit à Antigua.

Journée 15

Antigua, vol de retour vers Paris

Nous consacrerons cette dernière matinée à la visite du **centre culturel La Azotea** qui se situe au cœur d'une plantation de café. Nous y visiterons le **musée de la musique guatémaltèque** "Casa K'ojom", ainsi que le musée du café.

Déjeuner au restaurant.

Transfert à l'aéroport de Guatemala Ciudad et envol vers Paris.

Repas et nuit en vol.

Journée 16

Paris

Arrivée à Paris.

Départ du 20 octobre au 04 novembre 2026 (16 jours / 14 nuits)

Petit groupe de 8 à 20 participants.

TARIFS

Les informations du programme détaillé sont valides à la date mentionnée sur le document. Des modifications peuvent être apportées entre le moment de votre inscription et le jour du départ, notamment les horaires des compagnies aériennes. Le cas échéant les premiers et/ou derniers jours pourront être adaptés en fonction des nouveaux horaires. Les informations mises à jour vous seront communiquées dans le carnet de voyage envoyé environ 10 jours avant le départ. Le programme reste évolutif même durant le voyage en raison d'éléments imprévisibles et indépendants de notre volonté. Nous vous remercions pour votre compréhension.

✓ Ces prix comprennent :

- les vols internationaux et domestique
- les taxes d'aéroport
- l'hébergement dans les hôtels mentionnés, avec petits-déjeuners américains
- la pension complète (hormis deux repas), hors boissons, dont un déjeuner agrémenté de musique Garifuna
- les trajets en autocar privé climatisé
- la promenade en bateau sur le Rio Dulce
- l'accompagnement culturel d'un conférencier Intermèdes, de guides locaux francophones (les troisième et quatorzième jours) ou hispanophones (le septième jour) ainsi que d'un accompagnateur hispanophone (du 1er au treizième jour puis le quinzième jour)
- les entrées dans les sites mentionnés au programme
- le port des bagages
- l'assistance rapatriement

✗ Ces prix ne comprennent pas :

- les repas mentionnés "libres" : le dîner du premier jour et le déjeuner du quatorzième jour
- les boissons
- les pourboires usuels aux guides et aux chauffeurs
- les dépenses personnelles
- l'assurance optionnelle annulation, bagages et interruption de séjour

Hôtellerie (classification en normes locales)

- PANAJACHEL - Porta del Lago 4★
<https://www.portahoteldellago.com/>
- CHICHICASTENANGO - Santo Tomas 4★
<http://www.hotelsantotomas.com.gt/>
- ANTIGUA - Las Farolas 4★
<http://www.hotelasfarolas.com>
- RIO HONDO - Valle Dorado 3★
<http://www.hotelvalledorado.com/>
- RIO DULCE - Mansion del Rio 3★
<http://mansiondelrio.com.gt/>
- GUATEMALA CIUDAD - Grand Tikal Futura 4★
<http://www.grandtikalfutura.com.gt/>
- HUEHUETENANGO - Fuente Real 3★
<https://www.fuenterealhotel.com/>
- FLORES - Casona De La Isla 3★
- COPAN - Marina Copan 4★

Si l'hôtellerie mentionnée devait être changée, elle le serait pour une hôtellerie de catégorie similaire. Toutefois les services proposés peuvent varier.

Autres départs

DATE	DURÉE	PRIX	CONFÉRENCIER
Départ garanti 21/10/2025 - 05/11/2025	16j / 14n	4 690 € / pers.	 Blandine Gautier
03/02/2026 - 18/02/2026	16j / 14n	Offre primo - 100 € 4 790 € / pers. 4 890 €	 Véronique Gervais

Informations pratiques - Guatemala

Formalités pour les ressortissants français : le visa n'est pas nécessaire pour les séjours touristiques (90 jours maximum) au Guatemala. Votre passeport valide 6 mois après la date de retour suffit.

Vous devrez remplir la déclaration de douane dans les 14 jours avant l'arrivée sur place : <https://farm2.sat.gob.gt/declaDelViajeroGt-web/pages/public/declaracionJuradaDelViajero.html>

Les non-ressortissants français ou bi-nationaux sont invités à consulter les autorités consulaires afin de vérifier les formalités exigées : ambassade du Guatemala - 7 avenue Niel 75017 Paris - Tel : 01 42 27 78 63.

Pour les mineurs, merci de consulter le site du service public : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1922>.

Heure locale : en hiver le décalage horaire est de 7 heures en moins par rapport à la France, 8 heures en été.

Climat : la saison sèche, de novembre à février, est la plus propice au voyage car les températures sont douces et l'humidité très faible. Les soirées et les nuits sont fraîches en altitude (région du lac Atitlan), pensez à emporter des vêtements chauds (pull en laine ou veste polaire).

Santé : aucun vaccin n'est obligatoire. Il est toutefois conseillé de se prémunir contre le tétanos, la polio, l'hépatite A et la typhoïde. Évitez de consommer des aliments achetés dans la rue, buvez de préférence de l'eau en bouteille et habituez-vous lentement aux boissons et aliments locaux. Prévoyez des répulsifs contre les piqûres de moustiques et des vêtements clairs couvrant la peau.

Tenue vestimentaire : nous vous recommandons d'emporter des vêtements légers et confortables. Prévoyez un imperméable (en cas d'averses), des vêtements chauds pour le soir, un chapeau et des lunettes de soleil pour l'été et de bonnes chaussures pour les sites archéologiques.

Électricité : le courant est de 110 volts et les prises électriques sont de type américain (fiches plates).

Change : la monnaie est le Quetzal divisé en 100 centavos. 1 EUR = 8,36 quetzal (février 2024). Il est nécessaire d'emporter des dollars (billets en parfait état, sans pliure ni déchirure, car ils risqueraient de ne pas être acceptés). Les chèques de voyage en euros ne sont pas acceptés. Les euros ne sont pas acceptés pour le change. Les cartes de crédit Eurocard Mastercard, Visa et American Express sont acceptées dans la capitale et dans la plupart des grandes villes. Le retrait d'espèces aux guichets automatiques est possible avec les cartes internationales. Vous pourrez faire du change à l'aéroport de Guatemala Ciudad, mais le taux de change est défavorable.

Pourboires : il est d'usage, lorsque vous en êtes satisfait, de donner environ 3 USD par jour et par personne au chauffeur et 5 USD par jour et par personne au guide local, tout en sachant qu'un pourboire n'est jamais obligatoire et qu'il reste à votre appréciation.

Téléphone : depuis le Guatemala vers la France, composer 00 33 + le numéro du correspondant (sans le zéro initial). Depuis la France vers le Guatemala : 00 502 + numéro du correspondant (sans l'indicatif de la ville).

Informations pratiques - Honduras

Formalités pour les ressortissants français : le visa n'est pas nécessaire pour les séjours touristiques (90 jours maximum) au Honduras. Votre passeport valide 6 mois après la date de retour suffit.

Les non-ressortissants français ou bi-nationaux sont invités à consulter les autorités consulaires afin de vérifier les formalités exigées : Ambassade du Honduras - 8, Rue Crevaux 75116 Paris - Tel : 01.47.55.86.48 - Site Web : <http://embajadahondurasenfrancia.org/>

Pour les mineurs, merci de consulter le site du service public : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1922>.

Heure locale : en hiver le décalage horaire est de 7 heures en moins par rapport à la France, 8 heures en été.

Santé : il est conseillé d'être à jour des rappels de vaccinations DT Polio, hépatite A et typhoïde. Évitez de manger des aliments achetés dans la rue, buvez de préférence de l'eau en bouteille et habituez-vous lentement aux boissons et aliments locaux. Il est nécessaire de se protéger contre les moustiques (répulsif adapté à ces régions, vêtements longs de couleur claire...)

Tenue vestimentaire : nous vous conseillons d'emporter des vêtements de coton légers et confortables, sans oublier des vêtements chauds pour la fraîcheur du soir. Prévoyez des chaussures de randonnée imperméables et des vêtements de pluie car les ondées peuvent survenir à tout moment, un chapeau et des lunettes de soleil. Un répulsif anti-moustiques de type tropical est indispensable.

Électricité : le courant est de 110 volts. Les prises électriques sont de type américain (fiches plates).

Change : la monnaie du Honduras est la Lempira. 1 EUR = 26,50 Lempiras (février 2024). Les chèques de voyage, même en dollars, sont rarement acceptés et les retraits par carte bancaires restent difficiles (peu de distributeurs automatiques). Le Dollar est accepté et facilement changé, ainsi que le Quetzal guatémaltèque à Copan.

Téléphone : depuis le Honduras vers la France : 00 33 + numéro du correspondant (sans le 0 initial). Depuis la France vers le Honduras : 00 504 + numéro du correspondant.

Assurances

Pour votre confort et votre sécurité, l'assurance assistance/rapatriement est incluse dans le prix de voyage si vous résidez en Europe. Pour plus de garanties, nous vous recommandons de souscrire le jour de votre inscription une des assurances complémentaires annulation/interruption de voyage/bagage suivantes : Garantie multirisque pour les voyages supérieurs à 10 000 euros par personne * : 5,95 % du prix du voyage Annulation Lorsque vous devez annuler votre voyage, Assurinco vous rembourse les frais prévus dans nos conditions de vente pour tout motif listé dans les conditions générales de l'assurance (sans franchise en cas de maladie, accident, décès, et avec une franchise pour tous les autres motifs garantis). Bagages - En cas de perte, vol ou détérioration de vos bagages, Assurinco vous rembourse à concurrence de 2 000 € par personne. - En cas de retard d'acheminement, Assurinco vous rembourse les effets de première nécessité à hauteur de 300 € par personne (sur présentation des justificatifs à votre retour de voyage). Interruption de voyage Si vous êtes rapatrié, ou devez interrompre votre voyage en cas de : - maladie grave, hospitalisation ou décès d'un proche; - inondation, incendie ou cambriolage de votre domicile, résidence secondaire, locaux professionnels; - une convocation à caractère impératif. Assurinco vous rembourse la partie de votre voyage non effectuée (avec une franchise d'une nuit). Cette garantie ne peut intervenir qu'après intervention de Mutuaide au titre des garanties d'assistance. Garantie multirisque * : 4,95 % du prix du voyage Annulation Lorsque vous devez annuler votre voyage, Assurinco vous rembourse les frais prévus dans nos conditions de vente pour tout motif listé dans les conditions générales de l'assurance (sans franchise en cas de maladie, accident, décès, et avec une franchise pour tous les autres motifs garantis). Remboursement maximum : 10 000 € par personne et 40 000 € par événement. Bagages - En cas de perte, vol ou détérioration de vos bagages, Assurinco vous rembourse à concurrence de 2 000 € par personne. - En cas de retard d'acheminement, Assurinco vous rembourse les effets de première nécessité à hauteur de 300 € par personne (sur présentation des justificatifs à votre retour de voyage). Interruption de voyage Si vous êtes rapatrié, ou devez interrompre votre voyage en cas de : - maladie grave, hospitalisation ou décès d'un proche; 11/14 Intermèdes - Agence commerciale : 10, rue de Mézières 75006 Paris - Tél. : 01 45 61 90 90 [Intermèdes](http://intermedes.com) - contact : info@intermedes.com - Siège social : 20/22 Rue des Petits Hôtels 75010 Paris RCS Paris B390 976 249 - N° de TVA intracommunautaire : FR 06 39 09 76 249 - SAS au capital de 285 651 € - IM 075100239 - Garantie Groupama - inondation, incendie ou cambriolage de votre domicile, résidence secondaire, locaux professionnels; - une convocation à caractère impératif. Assurinco vous rembourse la partie de votre voyage non effectuée (avec une franchise d'une nuit) à concurrence de 10 000 € par personne et 40 000 € par événement. Cette garantie ne peut intervenir qu'après intervention de Mutuaide au titre des garanties d'assistance. Garantie Multirisque complémentaire carte bancaire * : 2,95 % du prix du voyage. Garanties identiques à l'assurance Multirisque, à condition que vous ayez réglé votre voyage au moyen d'une carte bancaire haut de gamme, comportant une garantie annulation. * Les garanties d'assurance sont soumises aux conditions générales de vente décrites dans les notices d'assurance. Le détail des garanties est disponible sur notre site internet [Intermèdes](http://intermedes.com), ou peut vous être envoyé sur simple demande. Vous disposez d'une faculté de renonciation définie par les articles L112-2-1 et L112-10 du Code des assurances à la suite de la souscription d'un contrat d'assurance.

Conformément aux dispositions de l'article L112-10 du Code des assurances, l'Assuré qui souscrit à des fins non professionnelles un contrat d'assurance constituant un complément d'un bien ou d'un service vendu par un intermédiaire, s'il justifie d'une garantie antérieure pour l'un des risques couverts par le présent contrat, peut renoncer à ce dernier, sans frais ni pénalités tant qu'il n'a pas été intégralement exécuté ou que l'Assuré n'a fait intervenir aucune garantie. Cette renonciation doit intervenir dans un délai de 30 jours calendaires à compter de la conclusion du contrat et si la date du départ est supérieure à 30 jours.

La demande écrite doit être envoyée par mail à documents@intermedes.com ou par courrier à Intermèdes 10 rue de Mézières 75006 Paris.