

intermèdes
LE VOYAGE CULTUREL



Kirghizistan : à l'ombre de l'Himalaya

Circuit Kirghizistan, voyage culturel avec un guide local francophone
sélectionné par Orients

Du 27 juin au 09 juillet 2026

Votre voyage en quelques mots

Le Kirghizistan abrite les contreforts de l'Himalaya en Asie centrale. D'Ouest en Est s'étirent les montagnes célestes appelées le Tian Shan, tandis que plus au sud, les Pamir-Altaï assurent la jonction avec les Himalayas. C'est à l'ombre de ces hautes montagnes que vivent les nomades kirghizes. Ivres d'altitude, ils vous proposeront de découvrir leurs traditions ancestrales et leur hospitalité. Un voyage aux cimes pour une aventure qui, jusqu'il y a peu, était réservée aux alpinistes les plus chevronnés.

Principales étapes : Bichkek, Ala Archa, Chong Kemin, lac d'Issyk Kul, Karakol, Jeti Oguz, Tamga, Naryn, Tach Rabat, lac Song Kul.

Les points forts

- la préparation et la dégustation des repas traditionnels chez l'habitant
- les nuitées en yourtes pour une meilleure immersion dans la culture kirghize
- une excursion vers les sources chaudes d'Alta Arachan
- les lacs d'altitude Issyk Kul et Song Kul
- plusieurs randonnées au cœur d'une nature intacte entre gorges, canyons et forêts
- l'accompagnement d'un guide national francophone sélectionné par Oriens.

Voyages avec guides locaux francophones (ex Oriens)

Cette gamme de circuits culturels conçus pour offrir une expérience enrichissante et authentique, guidée par des experts locaux francophones soigneusement sélectionnés. Ces voyages, alliant découverte culturelle et rencontre humaine, sont pensés pour garantir un excellent rapport qualité/prix, avec des hébergements généralement en hôtels 3*. Chaque circuit bénéficie de l'accompagnement d'un guide local francophone, présent dès votre arrivée jusqu'à votre départ du pays visité.



Votre itinéraire

Journée 1

Vol Paris / Bichkek

Envol à destination de **Bichkek** sur compagnie régulière.

Nuit en vol.

Journée 2

Bichkek

Arrivée tôt le matin, accueil par votre guide et transfert en ville.

Simple fortin créé pour défendre les voies commerciales passant en lisière du khanat de Kokand, l'actuelle capitale devient une ville de garnison russe sous le nom de Pishpek. Au début du XXe siècle, les Soviétiques la rebaptisent "Frunze" et c'est seulement avec l'indépendance, en 1991, qu'elle adopte le nom de Bichkek. Votre découverte de la ville débutera sur la **place Ala-Too** où les couleurs kirghizes sont levées chaque matin au crépuscule, et se poursuivra par la visite du **musée historique d'Etat** qui propose une introduction à la culture kirghize. Derrière s'étend le **parc Panfilov**, ponctué de manèges anciens et de galeries marchandes.

En fin de journée, vous vous perdrez dans le fourmillement de venelles du **bazar d'Osh**.

Déjeuner en cours de visite.

Dîner et nuit à Bichkek.

Journée 3

Le parc national d'Ala Archa

(Environ 60 km - altitude à Ala Archa : environ 2 200 m)

Ce matin, vous partirez en direction du **parc national d'Ala Archa** qui en langue kirghize signifie "le genévrier vif", en raison de l'abondance de cet arbre à cet endroit. Vous effectuerez une **randonnée dans son canyon, grandiose gorge escarpée**. (Cette randonnée d'environ 4 heures est accessible à tous mais comporte un dénivelé positif et négatif d'environ 450 m).

Déjeuner sous forme de pique-nique.

De retour à **Bichkek**, vous profiterez d'un temps libre.

Nuit à Bichkek.

Journée 4

Bichkek, tour de Burana, vallée de Chong-Kemin

(Environ 160 km - altitude à Chong-Kemin : environ 1 400 m)

Ce matin, vous partirez pour la vallée de Chuy et découvrirez l'un des seuls grands sites archéologiques kirghizes de la Route de la Soie, la **tour de Burana**. Un monticule et un minaret grossièrement restauré sont les seules traces encore existantes de la citadelle de Balasagun, fondée par les Sogdiens et devenue au XI^e siècle la capitale des Karakhanides. Croix nestoriennes, monnaies chinoises ou sculptures bouddhiques, l'éventail des œuvres exposées dans le **musée** rappelle la nature cosmopolite de cette cité. Autour du site se dresse un bel exemple de **balbal**, ensemble d'étranges stèles anthropomorphes datées du Ve siècle.

Déjeuner chez l'habitant.

C'est en parcourant une très belle route de montagne que vous arriverez dans la **vallée de Chong-Kemin**. Cette vallée est traversée par la rivière du même nom qui forme sept lacs sur son parcours, dans un paysage de forêts denses et de glaciers. La vallée de Chong-Kemin est aujourd'hui classée comme parc national naturel, et protégée par les autorités pour sa densité en sapins et ses paysages surdimensionnés.

A votre arrivée dans votre maison d'hôtes, **vous préparerez le dîner avec une famille kirghize.**

Nuit dans une maison d'hôtes dans la vallée de Chong-Kemin.

Journée 5

Vallée de Chong-Kemin, Cholpon-Ata, lac Issyk Kul

(Environ 170 km - altitude : 1 600 m)

Vous prendrez la route vers le **lac Issyk Kul**, gigantesque faille inondée. La profondeur extrême de ses eaux, l'activité thermique souterraine et une légère salinité l'empêchent de geler. Son effet modérateur sur le climat, associé à d'abondantes chutes de pluies, l'a transformé en oasis. Long de plus de cent soixante-dix kilomètres et large de soixante-dix, il est le deuxième plus grand lac alpin de la planète après le lac Titicaca. Située sur la rive nord du lac, la ville de **Cholpon-Ata** abrite le **centre ethnographique de Rukh Ordo**. Vous pourrez y découvrir plusieurs centaines de pétroglyphes figurant des scènes de chasse, loups et bouquetins, et remontant à la fin de l'âge du bronze. Les prêtres scythes utilisaient ce lieu pour des sacrifices et des rites liés au culte solaire.

Déjeuner en cours de visite.

Dans la soirée, une **promenade en bateau sur le lac Issyk Kul** vous permettra d'admirer les montagnes du Kungeï Ala Too et du Terskey Ala Too, culminant respectivement à 4 800 et 6 000 mètres d'altitude.

Dîner et nuit au lac d'Issyk Kul.

Journée 6

Lac Issyk Kul, Karakol

(Environ 145 km - altitude : 2 200 m)

La matinée sera dédiée à la rive est du lac Issyk Kul et ses **gorges Grigorievskia et Semenovska**, situées dans la chaîne montagneuse des Alataou Koungueï. Vous effectuerez une **randonnée entre ces deux gorges**. (Cette randonnée d'environ 2 heures est accessible à tous mais comporte un dénivelé positif et négatif d'environ 200 m).

Déjeuner sous forme de pique-nique.

Puis vous rejoindrez **Karakol**, la plus grande ville de la région, située au pied du Tian Shan. Cette ancienne garnison russe dont le nom changea plusieurs fois de "Prezhevalsk" en "Karakol" au gré de l'histoire et de ses dirigeants, fut construite au XIXe siècle. Elle fut ainsi baptisée en l'honneur de l'officier et explorateur russe Nikolaï Mikhaïlovitch Prjevalski qui cherchait une porte d'entrée pour pénétrer au Tibet. La ville actuelle s'est développée grâce à l'exploitation de la mine d'or de Koumtor. Vous visiterez le **mémorial Prejvalsky** dédié à cet explorateur, entouré d'un parc d'arbres fruitiers. On y trouve également un petit musée qui retrace ses aventures. Enfin, une promenade dans les vieux quartiers vous permettra de découvrir une **mosquée d'influence chinoise** et une **église orthodoxe russe** dont l'architecture est en bois.

Dîner et nuit à Karakol.

Journée 7

La vallée d'Altyn Arachan

(Environ 60 km - altitude : 2 500 m)

Dans la matinée, vous partirez à bord de **camions militaires UAZ**, vers les **sources d'eaux chaudes d'Altyn Arachan** situées à trois mille mètres d'altitude. Vous profiterez d'un **temps libre pour une baignade dans ces sources chaudes devant un panorama sublime ou pour effectuer une randonnée ayant pour décor des montagnes enneigées et des forêts de pins à perte de vue**. *(Cette randonnée est accessible à tous mais comporte un dénivelé positif et négatif d'environ 300 m).*

Déjeuner sous forme de pique-nique.

Dîner et nuit à Karakol.

Journée 8

Karakol, Jeti Oguz, Tamga

(Environ 100 km - altitude : 2 400 m)

Le matin, vous découvrirez l'un des événements hebdomadaires majeurs de la ville et de sa région : **la foire aux bestiaux de Karakol**. Ce vaste marché réputé dans toute l'Asie centrale offre un spectacle unique de négoce du bétail : moutons bien gras, chèvres, vaches et chevaux sont à l'honneur !

Puis vous rejoindrez **Jeti Oguz** et son immense parc naturel. Son nom signifiant "les huit bœufs" provient des huit grands rocs rouges marquant l'entrée de ce parc. Vous effectuerez une **randonnée sur ces hauts plateaux**, riches d'une faune rare et d'une flore variée, et qui ont longtemps inspiré de fabuleuses légendes au peuple kirghize. Vous pourrez apercevoir le pic Oguz-Bach qui culmine à 5 100 mètres d'altitude et les nombreux campements d'été des nomades kirghizes, les jalloos. *(Cette randonnée d'environ 2 heures est accessible à tous mais comporte un dénivelé positif et négatif d'environ 200 m).* Vous visiterez également la **maison du cosmonaute Youri Gagarine**.

Déjeuner sous forme de pique-nique.

En fin d'après-midi, vous atteindrez **Tamga**.

Dîner et nuit dans une maison d'hôtes à Tamga.

Journée 9

Tamga, Bokonbayevo, Kizil Tuu, Naryn

(Environ 290 km - altitude : environ 2 000 m)

Cette journée sera consacrée à la découverte de différents aspects de la vie nomade kirghize. A **Bokonbayevo**, vous assisterez à une **démonstration de chasse au lapin** par des faucons ou des aigles royaux, et à **Kizil-Tuu**, vous apprendrez à construire une yourte. Vous partirez ensuite vers **Naryn** en empruntant une route au long de laquelle se succèdent steppes et montagnes. La ville était connue pour être le dernier poste militaire à l'époque de l'URSS avant le passage de la frontière chinoise.

Déjeuner chez l'habitant.

Dîner et nuit à Naryn.

Journée 10

Naryn, Tach Rabat

(Environ 115 km - altitude : 3 000 m)

Ce matin, vous partirez vers le **caravansérail de Tach Rabat**, situé près du col de Torugart et de la frontière chinoise. Tach Rabat, signifiant "forteresse de pierre", offrait déjà aux voyageurs fortunés des siècles passés une agréable halte. Etape importante de la Route de la Soie, il offrit durant des siècles un refuge apprécié aux caravanes qui arrivaient de Chine chargées de soieries et d'épices. **Une randonnée vous permettra de découvrir la vallée entourant le caravansérail.** (Cette randonnée d'environ 2 heures est accessible à tous mais comporte un dénivelé positif et négatif d'environ 200 m).

Déjeuner, dîner et **nuit dans un camp de yourtes.**

Journée 11

Tach Rabat, lac Song Kol

(Environ 295 km - altitude : 3 000 m)

Splendide lac de montagne perché à 3 000 mètres d'altitude, le **lac Song Kol** figure parmi les plus beaux sites du pays. Il est situé dans le massif du Tian Shan et forme la plus grande réserve naturelle d'eau douce du pays. Tout autour se déploient de luxuriants pâturages propices à la transhumance. Les yourtes, forme d'hébergement ancestral, poussent comme des champignons le long des rives. Gengis Khan faisait transporter la sienne sur roues et Tamerlan préférait l'intimité de ses yourtes de jardin à la froide grandeur de ses palais. Les hauts plateaux aux alentours du lac offrent un environnement exceptionnellement préservé à une soixantaine d'espèces d'oiseaux qui cohabitent avec une faune tout aussi riche.

Déjeuner, dîner et **nuit dans un camp de yourtes.**

Journée 12

Lac Song Kol, Kochkor, Bichkek

(Environ 360 km)

Ce matin, en route vers **Kochkor**, cité montagneuse et arborée, vous emprunterez le col de Kalmak Ashu afin d'atteindre la vallée de Sussamy, située dans le cadre idyllique du Tian Shan. Vous vous promènerez dans le **bazar animé** de la ville et visiterez un **atelier de feutre**, matériau indispensable à la fabrication des yourtes.

Déjeuner chez l'habitant.

En fin de journée, vous arriverez à **Bichkek**.

Dîner et nuit à Bichkek.

Journée 13

Vol Bichkek / Paris

Transfert à l'aéroport et envol pour Paris.



Offre primo

Départ du 27 juin au 09 juillet 2026 (13 jours / 11 nuits)

Petit groupe de 8 à 20 participants.

TARIFS	
Chambre Double (2 personnes, 1 lit double)	À partir de 2 990 € / pers.
Chambre Twin (2 personnes, 2 lits séparés)	À partir de 2 990 € / pers.
Chambre individuelle	À partir de 3 270 € / pers.

Ce prix est garanti pour un nombre de participants compris entre 13 et 19 personnes. Afin de maintenir ce voyage avec un nombre réduit de participants entre 8 et 12, nous nous réservons le droit d'appliquer un supplément petit groupe de 120 €. Ce supplément sera à régler au moment du solde.

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 réguliers internationaux
- les taxes d'aéroport
- l'hébergement en chambre double ou à deux lits dans des hôtels 3* normes locales et dans des maisons d'hôtes
- deux nuits en yourtes à Tach Rabat et près du lac Song Kol
- la pension complète, hors boissons
- les trajets en minibus privé (à partir de 10 personnes, deux minibus privés seront prévus)
- l'excursion dans la vallée d'Altyn Arachan en camions militaires UAZ
- l'accompagnement d'un guide national francophone sélectionné
- les entrées dans les sites prévus au programme
- l'assistance rapatriement

✗ **Ces prix ne comprennent pas :**

- les boissons
- le port des bagages
- les pourboires usuels au guide et aux chauffeurs
- les dépenses personnelles
- l'assurance optionnelle annulation, bagages et interruption de séjour

Chambre à partager

Sur certains voyages, l'option de chambre à partager est proposée. Cette formule vous permet de partager votre chambre avec un autre voyageur, sans frais supplémentaires ou avec une réduction de 50 % sur le supplément pour chambre individuelle, selon les cas.

Offre valable uniquement sur certains départs, consultez notre service clients pour en savoir plus.

Hôtellerie (classification en normes locales)

- TASH RABAT - Nuit en yourtes 3★
- BICHKEK - My Hotel 3★
<http://myhotelbishkek.com/>
- VALLEE DE CHONG KEMIN - Maison d'hôte 3★
- LAC ISSYK KUL - Karven Issyk Kul 3★
- KARAKOL - Green Yard 3★
- TAMGA - Nuit en maison d'hôtes 3★
- NARYN - Khan Tengri 3★
- LAC SONG KOL - Nuit en yourtes 3★

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

Informations pratiques - Kirghizistan

Formalités pour les ressortissants français : un passeport valable 6 mois après le retour du voyage est nécessaire. Les séjours touristiques de moins de 60 jours dispensent de visa, il faut toutefois s'assurer qu'un tampon d'entrée est bien apposé sur votre passeport lors du passage en douane.

Les non-ressortissants français ou bi-nationaux sont invités à consulter les autorités consulaires afin de vérifier les formalités exigées : ambassade du Kirghizistan en résidence à Bruxelles - 47, rue de l'Abbaye/ Abdijstraat 1050 Bruxelles - Tel : (32-2). 640.18.68 - Site web : <http://www.kyrgyz-embassy.be/>

Pour tout mineur ne voyageant pas avec ses parents ou voyageant avec un seul de ses parents, une nouvelle réglementation astreint à des formalités particulières publiées sur le site <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1922>. Dans tous les cas de figure, nous vous recommandons d'emporter une **copie du livret de famille et lorsque l'enfant ne voyage pas avec ses deux parents une autorisation du deuxième parent**. Pour plus de précisions consultez notre Service Clients.

Hôtels : l'infrastructure hôtelière en Asie centrale n'est pas conformes aux standards européens, plus particulièrement au Kirghizistan, où le confort est sommaire par endroit. La classification locale correspond rarement à nos critères.

A certaines étapes, l'hébergement s'effectue dans des maisons d'hôtes, dans une yourte ou chez l'habitant. Les sanitaires sont généralement communs et parfois situés à l'extérieur, notamment dans les camps de yourtes. Les maisons d'hôtes peuvent être réparties dans plusieurs maisons mitoyennes, les chambres sont collectives et peuvent accueillir 2 à 7 personnes.

Nous vous conseillons donc, pour ces nuitées, de prévoir un petit sac de voyage pratique dans lequel vous rassemblerez l'essentiel de vos affaires pour la nuit, dont notamment une lampe de poche.

Repas : les restaurants en ville offrent une cuisine saine, mais peu variée. Certains déjeuners seront servis sous forme de pique-nique.

Routes : le réseau routier est partiellement asphalté, une partie des trajets s'effectue sur des pistes accessibles aux minibus.

Heure locale : le décalage horaire est de 5 heures en plus par rapport à la France en hiver, 4 heures en été.

Tenue vestimentaire : nous vous conseillons d'emporter une paire de chaussures confortables, des lunettes de soleil, un chapeau ainsi que de la crème solaire. Il n'y a aucune restriction vestimentaire, l'islam n'intervient pas dans la vie publique au Kirghizistan, pays de tradition nomade. Munissez-vous de vêtements légers en coton, d'un lainage pour les soirées et les matinées fraîches. Prévoyez également des vêtements chauds, de type polaire, pour la traversée des régions montagneuses, où les températures chutent parfois brutalement. Nous vous conseillons également de vous munir d'un duvet pour les nuits sous les yourtes, souvent situées en altitude.

Climat : les températures au printemps sont agréables avec une moyenne comprise entre 15 et 25°C dans la journée. Cependant, du fait de l'altitude, les températures sont basses dès la tombée de la nuit, de 8 à 15°C en plaine, voire 0 à -5°C en altitude.

Santé : il est recommandé de ne pas boire d'eau du robinet, et de ne pas consommer de fruits non pelés. Il est en outre conseillé, outre vos médicaments habituels, d'emporter une pharmacie bien fournie contenant des remèdes contre les troubles intestinaux, des antalgiques, de la crème antibiotique, un répulsif contre les insectes, du collyre, des antibiotiques à large spectre, des pansements, etc.

Aucun vaccin n'est exigé cependant il est préférable d'être à jour des rappels des vaccinations DT Polio et hépatites A et B.

Change : l'unité monétaire est le Som (KGS). A titre indicatif : 1€ = 90 KGS (février 2025). Les cartes bancaires sont difficiles à utiliser hormis dans certains hôtels, et les distributeurs de billets sont rares. Il est donc préférable d'emporter des euros en espèces et en quantité. Prévoyez des coupures de 50 euros (en bon état : non déchirés, sans tampon, trou ou écritures), et de petites coupures.

Pourboires : les pourboires pour les chauffeurs ainsi que les guides sont pratique courante. Lorsque vous êtes satisfait, prévoyez un budget d'au moins 5 euros pour les guides et 3 euros pour les chauffeurs par jour et par personne.

Electricité : en Asie centrale, les normes européennes sont en vigueur, le courant est de 220 vols.

Téléphone : pour appeler le Kirghizistan depuis la France, composer le 00 996, suivi du 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.