

Cinq idées pour partir loin sans jet-lag

Chaque dimanche, « La Matinale du Monde » vous invite au voyage. Voici notre sélection de destinations exotiques, la fatigue du décalage horaire en moins.

LE MONDE | 26.11.2017 à 06h34 | Par François Bostnavaron (*/journaliste/francois-bostnavaron/*)



Le parc national de l'Isalo, au cœur de l'île de Madagascar. COLINP / FOTOLIA

Insomnie, troubles digestifs, mal de crâne... Les effets du jet-lag sont souvent désagréables. Pas idéal quand on ne peut [partir](#) qu'une semaine, surtout avec des enfants en bas âge. Cette semaine, restons donc le long du méridien de Greenwich (ou presque) pour [vivre](#) les pieds dans l'eau à Zanzibar, s'aérer près du Cercle polaire ou [goûter](#) à l'« éternel printemps » des Canaries.

En safari en Afrique du Sud (+1 heure)



Vous aurez peut-être la chance de croiser dans le parc Kruger l'un des Big Five. Echappée Australe

De plus en plus prisée des touristes, l'Afrique du Sud a fait son entrée dans le Top Ten 2018 du Lonely Planet. 2018 sera par ailleurs l'année du centenaire de la naissance de Nelson Mandela. Autant de bonnes raisons de [découvrir](#) la nation arc-en-ciel. Surtout en hiver, l'été austral là-bas.

Parmi toutes les offres disponibles, choisissons Echappée australe, une association de tourisme solidaire qui s'est spécialisée sur l'Afrique australe. Etre une association ne présente aucune différence avec les agences de voyages classiques, tout juste faut-il en [devenir](#) membre pour [pouvoir bénéficier](#) des voyages, sachant que sur les 50 euros versés, 25 iront [financer](#) un projet solidaire. Ce voyageur propose ainsi l'essentiel de l'Afrique du Sud en 12 jours et 11 nuits pour un périple qui [vous mènera](#) du Cap au prestigieux parc Kruger, à la rencontre des Big Five.



L'essentiel de l'Afrique du Sud 12 jours, dont 3 au Cap, à partir de 1 445 euros, hors aérien, [Echappee-australe.com](http://echappee-australe.com) (<http://echappee-australe.com/>).

Les pieds dans l'eau à Zanzibar (+2 heures)



Jouez au Robinson (version confortable) à Zanzibar. Acabao

Il y a des lieux, à l'image de Zanzibar, dont la simple évocation du nom fait déjà rêver. Son surnom ? L'île aux épices. En référence à ce commerce qui a largement contribué au développement de cet archipel, en face des côtes tanzaniennes, auquel Zanzibar, la capitale de l'île d'Unguja, a donné son nom. Acabao, agence de voyages dont l'attachement au continent africain n'est plus à démontrer, propose un séjour « les pieds dans l'eau » mais pas que...

Un combiné entre un séjour de trois nuits sur une incroyable île-hôtel – Chapwani est un îlot privé avec dix bungalows seulement, une plage de sable blanc et une nature préservée – et une robinsonnade à la découverte des richesses du Zanzibar : Stone Town et son architecture de pierres, du fort arabe au harem du Sultan, Prison Island et ses tortues géantes, la forêt primaire de Jozani et ses singes endémiques, etc.

J Zanzibar, robinsonnade version charme, 9 jours sur place, à partir de 980 euros tout compris hors aérien. **Compter** environ 900 euros pour l'aérien (Ethiopian Airlines, Oman Air, Turkish Airlines), **Acabao.com** (<http://www.acabao.com/>) .

Sur la N7 à Madagascar (+2 heures)



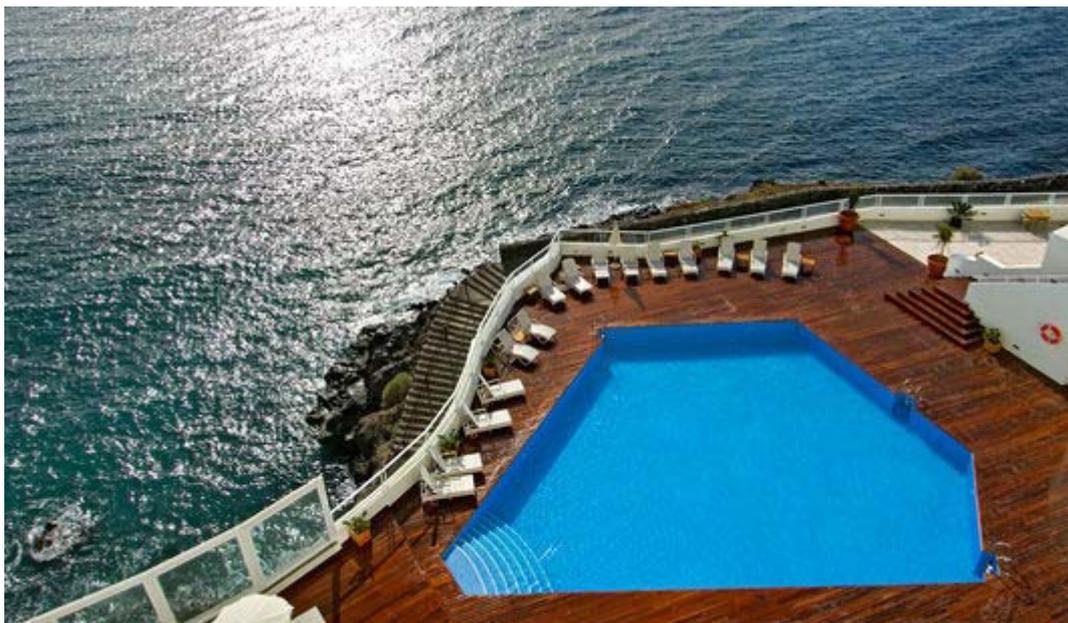
Le parc national de l'Isalo, au cœur de l'île de Madagascar. COLINP / FOTOLIA

Direction la nationale 7. Pas celle que chantait Charles Trenet, mais sa version malgache, qui relie la capitale, Antananarivo, à la lagune d'Ifaty, sur la côte ouest, en passant par Antsirabe, Fianarantsoa et le massif de l'Isalo. La route est incroyable et spectaculaire : les hautes terres thermales d'Antsirabe, la Vichy malgache ; les terres rouges de l'île du même nom ; les forêts de baobabs, dont celle de l'arboretum de Reniala ; les lémuriens pelucheux de la [famille](#) des hapalemurs dorés ; les oiseaux multicolores... Sans [oublier](#) une randonnée mémorable dans le massif de l'Isalo pour [arriver](#) au [jardin](#) botanique d'Ambatasola. A Ifaty, comment ne pas se [laisser tenter](#) par une sortie en pirogue sur le lagon, et par une plongée masque, tuba et palmes sur le récif de corail. Inoubliable.



D'Antananarivo à Ifaty - Aventures sur la nationale 7, 13 jours en itinérance, avec chauffeur guide francophone, à partir de 3 500 euros tout compris, [Voyageursdumonde.fr](https://www.voyageursdumonde.fr) (<https://www.voyageursdumonde.fr/voyage-sur-mesure>) .

Version famille aux Canaries (-1 heure)



Si les excursions vous ennuient, le farniente à l'hôtel, c'est bien aussi. Vincci Hotels

Aux Canaries, on ne parle jamais de météo ! Les « îles de l'éternel printemps » ont donc tout pour séduire : beau temps assuré, à seulement 3 heures 30 de Paris et une heure de décalage. L'autre avantage, c'est que cette destination reste aussi financièrement abordable et nombre de voyages proposés font la part belle aux escapades familiales... Lastminute propose ainsi un séjour d'une semaine sur l'île de Ténérife, avec des activités propres à contenter tout le monde : des sorties au Siam Park, l'un des plus beaux parcs aquatiques du monde, une journée au Loro Parque, l'un des plus grands parcs animaliers d'Europe, ou une sortie de 4 heures 30 en catamaran pour aller observer baleines et dauphins.

Les amoureux de la nature se féliciteront de passer une demi-journée au parc national du Teide (Patrimoine de l'humanité de l'Unesco depuis 2007) où se dresse le pic le plus haut d'Espagne à 3 718 m d'altitude. Un parc extraordinaire, avec ses sentiers de randonnée, dans lequel volcans, cratères, cheminées et coulées de lave composent un paysage aux couleurs et formes impressionnantes.

J Séjour découverte d'une semaine en famille à Ténérife, avec Lastminute, à partir de 929 euros au départ de Paris, activités comprises dans un hôtel 4 étoiles situé au sud de l'île, [Voyage.lastminute.com](http://voyage.lastminute.com) (<http://voyage.lastminute.com/serp.cms>) .

Sauna et ski en Laponie (+1 heure)

Randonnée en terre glacée, à 250 km du cercle polaire. VICTOR LABARRE

Vous êtes allergique à la chaleur ? Vous êtes plutôt glace, rennes et sauna ? La Laponie est faite pour vous ! Grand Nord Grand Large, le spécialiste du voyage polaire, propose une randonnée liberté au cœur des montagnes de Kiilopää, dans les espaces vierges de la Laponie finlandaise. A 250 kilomètres au nord du cercle polaire, vous pourrez profiter d'un terrain d'aventures exceptionnel : 300 km de pistes de ski de fond, le sport national, traîneau à chiens, randonnée en raquettes avant de goûter le soir, à l'autre sport national, le sauna...

Et c'est là que commence l'autre aventure, dès que la nuit est tombée. Il y a très peu de pollution lumineuse ici, à l'écart des grandes infrastructures touristiques. Un endroit idéal pour admirer les fameuses aurores boréales. Les plus courageux chausseront les raquettes pour atteindre le sommet du Kiilopää et avoir une vue à 360° sur celles qui illuminent la vallée. Les beaux souvenirs se méritent.



Au cœur des montagnes de Kiilopää, 9 jours/8 nuits, à partir de 1 680 euros par personne tout compris, [Gngl.com](https://www.gngl.com/) (<https://www.gngl.com/>) .