



## Chypre gourmande et artisanale (sans vols) en regroupé

### Chypre

Départ: Sans transport

dès **840€**

au lieu de 890€

**8 jours / 7 nuits**

**Sans transport**

**Le 31/10/2026**

Circuit regroupé multi générationnel DÉPART GARANTI À PARTIR DE 2 INSCRITS / maximum 30 participants Accompagnement par un guide francophone, passionné par l'île Séjour dans un hôtel 4\* : confort garanti ! Découverte des incontournables de Chypre : Paphos, Nicosie, Troodos, Larnaca En 1/2 pension : petit déjeuner à l'hôtel, déjeuner au restaurant ou taverne et dîner libre pour goûter à la merveilleuse gastronomie chypriote à votre guise, à l'hôtel ou aux alentours Activités variées : visites culturelles, dégustations de produits locaux, baignades Découvrez l'histoire de la chrétienté, suivez les traces des Croisés, explorez les merveilles des montagnes de Troodos, visitez la République turque du Nord de Chypre, plongez dans l'histoire de la ville antique de Paphos, profitez de la mer et du soleil

## La description du voyage, le programme :

Escapade en Chypre – L'île d'Aphrodite vous attend

Partez pour une escapade inoubliable au cœur de la Méditerranée avec notre circuit découverte à Chypre, l'île d'Aphrodite. Entre plages dorées, villages pittoresques et sites archéologiques fascinants, laissez-vous charmer par la richesse culturelle et naturelle de cette île ensoleillée. De Nicosie à Paphos, en passant par les montagnes du Troodos, vivez un voyage authentique où histoire, gastronomie et hospitalité chypriote se mêlent à merveille. Chypre séduit par sa diversité : un patrimoine millénaire marqué par les civilisations grecque et byzantine, des paysages à couper le souffle entre mer et montagne, et une douceur de vivre qui invite à la détente. Au fil des étapes, découvrez des monastères nichés dans les collines, des ruelles fleuries aux parfums d'agrumes, et des panoramas où le bleu du ciel se confond avec celui de la mer. Ce circuit a été pensé pour allier découverte culturelle, plaisir des sens et moments de convivialité. Que vous soyez passionné d'histoire, amateur de nature ou simplement en quête d'évasion, Chypre vous offrira une expérience riche en émotions et en authenticité.

ÉTAT DES REMPLISSAGES (Dernière mise à jour le 16/06/26) DÉPART GARANTI À PARTIR DE 2 INSCRITS :

DÉPARTS 2026

PAS DE DÉPARTS L'ÉTÉ

12/09 & 13/09 : 0 inscrit / 30

03/10 & 04/10 : 0 inscrit / 30

31/10 & 01/11 : 0 inscrit / 30

05/12 & 06/12 : 0 inscrit / 30

26/12 & 27/12 : 0 inscrit / 30

26/12 & 27/12 : 0 inscrit / 30

DÉPARTS 2027

20/03 & 21/03 : 0 inscrit / 30

17/04 & 18/04 : 0 inscrit / 30

22/05 & 23/05 : 0 inscrit / 30

18/09 & 19/09 : 0 inscrit / 30

02/10 & 03/10 : 0 inscrit / 30

30/10 & 31/10 : 0 inscrit / 30

04/12 & 05/12 : 0 inscrit / 30

25/12 & 26/12 : 0 inscrit / 30

JOUR 1 : BIENVENUE À CHYPRE !

Arrivée à l'aéroport.

Transfert depuis l'aéroport de Larnaca.

Check-in à l'hôtel.

Déjeuner et dîner libres.

Nuit à l'hôtel best Western Plus Larco 4\* (ou, avec supplément, The Ciao Stelio Deluxe hotel adults only 5\*).

JOUR 2 : LARNACA – LEFKARA – LARNACA (80 KM / 1H20)

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Rendez-vous avec le guide à l'hôtel.

VISITE EN BUS DE LARNACA

Avec cette visite en bus, vous découvrirez les principaux centres d'intérêts de la ville, du musée Pierides au lion de Saint Marc et autres monuments. "Nous avons deux oreilles et une bouche, c'est pourquoi nous devrions écouter plus que nous ne parlons" disait Zeno. Et vous écouterez votre guide vous conter la vie de

ce fameux habitant de Larnaca qui a créé la philosophie stoïcienne. Vous suivrez Zeno dans son parcours de pensée et découvrirez en contemplant son buste la vie pleine d'aventures de Kimo, un important stratège athénien. Votre visite se poursuivra vers le Château médiéval de Larnaca, le magnifique Aqueduc Kamares. La visite culminera avec la découverte de l'église de Saint Lazare. On dit que le bâtiment a été érigé sur la seconde tombe du fameux personnage biblique, c'est pourquoi il attire de nombreux croyants.

Déjeuner au restaurant.

#### VISITE DU VILLAGE LEFKARA DÉGUSTATION DE LOUKOUM

Rendez-vous au village Lefkara, où est née la "Lefkaritika", cette broderie chypriote mondialement connue. Cette dentelle unique née dans le village mérite bien sa place dans la liste du patrimoine mondial immatériel de l'Unesco. On dit que Léonard de Vinci a visité Lefkara afin d'acheter ces magnifiques broderies pour l'autel de la cathédrale de Milan. Vous apprendrez pourquoi les Lefkaritika ont attiré cet artiste de légende tout en découvrant de magnifiques exemples de broderies au musée de la broderie et de l'orfèvrerie traditionnelles. Mais Lefkara a bien plus à vous offrir. Le village est connu pour ses loukoms, confiserie fabriquée à base d'amidon et de sucre qu'on connaît également sous le nom de "douceur turque". Vous goûterez des confiseries tout fraîches dans une petite fabrique de loukoums de la vieille ville de Lefkara. En vous promenant dans le village, vous contemplez des bâtiments construits presque entièrement en pierre locale.

#### ATELIER HALLOUMI : DÉMONSTRATION ET DÉGUSTATION

Goûtez l'halloumi, fromage chypriote et assistez à sa fabrication. Découvrez les secrets de l'halloumi, délicieuse spécialité chypriote, et prenez le temps d'une expérience culinaire originale. On pense que le fromage halloumi a été inventé entre 395 et 1191. À l'époque, il n'y avait pas de vaches sur l'île, c'est pourquoi le fromage était fait à partir de lait de chèvre et de brebis. Ce n'est qu'au 20ème siècle que les premières vaches venues de Grande-Bretagne arrivèrent à Chypre, à la suite de quoi les habitants commencèrent à ajouter du lait de vache au halloumi. Les habitants mangent du halloumi associé à différents ingrédients. Ils le font frire, ils en mettent dans les salades et dans bien d'autres recettes encore. Les Chypriotes sont fous de ce fromage et vous comprendrez pourquoi. Vous apprendrez tout ce qu'il faut savoir sur ce fromage traditionnel chypriote. Lors de cette visite, vous aurez la possibilité de déguster un halloumi fraîchement préparé et d'apprendre les secrets de sa fabrication. Un cuisinier expérimenté vous montrera comment dompter le feu et le lait pour créer cette spécialité qui va réjouir vos papilles.

Dîner libre.

Nuit à l'hôtel best Western Plus Larco 4\* (ou, avec supplément, The Ciao Stelio Deluxe hotel adults only 5\*).

#### JOUR 3 : LARNACA – TROODOS – LARNACA (220 KM / 3H)

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Rendez-vous avec le guide à l'hôtel.

#### VISITE AU COEUR DE CHYPRE - VILLAGES DES MONTAGNES TROODOS (OMODOS, KYKKOS)

Vous vous promènerez dans des villages centenaires, au sein d'une nature à couper le souffle et dans les monastères médiévaux des montagnes Troodos. Sur le chemin qui mène au village d'Omodos, vous bénéficierez d'une vue incroyable sur les paysages montagneux. Une fois arrivé à Omodos, vous déambulerez dans les petites rues qui mènent au fameux monastère de la Sainte-Croix. Ce monastère, qui est le plus ancien de l'île de Chypre, vous charmera par ses galeries à voûtes d'ogive et ses murs en pierre apparente. Un autre monastère vous attend à Kikos. Il est dédié au culte de la Vierge Marie, à qui l'on attribue des miracles. Outre son importance religieuse, le monastère offre une vue incroyable sur la montagne. Mais le meilleur endroit pour admirer l'île se trouve non loin du monastère, au pic de la Colline Throni. À cet endroit, vous découvrirez la tombe de l'évêque Makarios III, figure importante de l'île de Chypre, aussi bien en tant qu'homme d'Église qu'en tant que premier président. Vous en apprendrez plus sur le destin de ce chef religieux et politique tout en contemplant un panorama à couper le souffle.

Déjeuner au restaurant.

#### VISITE D'UNE CAVE À VIN ET DÉGUSTATION

Cela fait près de 6000 ans qu'on fabrique du vin à Chypre. Les historiens pensent même que les premiers vins de Méditerranée ont été produits sur cette île. Depuis 15 ans, le commerce n'a cessé de se développer sur l'île et les vins sont exportés jusqu'aux États-Unis, en Suisse et dans toute l'Europe. Il est vrai que le climat doux et l'altitude sont des conditions qui garantissent un goût unique. Les variétés de vignes utilisées à Chypre résistent aux maladies et sont adaptées au climat paradisiaque de l'île. Dans le vignoble, vous serez initié à certains secrets de la culture des vignes et de la réalisation d'un bon vin. Vous dégusterez différents types de vins blanc sec, jeune et plus âgé, par exemple le Xynesteri. Les vins rouges vous vous impressionneront par leur audace et leur richesse.

Dîner libre.

Nuit à l'hôtel best Western Plus Larco 4\* (ou, avec supplément, The Ciao Stelio Deluxe hotel adults only 5\*).

#### JOUR 4 : LARNACA – PAPHOS – LARNACA (275 KM / 3H15)

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Rendez-vous avec le guide à l'hôtel.

#### VISITE DE PAPHOS

Vous saisirez un peu de l'esprit des temps anciens en visitant le site archéologique de Paphos. Votre voyage commencera au rocher d'Aphrodite, un roc calcaire qui date de l'ère jurassique. On dit que c'est le lieu où la déesse de l'amour, autrefois vénérée à Chypre, est sortie de l'écume. Vous poursuivrez pour votre route jusqu'au parc archéologique de Paphos (Nea Paphos), où vous découvrirez les vestiges des civilisations grecques et romaines. Ce site archéologique est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO et vous verrez pourquoi. Vous serez émerveillé par les sols en mosaïque des villas romaines et vous en apprendrez plus sur le destin de 100 aristocrates de l'époque des Ptolémés enterrés dans la Tombe des Rois. Vous continuerez votre exploration du lieu en visitant le palais de Paphos. Son architecture porte la trace des différents maîtres des lieux: les Byzantins, les Lusignans, les Vénitiens, les Ottomans... Vous vous rendrez ensuite dans un endroit qui est également un lieu de pèlerinage, le site archéologique de la colonne de Saint Paul. La légende dit que c'est l'endroit où le Saint a été ligoté et battu pour avoir prêché le christianisme. Vous visiterez l'église Agia Kyriaki et l'église Agia Solomoni, qui font la réputation du site.

Déjeuner au restaurant, meze de fruits de mer.

Dîner libre.

Nuit à l'hôtel best Western Plus Larco 4\* (ou, avec supplément, The Ciao Stelio Deluxe hotel adults only 5\*).

#### JOUR 5 : LARNACA – NICOSIE – LARNACA (200 KM / 3H)

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Rendez-vous avec le guide à l'hôtel.

#### VISITE DE NICOSIE, LA CAPITALE COUPÉE EN DEUX

Comment on le sait, la ville de Nicosie est divisée entre la république de Chypre (partie grecque) et la république de Chypre du Nord, qui n'est reconnue que par la Turquie. Vous découvrirez les plus beaux sites de chaque partie. Vous vous immergerez dans l'Histoire au Musée de Chypre, le plus grand et le plus ancien musée archéologique de l'île. L'enceinte vénitienne et la porte de Famagouste, témoins des grands événements qu'a connus l'île depuis le 16ème siècle, s'offriront à vos regards. Vous poursuivrez ensuite votre chemin vers le palais de l'évêque, où une magnifique collection d'icônes suscitera votre admiration. Vous passerez par la place centrale d'Eleftheria, puis traverserez la frontière, et vous retrouverez dans la Chypre du Nord. Vous visiterez des lieux de culte chrétiens et musulmans, par exemple la Cathédrale de Saint John le théologien, qui date du 11ème siècle. Vous vous promènerez dans la vieille ville pour arriver enfin au grand caravansérail, connu également sous le nom de Büyük Han, dans lequel vous pourrez acheter des produits de l'artisanat chypriote auprès des marchands.

Déjeuner au restaurant.

Dîner libre.

Nuit à l'hôtel best Western Plus Larco 4\* (ou, avec supplément, The Ciao Stelio Deluxe hotel adults only 5\*).

#### JOUR 6 : LARNACA – FAMAGOUSTE – LARNACA (115 KM / 2H)

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Rendez-vous avec le guide à l'hôtel.

#### VISITE DE LA VILLE FANTÔME - FAMAGOUSTE

Vous découvrirez comment a évolué Famagouste, un des quartiers riches en histoire de l'île. lorsqu'elle est passée dans le giron de la République turque du Nord de Chypre. Votre voyage commencera au pied du Château Othello, construit au 14ème siècle. Avec un peu d'imagination, vous vous représenterez les événements décrits dans la célèbre pièce de Shakespeare et qui se déroulent dans un port chypriote. Vous poursuivrez votre route et contemplerez la mosquée Lala-Mustapha-Pacha. Créée au 13ème siècle, elle est surnommée la Reims de Chypre du fait de son architecture gothique sur laquelle ont laissé leurs traces la guerre, les catastrophes naturelles et les changements de culte. Salamis, autrefois cité-État, conserve les traces des nombreuses nations qui l'ont occupée. Créée au 11ème siècle avant Jésus-Christ, la ville est passée des mains des Phéniciens à celles des Assyriens, des Grecs anciens, des Perses, des Macédoniens anciens, des Romains puis des Ottomans. La visite continuera au monastère Saint Barnabas, qui date du 5ème siècle. Abandonné au moment où son territoire est passé sous le contrôle de la République turque de Chypre, le monastère héberge actuellement un musée d'icônes et un musée archéologique qui n'attendent que vous. Pour finir, vous visiterez Varosha. C'est aujourd'hui une cité abandonnée, mais elle a été l'une des destinations touristiques les plus populaires jusqu'à 1974. Des vedettes telles que Elizabeth Taylor, Richard Burton et Brigitte Bardot considéraient Varosha comme leur destination préférée.

Déjeuner dans une taverne traditionnelle

Un arrêt pour une baignade à la belle plage. Pendant les chauds mois d'été à Chypre, il n'y a rien de mieux qu'une baignade rafraîchissante. Vous aurez l'occasion de vous détendre sur la plage et de nager dans les eaux turquoises chaudes.

Dîner libre.

Nuit à l'hôtel best Western Plus Larco 4\* (ou, avec supplément, The Ciao Stelio Deluxe hotel adults only 5\*).

#### JOUR 7 : JOURNÉE LIBRE À LARNACA

Petit-déjeuner à l'hôtel.

#### TEMPS LIBRE

Pendant votre temps libre, on vous conseille de découvrir Larnaca à pied. La ville vous apparaîtra sous son plus beau jour lorsque vous descendrez la promenade Finikoudes jusqu'au château de Larnaca. Vous contemplerez les statues de Zeno, le fondateur de la philosophie stoïcienne, et du fameux stratège athénien Kimo. Non loin du château médiéval, le lion de Saint Marc vous saluera en vous présentant son livre ouvert. Le Musée Piéride vous offrira une immersion dans l'histoire grâce à ses pièces qui remontent au 4ème siècle avant Jésus Christ et à l'église Faneromeni. Mais le véritable point d'orgue de cette visite dans le passé sera la découverte de l'Église Saint Lazare. On dit qu'elle a été construite sur le lieu où repose le fameux personnage biblique ressuscité.

Déjeuner et dîner libres.

Nuit à l'hôtel best Western Plus Larco 4\* (ou, avec supplément, The Ciao Stelio Deluxe hotel adults only 5\*).

#### JOUR 8 : XANAVLEPO CYPRUS !

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Check-out de l'hôtel.

Transfert vers l'aéroport de Larnaca.

\*\*\*\*\* Fin de nos prestations \*\*\*\*\*

Activités et visites susceptibles de modification sans préavis par l'organisateur local pour causes d'impératifs locaux, grèves, raisons techniques, climatiques ou de sécurité et en fonction également de votre ville de départ et/ou de la compagnie choisie. L'ordre du circuit ainsi que les visites peuvent être modifiés, mais le programme sera respecté au plus près.

## Les infos voyageurs :

LA DESTINATION Chypre est une île fascinante, située au carrefour de l'Europe et de l'Asie. Elle est bien plus qu'un simple lieu de vacances ; c'est une destination qui offre une expérience riche et variée, entre histoire, culture et nature. L'île bénéficie d'un emplacement stratégique au cœur de la Méditerranée, ce qui lui confère un climat agréable tout au long de l'année. Chypre offre une grande diversité de paysages, des plages de sable fin aux montagnes verdoyantes, en passant par les plaines fertiles. Son histoire est longue et fascinante, marquée par l'influence de nombreuses civilisations. Cette riche histoire se reflète dans son patrimoine culturel exceptionnel, avec des sites archéologiques remarquables et des musées qui retracent les différentes époques.

Depuis 1974, l'île est divisée en deux, entre la République de Chypre au sud, qui appartient à la Grèce et la République turque de Chypre Nord. Cette destination offre une multitude d'activités pour tous les goûts. Que vous soyez amateur de farniente sur la plage, de randonnée en montagne ou de découvertes culturelles, vous trouverez votre bonheur à Chypre. Elle ne manquera pas de vous séduire par son histoire, sa culture, ses paysages et son accueil chaleureux !

#### DURÉE DE VOL

Comptez 4h10 en vol direct de Paris. Compagnies desservant la destination : Cyprus Airways, Austrian airlines, Lufthansa... Réservez votre vol sur : <https://souriresdumonde.resatravel.com/>

#### DÉCALAGE HORAIRE

Les fuseaux horaires sont toujours mesurés avec un décalage par rapport à l'UTC (Universal Time Coordinated), à Chypre, il n'y a qu'un seul fuseau horaire avec UTC+2. Par exemple, la France se trouve actuellement dans le fuseau horaire UTC+1, le décalage horaire avec Chypre est donc de +1 heure. pas de décalage lorsque les 2 pays sont sur le même fuseau horaire.

QUAND PARTIR ? Grâce à son climat exceptionnel, Chypre se visite en toute saison. L'île bénéficie d'un climat méditerranéen sec et clément toute l'année. Le printemps et l'automne peuvent être un bon compromis pour bénéficier d'un fort ensoleillement sans souffrir de la chaleur.

DEVISE Le 1er janvier 2008, la République de Chypre a adopté l'euro comme monnaie officielle, remplaçant

la livre chypriote (CY£), au taux de change irrévocable et fixe de 1€ = 0,585274CY£.

#### LANGUE

Les langues officielles à Chypre sont le turc et le grec, mais l'anglais est également largement parlé.

**COURANT ÉLECTRIQUE** L'électricité à Chypre a un voltage de 220-240 volts, 50 Hertz. Les fiches sont à 3 broches plates ou rondes (comme les prises anglaises). L'adaptateur est donc indispensable. La plupart des hôtels en fournissent sur demande à la réception.

**FORMALITÉS** Les ressortissants de l'Union européenne et les Suisses peuvent entrer en République de Chypre avec une carte d'identité ou un passeport en cours de validité (pour les Canadiens, valide au moins 6 mois après la date prévue de départ à Chypre).

Attention : Chypre ne fait pas partie de l'espace Schengen.

Attention encore : l'extension de validité de 5 ans de la carte d'identité nationale n'est pas forcément reconnue à l'étranger. Même si la durée de validité de la CNI française est prolongée de 10 à 15 ans, à Chypre il est fortement recommandé de privilégier le passeport valide à une CNI portant une date de fin de validité dépassée. Avant de partir, nous vous conseillons de visiter les dernières informations et recommandations aux voyageurs sur le site

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/chypre/>

#### SANTÉ & SÉCURITÉ

Aucun vaccin n'est nécessaire pour voyager à Chypre. Il est toutes fois recommandé d'être à jour des vaccinations habituelles : diphtérie-tétanos-poliomyélite (DTP), rubéole, oreillons et plus particulièrement la rougeole (ROR). La vaccination préventive contre les hépatites A et B peut être conseillée, de même que la vaccination contre la fièvre typhoïde ou le méningocoque, selon la durée et les conditions de séjour.

Un séjour à Chypre ne pose aucun problème de santé significatif. On peut boire sans problème l'eau du robinet.

La crème solaire à fort indice de protection est indispensable.

Pensez à vous procurer la carte européenne d'assurance maladie. Il vous suffit d'appeler votre centre de Sécurité sociale (ou de vous connecter à son site Internet) qui vous l'enverra sous une quinzaine de jours. Cette carte fonctionne avec tous les pays membres de l'Union européenne, ainsi qu'en Islande, au Lichtenstein, en Norvège et en Suisse. C'est une carte plastifiée bleue du même format que la carte vitale. Elle est valable deux ans, gratuite et personnelle (chaque membre de la famille doit avoir la sienne, y compris les enfants).

#### GASTRONOMIE

. Les loukanika : saucisses chypriotes, parfumées à la coriandre et à d'autres épices, marinées dans du vin rouge et fumées.

. Les koupepia : feuilles de vigne farcies avec du porc haché et du riz.

. La lountza : filet de porc fumé souvent servi dans des sandwiches avec du fromage grillé halloumi.

. L'halloumi : délicieux fromage ferme (souvent grillé) fabriqué à partir de lait de chèvres à l'arôme de thym.

Les plats sont en général des « Mezze », les tapas grecs, donc un ensemble de petits plats à partager.

Les pourrez déguster de nombreux poissons, fromages, fruits et vin chypriote.

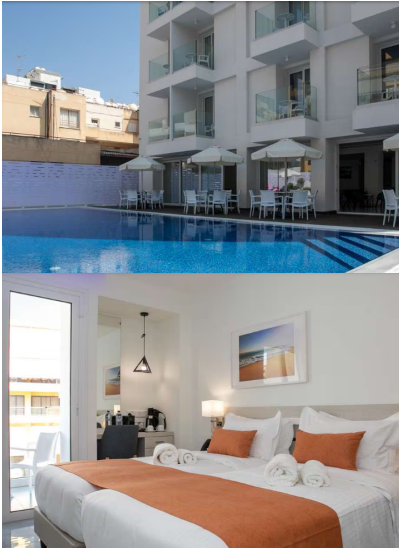
Chypre a beaucoup hérité de la culture grecque, vous retrouverez donc de nombreuses spécialités grecques dans les restaurants comme la moussaka, la tamara, les salades grecs ...

## Le transport, les acheminements :

Cette offre n'inclut pas les vols pour vous laisser toute la flexibilité que vous souhaitez : partir d'où vous voulez, être libre d'arriver un peu avant si cela vous arrange, prolonger ou parce que vous êtes déjà sur place ... Soyez vigilant et vérifiez les dates d'arrivée ou de départ pour vous assurer qu'elles coïncident avec les dates de séjour. Toutefois, si vous le voulez, nous pouvons nous charger de la réservation de vos vols et prestations supplémentaires. Pour cela, il suffit de nous appeler au 03.85.29.94.41 ou 09.67.00.71.16 (appel non surtaxé).

## Le logement :

Vous serez hébergé à l'hôtel de catégorie 4\* [Best Western Plus Larco](#) situé à Larncana



## Le prix comprend :

Les transferts aéroport / hôtel / aéroport Le transport en autocar climatisé pendant toute la durée du circuit L'hébergement en base chambre double dans l'hôtel mentionné de catégorie 4\* (normes locales) ou similaire La demi-pension du petit déjeuner du Jour 2 au petit déjeuner du Jour 8 Le supplément dîner du Nouvel An le 31 décembre 2026 pour les départs entre 25 et 27 décembre Les visites des villes indiquées, guides locaux et entrées payantes aux monuments mentionnés La présence d'un guide accompagnateur francophone durant tout le circuit L'accueil et l'assistance de notre représentant local francophone Le carnet de voyage établi par nos soins

## Le prix ne comprend pas :

Les vols FRANCE / CHYPRE (aéroports de Paphos, Limassol ou Larnaca possibles) / FRANCE. Repéré pour vous : Transavia, Cyprus airways, EasyJet, Swiss air, Air France ... Compter entre 350 € et 700 € TTC/pers. le vol A/R avec 1 bagage en soute par personne Le supplément pension-complète incluant 1 déjeuner (lors de la journée libre) et 7 diners : + 150 € / pers. en hôtels 4\*, + 660 € en hôtels 5\* Les autres repas et boissons non mentionnés au programme Le supplément chambre individuelle : entre 310 et 355 € / pers. en fonction de la période Possibilité d'hébergements en hôtels 5\* (nous consulter pour les suppléments) Le port de bagages et les pourboires Les extras et dépenses à caractère personnel Les assurances facultatives et complémentaires, conseillées