Ouzbékistan

ROUTE DE LA SOIE ET RANDONNÉES NOMADES

Code voyage : **AOKIR**

DÉCOUVERTE — RANDONNÉE

Prochain départ confirmé le **23/06/2024**

A partir de **3 250 €**

Voyage en petit groupe | Niveau : **2/5** | **17 jours** | **Vol inclus**

Destinées aux amateurs de culture et de grands espaces sauvages, ces découvertes de l'Ouzbékistan et de la Kirghizie ont non seulement pour point commun le passage des anciennes routes de la soie, mais également l'accueil chaleureux des habitants, sédentaires en Ouzbékistan et semi-nomades en Kirghizie.
Première réjouissance ouzbèke avec la visite de Khiva, ville fortifiée, située au cœur de l'oasis de Khorezm. Khiva fut l'un des principaux marchés d'esclaves de l'Asie Centrale. Nous traversons ensuite le fleuve Amou-Daria et le désert rouge de Kizil-Qum, pour arriver à la charmante ville de Boukhara. Nous visitons ses mosquées, ses coupoles marchandes et la place Liabi-Khaouz. Nous poursuivons notre voyage vers Samarcande, la perle de l'Asie Centrale. Saut de puce en avion pour rejoindre Bishkek et voici notre nouvelle aventure qui commence en Kirghizie ! Autre pays, autre univers où la nature et les grands espaces sont à couper le souffle : steppes, montagnes célestes, canyons arides et lacs dont celui de Song Koul, où les nomades s'installent pour l'été avec leurs troupeaux et leurs yourtes. Un condensé d'Asie centrale et le compromis parfait entre nature et culture !

POINTS FORTS

- Une aventure culturelle au fil de la Soie et des randonnées dans les steppes nomades.
- Les visites des fascinantes cités caravanières de Khiva, Boukhara et Samarcande.
- Trois nuits au Song Koul pour profiter de ce haut lieu du nomadisme et de son lac sacré.
- Tash Rabat et sa forteresse "caravansérail", un must !

Jour par jour

JOUR 1

VOL POUR LA CITÉ CARAVANIÈRE DE KHIVA

Vol international avec escale pour Khiva. Arrivée le jour 2 à Khiva.

DÉTAIL

Transport : Avion
Hébergement : Avion
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

ARRIVÉE ET DÉTENTE À KHIVA

Nous arrivons sur Khiva dans la matinée par l'aéroport d'Ourguentch non loin de là. Nous sommes accueillis et conduits vers Khiva afin de nous détendre dans la matinée. L'après-midi est consacrée à une première approche et découverte de la cité caravanière la plus authentique, sans doute avant les visites du lendemain !

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

JOUR 3

VISITE DE L'OASIS ET VILLE FORTERESSE DE KHIVA

Visite de la ville, située au milieu d'une oasis. Elle possède l'un des plus grands marchés d'Asie centrale. Nous découvrons respectivement la mosquée Djouma, la vieille forteresse de Kounya Ark construite au 17e siècle, la plus grande médersa de Khiva, celle de Mukhammad Rakhimkhon Feruz, et le mausolée de Sayid Alaouddine. Après le déjeuner dans la cour agréable d'une médersa, nous poursuivons la visite de sites qui nous font découvrir les chefs-d'œuvre de l'art ouzbek. Enfin, nous déambulons dans le bazar couvert de la ville. Nous dînons au Toza Bog, palais d'été du dernier Khan de Khiva, jusqu'en 1919.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

JOUR 4

KHIVA - BOUKHARA

Départ matinal pour une longue journée de route vers Boukhara. Nous traversons le fleuve Amou-Daria et le désert rouge de Kizil-Qum. Si l'occasion se présente, nous allons à la rencontre des bergers du Kizil-Qum. Nous nous arrêtons sur la route dans un tchaykana (restaurant local) pour le déjeuner. Arrivée à Boukhara, installation à l'hôtel, puis départ pour une balade autour de la place Liabi-Khauz. Le soir, nous nous rendons dans une maison ouzbèke pour goûter au plov, le plat national.

DÉTAIL

Transport : Minibus (7h-8h, 550 km)
Hébergement : Hôtel

JOUR 5

VISITE DE LA CITÉ CARAVANIÈRE DE BOUKHARA

Visite à pied de Boukhara. C'est l'une des plus anciennes cités d'Asie Centrale. De son histoire arabe, perse et turque, elle a gardé beaucoup de charme. Presque entièrement conservée, Boukhara est l'exemple le plus complet d'une ville médiévale d'Asie Centrale. Découverte de quelques-uns de ses 140 monuments protégés par l'Unesco : la mosquée à deux étages de Maghoki Attari, le complexe Khalian qui est sans doute la plus belle place de la ville. Nous visitons également la prouesse architecturale qu'est le pourtant humble mausolée d'Ismaïl Samani, père de la dynastie iranienne des Samanides (9e siècle). Boukhara est également un haut lieu de l'artisanat avec entre autres points forts la coutellerie et les tissus.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

JOUR 6

BOUKHARA - VISITE DE SAMARCANDE

Par la route Royale, nous rejoignons Samarcande. Après déjeuner, nous partons pour une première découverte de la capitale et de ses richesses timurides datant principalement de l'époque de Tamerlan, au 15e siècle. Un des temps forts du jour est la visite de la place Régistan (littéralement la place du sable). Elle se compose de trois majestueuses médersas, celle d'Ouloug Begh (grand astronome et petit-fils de Tamerlan), celle de Tillya Kari (couverte d'or, XVIIe) et la Cher Dor. Nous continuons avec le Mausolée Gour Emir du XVe siècle abritant les tombeaux de Tamerlan et de ses descendants. Après la visite de la mosquée Bibi Khanoum, construite pour la femme préférée de Tamerlan, nous partons nous balader dans le bazar coloré de la ville : "Siyab", idéal pour quelques emplettes. Dîner dans un restaurant ouzbek.

DÉTAIL

Transport : Minibus (4h-5h)
Hébergement : Hôtel

JOUR 7

VISITE DE SAMARCANDE, CARREFOUR DES CULTURES

Journée consacrée à la découverte de la ville "semblable au Paradis". Poursuite du programme avec la nécropole de Chakhi-Zinda, les vestiges de l'observatoire astronomique géant d'Ouloug Beg. Sur la colline d'Afasiyab, nous visitons le musée éponyme et en apprenons beaucoup sur les échanges culturels, religieux et commerciaux bien sûr de la Route de la soie. L'après-midi libre nous permet de profiter pleinement de l'ambiance magique de cette ville. Avant le dîner, nous nous rendons à une dégustation de très bons vins locaux chez un passionné ! Dîner en ville et nuit à l'hôtel.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

JOUR 8

SAMARCANDE - TRAIN POUR TACHKENT

Matinée libre pour flâner à Samarcande. Grâce à son art, son architecture et sa structure urbaine, la ville historique de Samarcande illustre les phases les plus importantes de l'histoire culturelle et politique de l'Asie Centrale, du XIIIe siècle à ce jour. Balade parmi les étals du bazar regorgeant d'épices pour y faire nos derniers achats. En fin d'après-midi, départ en train pour Tachkent via Djizak, "aux portes du royaume de Tamerlan". Dîner et nuit à l'hôtel.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

JOUR 9

TACHKENT - VOL POUR BICHKEK ET LA KIRGHIZIE

Aujourd'hui, nous quittons l'Ouzbékistan pour la Kirghizie. En fonction des horaires de vols, nous avons du temps dans la matinée pour visiter le centre historique de Tachkent. Nous sommes ensuite conduits à l'aéroport pour notre vol de Tachkent à Bichkek. Accueil en Kirghizie par notre équipe, nous sommes conduits à notre hôtel. Visite guidée de la ville avant de poursuivre l'aventure vers les lacs et les steppes kirghiz le lendemain. Diner et nuit à Bichkek.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

JOUR 10

BICHKEK - LAC SONG KOUL (3000 M)

Départ pour le lac sacré des nomades Song-Koul (3 016 m). Nous déjeunons sur la route. Nous traversons la plaine de Tchou bordée des crêtes kirghizes culminant à 5 000 mètres, avant de nous retrouver dans la gorge de Boom qui sépare les régions administratives de Tchou et d'Issik-Koul. Nous contournons le réservoir d'Orthotokoïe et son environnement semi-désertique, avant d'arriver au Song-Koul en fin de journée. Possible première balade au bord du lac pour aller voir les familles installées et les pêcheurs par exemple. Dîner et nuit sous la yourte.

DÉTAIL

Transport : 6h-7h
Marche : 1h-2h
Hébergement : Yourte

JOUR 11

RANDONNÉE ET VIE NOMADE AU LAC SONG KOUL (3000 M)

Nous passons la journée au bord de ce charmant lac d'altitude, avec une balade pédestre nous permettant d'avoir une superbe vue panoramique sur le lac et les environs. Nous profitons également des rencontres avec les pêcheurs et les nomades, avec une approche de leurs activités et notamment la traite des juments ou la fabrication du koumiz (lait de jument fermenté) avec la possibilité de le goûter. Dans la soirée, nous assistons aux jeux équestres, joués par les jeunes nomades du lac Song Koul qui s'entraînent pendant l'été pour préparer la saison du Bouzkachi. Un quartier libre avec la possibilité de se balader vers le lac avant le diner. Déjeuner, dîner et nuit sous la yourte.

DÉTAIL

Marche : 3h-4h
Dénivelé positif : 300 m
Dénivelé négatif : 300 m
Hébergement : Yourte

JOUR 12

LAC SONG KOUL - TACH RABAT (3000 M) À LA FRONTIÈRE CHINOISE

Le petit-déjeuner est servi sous la yourte avant notre départ pour la vallée de Tach-Rabat, qui abrite un temple nestorien (anciens chrétiens de la Route de la Soie) datant du IX-X^{e} siècle, ayant par la suite servi de caravansérail. Nous traverserons le col de Kourtka en véhicule, puis la magnifique vallée du même nom, afin d'arriver à Naryn pour le déjeuner. Après le repas, nous reprenons la route en suivant l'un des axes de la Route de la Soie. Nous traversons la superbe vallée d'At-Bachi, et visitons le village du même nom où nous faisons l'approvisionnement pour nos prochains pique-niques. Nous visitons ensuite les vestiges de la petite ville fortifiée sur la Route de la Soie de Korchoi Korgon. Nous sommes bordés par les montagnes Tian-Chan culminant à 5 000 mètres. Nous arrivons à Tach-Rabat pour nous installer dans notre camp de yourte. Sauna pour ceux qui le souhaitent en fin de journée. Le dîner et la nuit se dérouleront sous la yourte.

DÉTAIL

Transport : 5h
Marche : 2h
Hébergement : Yourte

JOUR 13

CARAVANSÉRAIL DE TACH RABAT - RANDONNÉE DANS LA VALLÉE D'ITCHKE (3550M)

Après le petit-déjeuner, nous débutons la journée par une visite du caravansérail avant de commencer la randonnée prévue pour aujourd'hui, qui nous conduira à travers la vallée voisine d'Itchké. Au cours de cette exploration, nous profitons d'un panorama exceptionnel sur la vallée et les sommets enneigés des monts célestes qui nous entourent. Après le pique-nique, nous longeons cette magnifique vallée entourée de parois de schistes, de marnes puis de calcaires. À la fin de notre randonnée, notre véhicule nous attendra dans la vallée d'Itchké pour nous ramener à notre camp de yourte. Là, nous partageons un dîner convivial et passons la nuit sous la yourte. Possibilité d'initiation au cheval le soir.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 650 m
Dénivelé négatif : 600 m
Hébergement : Yourte

JOUR 14

TACH RABAT (3000 M)

Nous débutons ce matin notre dernière ascension du programme : le col Tach-Rabat, culminant à 3 964 mètres d'altitude. Ce col offre un magnifique panorama sur la vallée d'Aksaï et le lac Tchatyr-Koul, souvent décrit comme le lac sous le toit du ciel en kirghize. Notre parcours nous mène de la verdoyante vallée de Tach-Rabat à des pentes alpines, pour finalement aboutir dans un décor de moraines. Nous retournons ensuite à notre camp de yourte. Il est important de noter que cette randonnée peut également être effectuée à cheval, offrant ainsi une expérience accessible aux cavaliers débutants. Une option d'environ 4h. Par ailleurs, pour ceux qui préfèrent une journée plus tranquille au cœur des pâturages, il est possible de choisir de rester au camp de yourtes pour la journée.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 960 m
Hébergement : Yourte

JOUR 15

VISITE CHEZ UN FAUCONNIER - KOCHOI KORGON - KOCHKOR

Nous partons visiter les vestiges de la forteresse de Kochoi Korgon, l'occasion de remonter le temps de la Route de la Soie. En cours de route, nous nous arrêtons à Naryn pour le déjeuner. Nous rencontrons ensuite un fauconnier qui nous en apprend plus sur cette tradition locale et ancestrale. Dans l'après-midi, nous arrivons à Kochkor où nous sommes accueillis chez l'habitant pour la nuit. La soirée est animée par un dîner folklorique mettant en scène un conteur de Manas, le héros légendaire kirghize. Nous aurons également le plaisir d'apprécier des chants et de la musique traditionnelle kirghize.

DÉTAIL

Transport : 6h
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 16

KOCHKOR - RANDO AU CANYON DE BOOM - BICHKEK

Petit-déjeuner chez l'habitant, puis départ pour Bichkek. En route, nous nous arrêtons dans la gorge de Boom pour une petite randonnée de 3h jusqu'au superbe canyon de Boom. Déjeuner sous forme de pique-nique lors de la balade. Arrivée dans l'après-midi dans la vallée de Tchou et visite du site qui englobe l'histoire de la Route de la Soie et les conquêtes mongoles en Asie Centrale. Arrivée ensuite à Bichkek. Installation à notre hébergement et dîner libre dans la capitale.

DÉTAIL

Marche : 3h-4h
Dénivelé positif : 100 m
Dénivelé négatif : 100 m
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 17

BICHKEK - PARIS

Départ matinal vers l'aéroport international de Bichkek pour notre vol retour vers Paris. Arrivée à Paris le même jour.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

En fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, le guide se réserve le droit de modifier le programme ou l'itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.

- Départ de fin septembre : période de transhumance.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 08/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
DIM. 23/06/24	MAR. 09/07/24	**3 395 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 07/07/24	MAR. 23/07/24	**3 295 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 21/07/24	MAR. 06/08/24	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
DIM. 04/08/24	MAR. 20/08/24	**3 395 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 18/08/24	MAR. 03/09/24	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
DIM. 01/09/24	MAR. 17/09/24	**3 450 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 15/09/24	MAR. 01/10/24	**3 250 €**	DÉPART CONFIRMÉ

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

Le prix comprend

- Vols internationaux Paris/Tachkent/Bichkek/Paris.
- Vol intérieur Tachkent / Ourguentch.
- Taxes aériennes.
- Entrées de sites.
- Transferts sur place.
- Hébergement.
- Pension complète du déjeuner du J2 au petit déjeuner du J16, sauf le dîner à Bichkek du J15.
- Chevaux pour la balade autour du lac Song-Kul.
- Équipe de chauffeurs et guides locaux.
- Guides accompagnateurs francophones.

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'assurance voyage
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place

- Les dépenses personnelles.
- Le dîner à Bichkek le J16. Prévoir 4 à 10€ par repas.
- Les droits photos sur les sites (20 €).
- Les pourboires pour l'équipe locale (cf. rubrique "Pourboires").

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Départs de province

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter.

Options

- Supplément chambre individuelle uniquement les nuits à l'hôtel: 220 €

Détail du voyage

NIVEAU

Le programme ne présente pas de difficulté technique pour des participants en bonne condition physique.
Peu ou pas de randonnée en Ouzbékistan.
Les randonnées par la suite en Kirghizie demeurent accessibles. Seule la randonnée du J14 est plus éprouvante et s'apparente à un niveau 3. Mais elle peut être optionnellement réalisée à dos de cheval, ou considérée comme une journée libre pour apprécier la vie nomade.
Efforcez-vous de pratiquer régulièrement une activité physique au plus tard un mois avant votre départ et améliorez votre endurance par un renforcement progressif de votre activité ou une heure de footing deux fois par semaine.

ENCADREMENT

Vous êtes accompagnés par des guides accompagnateurs francophones locaux spécialistes de la destination.
Ils seront secondés par une équipe locale (assistant guide, chauffeurs...).

ALIMENTATION

Repas pris dans les hôtels et les restaurants locaux dans les villes.
En Kirghizie, une équipe de cuisine nous accompagne tout au long du voyage. Nous prévoyons toujours un repas chaud pour le dîner. Durant les journées de randonnées, nous préparons un pique-nique pour le midi.

Pendant le séjour, de l'eau bouillie, filtrée est mise à disposition pour remplir les gourdes pendant les trekking. Les boissons autre que l'eau sont à votre charge. Il est indispensable de traiter l'eau (même dans les villes) avec des pastilles purifiantes (de type Micropur ou Hydrochronazone) pour le reste du séjour. Evitez autant que possible l'achat de bouteille en plastique qu'il faut ensuite recycler.

La cuisine en Asie centrale se base souvent sur des ingrédients tels que le riz, le blé, la viande de mouton, boeuf et agneau, et les produits laitiers. Les plats sont généralement riches en saveurs, reflétant l'influence de la Route de la Soie. Les incontournables incluent le pilaf, un plat de riz cuit avec des viandes et des légumes, ainsi que le manti, des dumplings farcis. Les pains plats, tels que le lavash, sont également des éléments essentiels de la cuisine, accompagnant souvent les repas. Les herbes fraîches et les fruits secs sont fréquemment utilisés pour rehausser les saveurs.

HÉBERGEMENT

1. Ouzbékistan :

En Hôtel 3 ou 4* (normes locales) :

- Khiva : Old Khiva Hotel ou Hotel Grand Visir ou similaire
- Boukhara : Hotel Al Imran Boutique ou Hotel Grand Nodirbek ou similaire
- Samarcande : Hotel Bibikhanum ou Gour Emir Plaza ou similaire
- Tachkent : Hotel Alpha Plaza ou Hotel Khuvaydo Tashkent ou similaire

2. Kirghizie :

- Bichkek : Hôtel Alpinist ou similaire
- En camp de yourte : camp de Nazira à Tachrabat et camp de Baich au lac Song Kul. Nous sommes 4 à 5 personnes par yourtes. Equipées de matelas. Les toilettes sont à l'extérieur et nous nous lavons dans un sauna traditionnel kirghiz.
- Konchkor : chez l'habitant. Logement très basique, nous dormons dans des chambres d'1 à 3 personnes. Confort plus sommaire.

*Les noms des hébergements sont donnés à titre indicatif. En cas d'indisponibilité, nous logerons dans des logements de niveau équivalent.

DÉPLACEMENT

1. Transport international :

Pour cette trilogie d'Asie centrale nous utilisons des vols réguliers au départ de Paris (s'opérant toute l'année et à heure fixe). Vous volerez principalement avec la compagnie Turkish Airlines . En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrons également vous proposer d'autres compagnies que celles mentionnées ci dessus. Ce sont des vols de nuit à l'aller et jour au retour la plupart du temps en raison du décalage horaire. Les départs de certaines villes de province sont possibles. Vous pouvez nous solliciter à

cet effet.

2. Déplacement dans le pays :

- Transferts en bus ou minibus privatifs dans les 2 pays.

(Attention sur ce séjour il faut bien garder en tête que les routes, pistes ne sont pas en très bon état. La patience parfois est de mise, lorsqu'une route est coupée ou en cas de contrôle de police)

- Train rapide entre Samarcande et Boukhara
- Durant le trek en Kirghizie, la logistique et les bagages sont transportés par le véhicule.

BUDGET & CHANGE

En Ouzbékistan, la monnaie est le Som ouzbèk : 1€ ≈ 13500 sums
En Kirghizie, la monnaie est le Som du Kirghizistan : 1€ ≈ 97 soms

Pour connaitre le taux de change du moment vous pouvez consulter le site suivant : https://www.xe.com/fr/

Emportez des euros ou des dollars en espèces en petites coupures pour éviter les embarras du change. Prévoyez un budget suffisant pour vos dépenses personnelles et boissons, ainsi que pour les droits photos sur les sites (voir "le prix ne comprend pas"). Il existe très peu de distributeurs automatiques en Ouzbékistan, et ceci même dans les grandes villes touristiques.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle, qui se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. En fonction de votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale.
Prévoir un budget de 15 à 20 € par participant et par semaine pour l'ensemble de l'équipe d'encadrement (guide accompagnateur francophone, chauffeurs, guides locaux, cuisinier...).
En aucun cas ces indications ne sont obligatoires, le pourboire n'est pas un dû et n'est jamais un salaire.
En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Le choix des vêtements doit se faire en fonction de la période de voyage (météo et température attendues dans dans chaque zone visitée) et des contextes culturels, religieux et traditionnels.
A ce titre, notez que nous passons ici dans des régions de tradition musulmane (privilégiez les vêtements couvrants).

Vêtements recommandés pour ce voyage :

- Chapeau, casquette ou foulard contre le soleil
- T-shirt léger et respirant
- Veste polaire (plus ou moins chaude selon la saison)
- Veste imperméable et coupe-vent (et éventuellement cape de pluie)
- Vêtements "première couche" chauds (haut et collants, utiles sur les départs hors période estivale)
- Pantalon de randonnée
- Chaussettes de randonnée
- Chaussures de randonnée confortables et robustes
- Chaussures légères ou sandales

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Lunettes de soleil (indice de protection élevé)
- Un drap de sac et éventuellement un sac de couchage (T° confort15°c pour les nuits en yourte mais les couvertures sont fournies également sur place)
- Matelas de trekking ou tapis de sol (facultatif, pour ajouter au confort de couchage)
- Bâtons de randonnée télescopiques (facultatif, mais recommandé !)
- Nécessaire de toilette et serviette
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Gourde ou poche à eau de 1,5 ou 2 litres
- Filtre à eau ou comprimés pour traiter l'eau
- Lampe frontale et piles de rechange
- Papier hygiénique et briquet
- Gel hydroalcoolique
- Sur-sac (pour protéger vos sacs lors du portage par les mules)
- Jeu de carte, livre...

Prenez de quoi rassembler vos déchets toxiques (piles, aérosols, batteries, tubes de pommade, emballage de pellicules photo...) afin de les ramener en France, où le tri est bien fait et efficace.

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 15 Kg maximum. Pas de valise. Les bagages sont transportés par véhicule.
- Un petit sac à dos (contenance environ 40 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel...

Par mesure de précaution, pensez à emporter dans votre bagage "cabine" de quoi survivre les premiers jours, et ceci au cas où vos bagages en soute n'arriveraient pas en même temps que vous. Ceci est rare mais il vaut mieux se parer à toute éventualité. Nous vous recommandons d'y mettre entre autres des vêtements légers, chaussures de marche et des sandales ainsi que vos médicaments avec ordonnance.

N'oubliez pas aussi de mettre tout objet coupant, ou liquide dans votre bagage "en soute" car ils sont interdits en cabine.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Thermomètre
- Crème hydratante

*ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour. Dès votre inscription, merci de nous communiquer vos coordonnées de passeport (Nom - Prénom - Date de naissance - N° de passeport - Date d'émission et date d'expiration.). Nous en avons besoin pour réserver vos vols intérieurs ou faire les demandes pour les entrées dans certains sites.
Merci de nous envoyer au plus tôt par mail (scan) ou par courrier (photocopie) la page de votre passeport contenant votre photo.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Info à jour : visa ouzbékistan

Depuis octobre 2018, pour les ressortissants français, aucun visa n?est exigé pour un séjour d?une durée ne dépassant pas 30 jours, dès lors que le passeport est encore valable pendant trois mois après la date de retour prévue.
Merci de vérifier les dernières informations auprès du consulat au moment de vos démarches.

Toutes les informations sont à votre disposition sur le site de l'Ambassade (section consulaire) : https://ouzbekistan.fr/

Foire aux questions : https://ouzbekistan.fr/foire-aux-questions-faq/

KIRGHIZISTAN

Depuis fin 2012, pour les ressortissants français plus besoin de visa pour les séjours inférieurs à 60 jours.
Toutefois il est nécessaire de s'assurer que votre passeport à été dûment tamponné au moment de l'entrée sur le territoire.

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives. Assurez-vous cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs"

SPÉCIFICITÉS

Dès votre inscription merci de nous envoyer une copie de votre passeport. Nous en avons besoin pour préparer vos documents de voyage.