

OUZBEKISTAN

# Route de la soie et randonnées nomades

- 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 !

À PARTIR DE	<b>3 095 €</b>
DURÉE	17 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Découverte / Randonnée

Destinée 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 coupôles 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 !



# Itinéraire

## JOUR 1

### **Vol pour la cité caravanière de Khiva**

TRANSPORT : AVION | HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol international avec escale pour Khiva . Arrivée le jour 02 à Khiva.

## JOUR 2

### **Arrivée et détente à Khiva**

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous arrivons sur Khiva dans la matinée par l'aéroport d'Ourguentch non loin de là. Vous êtes accueillis et conduits vers Khiva afin de vous 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 !

## JOUR 3

### **Visite de l'oasis et ville forteresse de Khiva.**

HÉBERGEMENT : HÔTEL

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 17ème 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'œuvres 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.

## JOUR 4

### **Khiva - Boukhara.**

TRANSPORT : MINIBUS (7H-8H, 550 KM) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

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.

## JOUR 5

### **Visite de la cité caravanière de Boukhara.**

HÉBERGEMENT : HÔTEL

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 (9ème siècle). Boukhara est également un haut lieu de l'artisanat avec entre autres points forts la coutellerie et les tissus.

## JOUR 6

### **Boukhara - Visite de Samarcande.**

TRANSPORT : MINIBUS (4H-5H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

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 15ème siècle. Un des temps forts est la place Régistan (littéralement la place du sable). Cet ensemble était en quelque sorte le forum de la cité après l'invasion mongole au 13ème siècle ; puis sous Tamerlan, au 14ème siècle, le Régistan servait de place du marché, d'où rayonnaient les six artères principales de la ville. Il se compose de trois majestueuses médersas, celle d'Ouloug Begh (grand astronome et petit fils de Tamerlan), celle de Tillya Kari (couverte d'or, XVII s) et la Cher Dor. Les icônes en forme de lions sur la medersa de la Cher d'Or attestent de l'influence zoroastrienne qui autorise l'iconographie. Nous continuons avec le Mausolée Gour Emir du XVe s. 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.

## JOUR 7

### **Visite de Samarcande, carrefour des cultures**

HÉBERGEMENT : HÔTEL

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, de la vieille ville, et pourquoi pas de ses cimetières étonnants.. Avant le dîner nous nous rendons à une d'une dégustation de très bons vins locaux chez un passionné ! Dîner en ville et nuit à l'hôtel.

## JOUR 8

### **Samarcande – Train pour Tachkent.**

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Matinée libre pour flâner à Samarcande. De par 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.

## JOUR 9

### **Tachkent – Vol pour Bichkek et la Kirghizie**

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Aujourd'hui nous quittons l'Ouzbékistan pour la Kirghizie. En fonction des horaires de vols vous avez du temps dans la matinée pour visiter le centre historique de Tachkent. Vous êtes ensuite conduits à l'aéroport pour votre vol de Tachkent à Bichkek . Accueil en Kirghizie par votre équipe, vous êtes conduits à votre hôtel. Repos ou visite libre de la ville avant de poursuivre l'aventure vers les lacs et les steppes kirghiz le lendemain. Diner et nuit à Bichkek.

## JOUR 10

### ***Bichkek – Lac Song Koul (3000 m)***

TRANSPORT : 6H-7H | MARCHÉ : 1H-2H | HÉBERGEMENT : YOURTE

Aujourd'hui nous quittons l'Ouzbékistan pour la Kirghizie. Vol matinal de Tashkent à Bichkek, accueil à l'aéroport et départ pour le lac sacré des nomades Song-Koul (3016 m). Nous déjeunons sur la route. Nous traversons la plaine de Tchou bordée des crêtes kirghizes culminant à 5000 m 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 là et les pêcheurs par exemple. Dîner et nuit sous la yourte.

## JOUR 11

### ***Randonnée et vie nomade au Lac Song Koul (3000 m)***

MARCHÉ : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : YOURTE

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 nomades, avec une approche de leurs activités et notamment la traite des juments ou la fabrication du koumiz (lait de jument fermenté) avec possibilité de dégustation. Par la suite dans l'après midi, nous avons la possibilité de faire une initiation au cheval kirghiz. 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. Déjeuner, dîner et nuit sous la yourte.

## JOUR 12

### ***Randonnée et vie nomade au lac Song-Koul (3000 m)***

MARCHÉ : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : YOURTE

Nous passons une journée de plus sur cet écrin qu'est le lac sacré du Song Koul et son environnement exceptionnel, où seuls les nomades habitent. Nous partons pour une nouvelle randonnée de plusieurs heures à fouler son herbe fraîche et admirer les magnifiques points de vue et stations d'Edelweiss qui ornent le sol. C'est aussi l'occasion de profiter des lieux, de l'ambiance du campement de yourtes et des nombreuses images qui restent une fois que l'on a visité cet endroit et connu ses habitants. Possibilité de profiter également du sauna rustique comme tous les jours.

### JOUR 13

## **Lac Song Koul – Tach Rabat (3000 m) à la frontière chinoise**

TRANSPORT : 6H | MARCHÉ : 2H | HÉBERGEMENT : YOURTE

Départ pour la vallée de Tach-Rabat, qui abrite un temple nestorien (anciens chrétiens de la Route de la soie) du IX-Xème siècle ayant servi par la suite de caravansérail. Passage en véhicule au col de Kourtka. Nous suivons la belle vallée du même nom et rejoignons Naryn pour l'heure du déjeuner. Nous reprenons la route pour suivre un des axes de la Route de la soie passant par la superbe vallée d'At-Bachi (la tête de cheval en kirghize). Nous sommes bordés par les Tien-Shan culminant à 5000 m. Arrivée dans l'après midi pour l'installation dans notre camp de yourte géré par une famille au fond d'une gorge près de Tach-Rabat. Balade de 2h ensuite pour commencer à explorer les environs. Sauna pour ceux qui le souhaitent en fin de journée Dîner et nuit sous la yourte.

### JOUR 14

## **CARAVANSÉRAIL DE TACH RABAT – RANDONNÉE DANS LA VALLÉE D'ITCHKE (3550 m)**

MARCHÉ : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : YOURTE

Petit déjeuner sous la yourte et visite du caravansérail avant le départ pour la randonnée du jour : le passage dans la vallée voisine d'Itchké. Nous profitons du panorama sur la vallée et sur les crêtes enneigées des monts célestes nous entourant. Après le pique-nique, nous longeons cette magnifique vallée entourée de parois de schistes, de marnes puis de calcaires. Nous retrouvons nos véhicules en fin de randonnée dans la vallée d'Itchké où nous prenons le "goûter". Retour au campement de yourtes en véhicule par une autre route pour le dîner et la nuit. Possibilité d'initiation au cheval le soir.

### JOUR 15

## **Visite chez un fauconnier – Kochoi Korgon – Kochkor.**

TRANSPORT : 7H | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Aujourd'hui, nous partons visiter les vestiges de la forteresse de Kochoi Korgon, l'occasion de remonter le temps de la Route de la soie.. Dans la vallée d'At Bachi, nous visitons le village du même nom et son marché. A proximité de Naryn, nous déjeunons ensuite chez un fauconnier qui nous en apprendra plus sur cette tradition locale et ancestrale... Arrivée plus tard dans l'après-midi à Kochkor pour l'installation chez l'habitant où nous passons la nuit. Dîner folklorique avec conteur de Manas (héros légendaire kirghize), chants et musique traditionnelle kirghize.

## JOUR 16

### **Kochkor – Rando au canyon de Boom – Bichkek.**

MARCHE : 3H-4H | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

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 à Bichkek. Installation à notre hébergement et dîner libre dans la capitale.

## JOUR 17

### **Bichkek – Paris.**

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

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

## À NOTER

Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire.

Nous sommes membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par une autre entreprise du groupe Altaï : Atalante, l'esprit Trek. Vous rencontrerez donc probablement des voyageurs Atalante dans votre groupe.

- Départ de fin septembre : période de transhumance.



# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 05/10/2022)

Nombre de participants : de 3 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 11/06/2023	MAR. 27/06/2023	3 095 €	Confirmé dès 3 inscrits
DIM. 25/06/2023	MAR. 11/07/2023	3 095 €	Confirmé dès 3 inscrits
DIM. 09/07/2023	MAR. 25/07/2023	3 195 €	Confirmé dès 3 inscrits
DIM. 23/07/2023	MAR. 08/08/2023	3 195 €	Confirmé dès 3 inscrits
DIM. 13/08/2023	MAR. 29/08/2023	3 195 €	Confirmé dès 3 inscrits
DIM. 27/08/2023	MAR. 12/09/2023	3 095 €	Confirmé dès 3 inscrits
DIM. 10/09/2023	MAR. 26/09/2023	3 095 €	Confirmé dès 3 inscrits

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris, 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, n'hésitez pas à nous contacter.

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 compensation carbone : 8€ par personne

### **À payer sur place :**

- Les dépenses personnelles.
- Le dîner à Bichkek le J15. 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

- **L'assurance assistance rapatriement :**  
2,5 % du voyage par personne
- **L'assurance multirisque :**  
4,1 % du voyage par personne
- **L'assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :**  
5 % du voyage par personne
- **L'assurance COVID (complémentaire à l'assurance multirisque ou premium) :**  
1 % du voyage par personne

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

## DÉPARTS DE PROVINCE

Nos voyages sont construits avec un départ de Paris (lorsque le vol est inclus), mais nous pouvons étudier sur demande des départs d'autres villes (et de Belgique, Suisse, Luxembourg).

**Lorsque le départ du voyage choisi n'est pas encore confirmé**, nous vous proposons un forfait fixe :

- 90 € par personne aller-retour pour l'Europe (120 € pour les départs de juillet-août)
- 120 € par personne aller-retour pour les autres continents (150 € pour les départs de juillet-août)

## OPTIONS

- Le supplément départ de province (à partir de 120€), de Genève ou Bruxelles (nous consulter), départ anticipé ou retour différé (à partir de 100€)
- 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.

Au Tadjikistan et 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.

## HÉBERGEMENT

### OUZBEKISTAN :

Nuits en hôtel 3 ou 4\*

A Boukhara : ancien caravansérail de l'hôtel Porso ([https://www.tripadvisor.fr/Hotel\\_Review-g303936-d3515174-Reviews-Hotel\\_Porso-Bukhara\\_Bukhara\\_Province.html](https://www.tripadvisor.fr/Hotel_Review-g303936-d3515174-Reviews-Hotel_Porso-Bukhara_Bukhara_Province.html))

A Samarcande : hôtel Idéal (<https://www.booking.com/hotel/uz/ideal.ru.html>)

A Khiva : hôtel Old Khiva Hotel ([https://www.tripadvisor.fr/Hotel\\_Review-g424965-d3566531-Reviews-Old\\_Khiva\\_Hotel-Khiva\\_Xorazm\\_Province.html](https://www.tripadvisor.fr/Hotel_Review-g424965-d3566531-Reviews-Old_Khiva_Hotel-Khiva_Xorazm_Province.html))

A Tachkent : hôtel Gran Plaza (<http://www.legrandepiazza.com/>)

### KIRGHIZIE :

- En hôtel le J15, en chambre double ou twin avec literie confortable et salle de bain privative.
- A Bichkek, l'hôtel Alpinist (<http://www.alpinist.kg/>)\*
- En camp de yourtes du J9 au J13 : camp de Nazira à Tach Rabat et camp de Baich au lac Song Kul. Nous sommes 4 à 5 personnes par yourte. Elles sont équipées de matelas. Les toilettes sont à l'extérieur et nous nous lavons dans un sauna traditionnel kirghiz.
- Chez l'habitant le J14 à Kochkor : Logement très basique, nous dormons dans des chambres d'une à 3 personnes. Outre le confort plus sommaire, nous partageons d'inoubliables moments avec nos hôtes.

\*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 ce voyage 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 pourrions 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.

Les horaires de vols internationaux de Turkish Airlines\* :

Aller : Paris 14h55 - Dushanbe 03h45 (j+1)

Retour : Bichkek 06h40 - Paris 13h55 avec escales à Istanbul

\*ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes et horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci dessus.

Les vols intérieurs sont assurés le plus souvent par la compagnie Uzbekistan Airways.

Les horaires indicatifs sont les suivants :

-Tashkent 19h30 - Ourgentch (Khiva) 21h10

-Tashkent 06h15 - Bichkek 08h30

### 2/ DÉPLACEMENT DANS LE PAYS :

- Transferts en bus ou minibus privés dans les 3 pays et en véhicule tout-terrain de Dushanbe à Panjikent au Tadjikistan.

(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 contrôles de police)

- Train rapide entre Samarcande et Tashkent
- Pendant le trekking au Tadjikistan, le transport des bagages est effectué par des mules conduites par leurs muletiers (env 1 mule par personne)
- Durant le trek en Kirghizie, la logistique et les bagages sont transportés par le véhicule.

## **BUDGET & CHANGE**

En Ouzbékistan, la monnaie est le SUM

En Kirghizie, la monnaie est le Kyrgyzstani Som

Les taux du jour sont accessibles sur le site.

Emportez des euros ou des dollars en espèces en petites coupures pour éviter les embarras de 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).

## **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.



# Équipement

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Le choix des vêtements doit se faire en fonction de la période de voyage (météo et température attendues 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° confort 15°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...

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

Pour les ressortissants français, belges, suisses et canadiens, est obligatoire :

Votre passeport valide 6 mois après la date de fin de séjour, avec au moins deux pages vierges face à face. Il est de votre seule responsabilité d'obtenir votre passeport et de vous conformer à la réglementation d'entrée dans ce pays avant la date de votre départ.

Vous voyagez avec des enfants :

Les mineurs français sont soumis aux mêmes obligations que les personnes majeures. Ils doivent être titulaires d'un passeport valide 6 mois après la date de sortie d'Ouzbékistan et d'un visa.

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](http://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](http://diplomatie.gouv.fr)

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

## **VISA**

### **OUZBEKISTAN**

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.

Pour plus d'informations sur les formalités, consulter : <http://www.ouzbekistan.fr/> et dirigez vous vers la " section consulaire "

### **KIRGHIZIE**

Aucun visa n'est nécessaire pour les ressortissants français, belges, suisses et canadiens.

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

## **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**

Pas d'information santé spécifique pour ces pays.

## **SPÉCIFICITÉS**

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