Atalante
L'ESPRIT TREK

OUZBEKISTAN

Trek tadjik dans les Monts Fan et cités caravanières ouzbèkes

- Un trek dans les monts Fan au Tadjikistan et la rencontre avec le peuple de ces montagnes.
- Les cités caravanières de Khiva, Boukhara et Samarcande, au cœur de la Route de la soie.
- Un vol intérieur et un train rapide en Ouzbékistan pour plus de confort.
- Un voyage équilibré, entre culture ancestrale et nature sauvage.

À PARTIR DE	**3 675 €** (vol inclus)
DURÉE	18 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

Une immersion au cœur des légendes et des mystères d'Asie centrale et des cités caravanières. Un trek dans les montagnes et les lacs émeraude des monts Fan tadjiks, au plus proche des bergers et des glaciers. Une double approche de la Route de la soie !

À la jonction des anciennes routes caravanières, ce voyage nous emmène dans deux pays limitrophes, très différents... Le Tadjikistan nous entraîne dans ses prairies alpines, ses lacs bleu turquoise et ses sommets enneigés. Plus qu'un trek, c'est une aventure qui nous attend au cœur des monts Fan, à la rencontre des bergers nomades, connus pour leur hospitalité chaleureuse... L'Ouzbékistan nous plonge ensuite au cœur des légendes et des mystères de l'Asie Centrale ! Nous visitons les plus belles villes de l'ancienne route de la Soie : la ville forteresse de Khiva, l'ancienne cité perse de Boukhara, et enfin l'incontournable place de Registan de Samarcande...

Un voyage haut en couleur pour découvrir une région qui n'a pas fini de nous fasciner !

Itinéraire

JOUR 1

Vol pour Douchanbé

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

Envol pour la capitale tadjike et arrivée dans la nuit ou très tôt le matin.

JOUR 2

Arrivée et visite de Douchanbé

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Arrivée tôt le matin ou dans la nuit en général. Après du repos et un petit-déjeuner à l'hôtel nous partons avec notre guide pour la visite de la ville. Nous visitons les jardins présidentiels et apprécions les statues des poètes Rudaki et d'Ismaïl Samani, père de la dynastie samanide, époque à laquelle les cultures perses des Tadjikistan, Ouzbékistan, Iran, Afghanistan et Pakistan étaient unifiées. La ville n'est pas sans rappeler Saint Petersbourg par certains côtés du fait du pastel des édifices néoclassiques. Nous passons par le grand marché central et déjeunons. Découverte d'une des plus belles et agréables capitales d'Asie centrale qui se situe à 850m d'altitude.

JOUR 3

Douchanbé - Lac Iskanderkul

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (3H) | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Ce matin, nous mettons le cap sur le lac Iskanderkul, réputé comme le plus beau et le plus vaste des monts Fanskye. De là, nous jouissons d'un panorama offrant une vue sur les glaciers des pics de la région d'Ayniy. Son nom, "lac d'Alexandre le Grand", témoigne de son histoire fascinante. Nous flânons le long du lac et explorons les environs de la Fan Niagara, une cascade impressionnante de 38 mètres de hauteur. Après un déjeuner au bord du lac, nous passons la nuit chez l'habitant dans le village de Saritag.

JOUR 4

Lac Iskanderkul - Monts Fan et les gorges de Sangui Safed

TRANSPORT : 3H-4H | HÉBERGEMENT : TENTE

Départ matinal en direction des gorges de Sangui Safed, puis route vers les montagnes Fan. L'ascension se déroule progressivement à travers un terrain minéral composé de roches sédimentaires, de séries de grès, de conglomérats et de calcaires. Les vallées arrosées sont parsemées de saules et de peupliers. À 2700 mètres, nous franchissons un col à proximité d'un tunnel. Arrivés au village de Sarvoda, nous abandonnons l'asphalte pour emprunter une piste, marquant le début de notre aventure. La vallée devient progressivement plus verdoyante, traversant des villages bordés d'arbres fruitiers, notamment de nombreux abricotiers, et de végétation sauvage le long des rivières, notamment des argousiers. Notre destination finale est les gorges de Sangui Safed, le point de départ de notre trek. Nous découvrons notre premier site de bivouac aux abords d'une rivière et faisons la rencontre de notre équipe composée de cuisiniers, de muletiers et d'assistants guides. Une petite mise en jambe éventuelle vient ponctuer notre arrivée.

JOUR 5

Trek des Monts Fan : gorges de Sangui Safed (2350m) et Imat (2850m)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 950 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 700 M | HÉBERGEMENT : TENTE

Le nom "Sanguisafed" trouve son origine dans la signification de "pierre blanche", attribuée aux roches calcaires et aux schistes présents dans la région. Depuis notre campement, nous admirons de magnifiques cheminées de fée. Pour cette première journée, une randonnée aller-retour est prévue le long des gorges et jusqu'à un glacier. En suivant la rivière Imat, nous croisons des bergeries, des bergers et leurs troupeaux. Sur le chemin, nous avons l'occasion d'observer les sommets glaciaires imposants de Bolchoya Ganza (5306 m) et Chapdara (5049 m), ainsi que d'impressionnants cônes de déjections. Avec un peu de chance, nous pourrions surprendre des lièvres, des perdrix et des gypaètes. Nous évoluons ensuite le long d'un chemin de corniche parsemé de saules, de boulots et de genévriers. La montée nous conduit jusqu'à un verrou où nous faisons une pause pique-nique. De cet endroit, la vue sur le glacier est sublime. Il est même possible de poursuivre l'ascension jusqu'au pied du glacier Imat, situé à 2900 mètres (en option). Le retour se fait par le même chemin, et nous passons la nuit au même campement que la veille.

JOUR 6

Trek des Monts Fan - Col de Tchapdara (3450 m)- lac Allaoudin (2750 m)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 900 M | HÉBERGEMENT : TENTE

De Sangui Safed, nous reprenons notre chemin en direction du col de Chapdara flanqué à 3450m. Nous croisons les bergers accompagnés de moutons et chèvres qui servent respectivement pour la viande et la confection du cachemire. Après quelques instants sur une piste, nous remontons le cours de la rivière Bodrona et approchons un glacier au niveau d'une tourbière où coulent de petits ruisseaux. Nous entamons ensuite la montée au col. Nous atteignons le col et jouissons d'une vue magnifique avec notamment le Chimtarga (la montagne des glaciers) point culminant du massif et le splendide lac Allaudin où nous campons ce soir en contrebas.

JOUR 7

Trek des Monts Fan : Col Allaudin (3800m) et lac Bibijanat (2900m)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 910 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 910 M | HÉBERGEMENT : TENTE

Départ vers les lacs turquoise de Kulikalon. Nous serpentons sur un sentier qui se faufile dans les éboulis calcaires. Direction le col Allaudin et ses 3 800 m, point culminant de notre aventure tadjike ! Nous sommes en surplomb de lacs qui doivent leurs magnifiques couleurs bleue, verte et turquoise à une algue. Nous poursuivons jusqu'au col et de l'autre côté les glaciers des pics Marya et Mirali qui font partie du Chimtarga nous font face. Sous nos yeux, le lac Kulikalon, (le grand lac) est d'un bleu encore différent aux autres. Nous évoluons, lors de la descente, sur des terrains plus souples où poussent d'étranges et splendides genévriers torsadés par les éléments naturels. Bivouac dans un cadre de rêve au lac Bibijanat à 2900 m.

JOUR 8

Trek des Monts Fan : Lac Kulikalon - Col (3200m) et lac de Chukurak (2450 m)

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : TENTE

Nous traversons une mystique forêt de genévriers après Bibijanat et atteignons le lac Kulikalon. Il y a parfois quelques petits gués à traverser. Nous rencontrons les bergers en chemin avec leurs grands troupeaux. Montée au col de Chukurak à 3 200 mètres que nous atteignons après 400 mètres de montée. Descente dans la vallée de Govkhona pour arriver au lac Chukurak (lac profond) encaissé et bloqué par son verrou glaciaire. Le lac est au pied du pic Rudaki, du nom d'un célèbre poète perse. Arrivée et pique-nique au bord du lac. Pour ceux qui le souhaitent, il est possible de poursuivre jusqu'au lac Zirat, 100 mètres plus haut. Sinon détente l'après-midi sur le lieu de bivouac. Avec un peu de chance, vous pourrez observer le beau spectacle du reflet sur le lac en début et en fin de journée ! Dernier dîner et bivouac en compagnie de notre équipe tadjike.

JOUR 9

Trek des Monts Fan : col de Guitan (2700 m) et village de Guitan (1850 m)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Dernière journée de randonnée et derniers cols. Nous admirons le lac Chukurak en aplomb. Sur un lieu de reposoir, en présence du berger, nous avons peut-être la chance de prendre un thé en sa compagnie. Passage d'un second col à 2650 m. Un superbe panorama s'offre encore à nous avec d'un côté les glaciers et de l'autre les villages d'Artouch et de Guitan sous nos yeux. Nous descendons un chemin à flanc le long des cultures et croisons les premiers villageois. Sculpté en terrasses dans la montagne, nous apercevons le joli village de Guitan à 1850m. Fin du trek !
À l'arrivée, nous profitons d'un accueil chaleureux chez l'habitant avec thé, café, fruits secs… Une petite douche (rustique) est aussi envisageable ! Nous apprécions l'accueil des villageois et les enfants nous accompagnent dans leur hameau pour ceux qui le souhaitent. Dîner le soir chez l'habitant.

JOUR 10

Village de Guitan - Pandjikent - Samarcande

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ | MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Fin de ce trek et nous mettons le cap sur Pendjikent, l'ancienne « Sogdiana », à travers les villages caractéristiques de la région du fleuve Zeravshan. À notre arrivée, nous explorons les vestiges de cette antique cité qui, aujourd'hui, se distingue par son petit musée. Certaines salles de ce musée présentent des témoignages captivants de toutes les époques de l'occupation des lieux, mettant également à l'honneur Rudaki, le grand poète de cour des Samanides. Après le déjeuner, nous prenons la direction de la frontière ouzbèke, non loin de Pendjikent. Après les formalités de passage, nous sommes transférés vers notre hôtel à Samarcande.

JOUR 11

Samarcande

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Après le petit-déjeuner, nous entamons notre visite de Samarcande par le Réghistan. Surnommée la « place de sable », le Réghistan est l'un des ensembles les plus majestueux d'Asie centrale et de l'Islam. Nous poursuivons en direction du Mausolée Gour Emir, réputé être le tombeau familial de la dynastie de Tamerlan. Ce magnifique mausolée est surmonté d'une double coupole recouverte de céramiques bleu turquoise, ornée du nom du prophète selon la technique hazarbaf. À l'intérieur, une statue de Tamerlan repose aux pieds de son maître spirituel, Mir Saïd Baraka. Il est intéressant de noter que le mausolée Gour Emir a grandement inspiré les architectes de la nécropole du Taj Mahal à Agra, en Inde. Le déjeuner est prévu pendant la visite. Nous poursuivons avec la mosquée Bibi Khanoum, la nécropole de Chakhi-Zinda, composée de mausolées richement décorés, et la mosquée Khzrat Khizr. La journée se poursuit avec la visite des vestiges de l'observatoire géant d'Ouloug Beg, du musée d'Afasiyab et du Mausolée St Daniel. Niché au bord de la falaise d'Afrosyab, surplombant la rivière Syab, ce long mausolée à cinq coupoles est le seul endroit de Samarcande réunissant les trois confessions : musulmane, chrétienne et juive.

JOUR 12

Samarcande - Boukhara

TRANSPORT : TRAIN (2H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Vers 10h30 nous sommes transférés à la gare de Samarcande pour prendre un train rapide à destination de Boukhara. Arrivée à la gare, nous sommes transférés à l'hôtel et la suite de l'après-midi est libre. Nuit à l'hôtel.

JOUR 13

Boukhara

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Après le petit-déjeuner, la journée est dédiée à la découverte de la ville de Boukhara. Nous avons l'occasion d'admirer plusieurs sites tels que la Citadelle Ark, la mosquée Bolo-Khaouz ou encore le Mausolée Samani. L'après-midi se poursuit avec davantage de sites importants de la ville : l'ensemble Po-i-kalian, comprenant la Mosquée Masdjidi Kalian, la Medersa Mir-i-Arab et le plus haut minaret de son temps en Orient. La soirée se conclut avec un dîner folklorique dans la medersa « Nodir Devon Begui », suivi d'une nuit à l'hôtel.

JOUR 14

Visite de la cité caravanière de Boukhara

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Après le petit-déjeuner, nous poursuivons la visite de Boukhara extra-muros. Au nord, à 4 km de la ville, visite de l'ensemble du Sitoraï-Mokhi-Khossa « Le Palais de la lune et des étoiles » qui fut la résidence secondaire des derniers émirs de Boukhara. Découverte de la Nécropole Tchor Bakr (cité des mausolées), formée entre 1560 et 1563 autour de la tombe d'un « descendant du prophète ». Retour à Boukhara pour le diner. Nuit à l'hôtel.

JOUR 15

Boukhara - Khiva

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (8H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Petit déjeuner matinal à notre hôtel, puis départ par la route pour Khiva en traversant le désert Kyzyl-Koum, la plus grande plaine désertique d'Asie Centrale. Arrivée à Khiva en fin de journée et installation à notre hôtel. Dîner en ville.

JOUR 16

Khiva - Tashkent

TRANSPORT : AVION, VÉHICULE PRIVATISÉ (2H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Khiva, cette ancienne ville du Turkestan, capitale d'un khanat dès le XVIIe siècle, est logée au milieu de l'oasis de Khorezm. Elle fut l'un des plus grands marchés d'Asie Centrale et sa prospérité dura jusqu'au début de notre siècle. Nous parcourons le labyrinthe de ses ruelles, à la recherche du Palais Tach-Khaouli, autrefois le logement des femmes du harem.

Nous découvrons Kunya Ark, « ancienne citadelle » qui est la résidence des dirigeants de Khiva. Puis la mosquée Djouma, la médersa Mohammed Rahim Khan Feruz, puis visite du monument le plus ancien : le mausolée de Sayid Alaouddine.

Derrière la mosquée Djouma s'élève le monument le plus célèbre de Khiva : le mausolée de Pakhlavan-Makhmoud. Situé à l'extérieur de la medersa, au coin est de sa façade, Kalta Minor ou « minaret court » devait être le minaret le plus élevé du monde musulman, culminant à 70 m, hauteur qui ne fut jamais atteinte, les travaux ayant été abandonnés après la mort du khan. Nous dînons dans la cour d'une médersa de Khiva avec concert local. Nous prenons ensuite un vol intérieur à destination de Tashkent. Arrivée dans la capitale ouzbèke prévue vers minuit.

JOUR 17

Tashkent

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ, MÉTRO (1H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous partons pour la visite de la capitale ouzbèke avec le mausolée de Kaffal Chachi et de la medersa Abdul Kassym, située au sud du bazar Chorsu et la place de « L'amitié des peuples ». Découverte du Bazar Chorsu dont le nom signifie les « quatre chemins ». C'est le plus grand bazar du centre de Tachkent. Nous découvrons ensuite la place de l'Indépendance (ex place Lénine), au milieu d'une immense esplanade, là où se dressait l'ancienne statue de Lénine déboulonnée en 1992, et remplacée par un globe terrestre doré où n'apparaît que l'Ouzbékistan. Le Palais du Sénat dresse sa longue façade : cette place monumentale, lieu de parade et symbole de l'indépendance, s'ouvre largement. Poursuite avec la place du Théâtre, le square Temour ainsi que le Musée des Arts Appliqués.

Retour à l'hôtel en métro. Seul métro en activité dans la région. Dîner dans un restaurant traditionnel Ouzbek et nuitée à l'hôtel.

JOUR 18

Vol international retour

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Transfert à l'aéroport de Tashkent et envol pour la France.

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.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
MER. 19/06/2024	SAM. 06/07/2024	3 675 €	Confirmé *2 places restantes*
MER. 10/07/2024	SAM. 27/07/2024	4 045 €	Confirmé
MER. 21/08/2024	SAM. 07/09/2024	3 695 €	Confirmé
MER. 04/09/2024	SAM. 21/09/2024	3 695 €	Confirmé dès 4 inscrits

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

LE PRIX COMPREND

- Vols internationaux
- Vol intérieur Tachkent / Ourguentch
- Train rapide de Samarcande à Tashkent
- Taxes aériennes
- Transferts sur place
- Entrées de sites
- Hébergement
- Pension complète du déjeuner du J2 au petit déjeuner du J17
- Équipe de chauffeurs, cuisiniers et guides locaux
- Muletiers et mules pour le portage des bagages lors du trek au Tadjikistan
- Guides accompagnateurs francophones

LE PRIX NE COMPREND PAS

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

À payer sur place :

- Les dépenses personnelles
- Les boissons sauf l'eau stérilisée pendant le trek au Tadjikistan
- Les droits photos sur les sites (20 €)
- Les 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 par mail ou par téléphone au 04 81 68 55 60.

OPTIONS

- Supplément chambre individuelle durant tout le séjour (sauf chez l'habitant): 230 €

Détail du voyage

NIVEAU

Au Tadjikistan : trekking entre 2350 et 3850 m d'altitude. entre 5 et 7h heures de marche par jour. Itinéraire se déroulant sur de bons sentiers, sans difficultés technique particulière. Dénivelé maximum : 1150 m par jour

Ce voyage s'adresse à des participants en bonne condition physique. La pratique d'une activité physique au plus tard un mois avant votre départ est utile. Améliorez votre endurance par un renforcement progressif de votre activité ou une heure de footing deux fois par semaines.

INFORMATIONS SUR LA HAUTE ALTITUDE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES :

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3000 mètres d'altitude s'adressent à des personnes en très bonne santé, avec une condition physique appropriée.

La haute montagne est un milieu particulier, souvent rude pour les organismes (froid, sécheresse, soleil, hypoxie…). Parmi les différentes pathologies d'altitude, les symptômes liés au Mal Aigu des Montagnes doivent être connus et ne jamais être sous-estimés. Ce sont les signaux d'une montée en altitude trop rapide : votre corps n'a pas eu le temps de s'adapter au manque d'oxygène (hypoxie). Maux de tête, insomnies, perte d'appétit, œdèmes et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces symptômes sont courants et relativement bénins lorsqu'ils restent modérés. Ils disparaissent avec le temps, à condition de ralentir ou de stopper l'ascension. Dans le cas contraire, le MAM peut conduire à des pathologies graves, tels que l'œdème cérébral et l'œdème pulmonaire.

Avant de partir : optez pour une préparation physique adaptée à votre voyage et munissez-vous de l'équipement adéquat. Nous vous conseillons aussi de faire un test d'effort à l'hypoxie : cela vous permettra de connaître la réaction de votre corps face au manque d'oxygène. Ceci est d'autant plus important si vous êtes sédentaire, si vous n'avez pas d'expérience de la haute altitude, ou si vous avez plus de 50 ans, sans expérience récente de la haute altitude. Enfin, prévoyez une pharmacie personnelle complète et adaptée (antalgiques et Diamox peuvent notamment être prescrits par votre médecin).

Pendant le voyage : sachez que nos programmes sont étudiés pour proposer une acclimatation la plus progressive possible, en fonction des contraintes géographiques et de la durée du voyage. Il convient malgré tout d'éviter les efforts intenses, de boire beaucoup d'eau (évitez l'alcool), et de rester bien couvert. Nimaos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude : n'hésitez donc jamais à faire part de vos soucis de santé à votre guide, même en cas de troubles légers. Il connait

parfaitement le sujet et saura vous apporter des solutions. En cas de problème, il dispose des équipements de sécurité nécessaires, notamment téléphone satellite, oxymètre, caisson hyperbare et/ou bouteilles d'oxygène. Il pourra aussi vous mettre en relation avec un médecin spécialiste via notre plateau d'assistance médicale téléphonique (disponible 24H/24 et 7j/7 pour tous nos voyageurs, lorsqu'une communication GSM où satellite peut être établie).

ENCADREMENT

- Au Tadjikistan : Guide de montagne tadjik francophone pendant le trekking. Cuisiniers, muletiers et assistant guide anglophone. Equipe de cuisiniers, muletiers et leurs mules. Famille d'accueil chez l'habitant à Guitan.
- En Ouzbékistan : Accompagnement par un guide culturel Ouzbek francophone spécialiste de la région et de l'Histoire.

ALIMENTATION

Repas pris dans les hôtels et les restaurants locaux dans les villes.
Au Tadjikistan : 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

1. Tadjikistan :

- Douchanbé : Hôtel Shumon ou similaire
- Campement en tentes aral pendant le trekking : matelas de 5 cm d'épaisseur fournis. Prévoir un matelas de type Thermarest pour plus de confort (ainsi que votre serviette de toilette et votre sac de couchage). Tentes mess, cuisine, chaises et tables pliantes sont prévues pour le diner et le petit déjeuner. Tente toilette. Prévoir un sur sac pour protéger vos sacs lors du portage par les mules.
- Guitan : maison traditionnelle, 2 ou 3 grandes pièces par groupe. Matelas et couvertures sont installés pour vous. Toilettes et douche "artisanale".

2. Ouzbékistan :

Dans les villes ouzbèkes: en hôtel 3 ou 4 * (normes locales) base chambre double (individuelle sur demande) avec literie confortable. Salle de bain privative.

- 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

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 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/ DÉPLACEMENTS SUR PLACE :

- Transferts en bus ou minibus privatifs dans les 2 pays et en véhicule tout-terrain de Tachkent à Penjikent 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 "Afrasiyab" 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)

BUDGET & CHANGE

En Ouzbékistan, la monnaie est le Sum (UZS) et au Tadjikistan, la monnaie est le Somoni (TJS).
Pour connaitre les taux de change en cours, consultez le site www.xe.com.

Distributeurs de billets et bureaux de change présents dans les grandes villes.
Par précaution, emportez avec vous des euros (ou des dollars US) en espèces, idéalement en petites coupures. Prévoyez un budget suffisant pour vos dépenses personnelles et boissons, les pourboires et les droits photos sur les sites (voir le prix ne comprend pas).

POURBOIRES

Le pourboire n'est en rien une obligation et doit être laissé à l'appréciation de chacun. Son montant dépend de l'appréciation du service rendu et doit tenir compte de l'économie locale. Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Bien que très peu répandue en France, sa pratique l'est dans le monde entier.
Pour ce voyage, nous vous conseillons un montant entre 30 et 40 € par personne, soit environ 2€ par personne et par jour à répartir entre le guide et le chauffeur.

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).

Ne pas oublier :

- 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
- Maillot de bain (peut être utile)
- Chaussettes de randonnée
- Chaussures de randonnée confortables et robustes
- Chaussures légères ou sandales

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Lunettes de soleil (indice de protection élevé)
- Sac de couchage (T° confort 0 à -5°c) et éventuellement un drap de sac
- 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

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

ATTENTION : nous vous invitons à bien vérifier les formalités auprès des ambassades avant de faire les démarches car celles-ci peuvent changer rapidement.

TADJIKISTAN :

Aucun visa n?est exigé pour les ressortissants français, belges et suisses si le séjour n?excède pas une durée de 30 jours, dès lors que le passeport est encore valable pendant trois mois après la date de retour prévue.

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. 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/

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

NLes 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 voyageur

SPÉCIFICITÉS

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