



## Kirghizistan

# Découverte du Kirghizistan

*Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide.*

*Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.*

**Valable pour les départs du 18/05/2026 au 07/09/2026 inclus**

**Nombre de participants : Minimum : 6 / Maximum : 16**

Rythme : 5/5 Traditions : 5/5 Nature : 4/5

**SIGNATURE NOUVELLES FRONTIÈRES**

**KIRGHIZISTAN**

**KAZAKHSTAN**

**CHINE**

**TADJIKISTAN**

Votre itinéraire

● Site naturel

★ Site culturel

BICHKEK

Parc national de Chon-Kemin

Cholpon Ata

Lac Issyk Kul

Karakol

Kochkor

Tong

Canyon de Jetti Oguz

Naryn

Tach Rabat

Village Kiliz Oy

Lac Son Koul

Au cœur de l'Asie centrale, sur l'ancienne route de la Soie, le Kirghizistan est habité par un peuple semi-nomade vivant dans un pays montagneux. Et au milieu de ces montagnes aux sommets enneigés, une mer disparue a laissé des lacs au bord desquels, en été, les yacks paissent tranquillement. Découvrez l'histoire de ce pays, entre vie pastorale et tonalités russes.

### Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- Le lac Son Koul
- Le caravansérail Tach Rabat, construit au 10<sup>e</sup> siècle, à 3 200 m d'altitude
- Les paysages exceptionnels des monts Célestes
- Les nuits sous yourte
- Des rencontres authentiques pour découvrir la culture kirghize



## Jour 1 : Paris – Bichkek

Envol à destination de Bichkek.  
Nuit à bord.



## Jour 2 : Bichkek – Parc Ala Archa – Bichkek (150 km / environ 2h)

Accueil à l'aéroport international Manas et transfert à l'hôtel à Bichkek pour le petit déjeuner. Départ pour le parc naturel d'Ala Archa au nord de la ville. Petite balade pour contempler la nature luxuriante et les plus hauts sommets de la chaîne du Kyrgyz Alatau.

Déjeuner.

Retour à Bichkek et visite du musée national d'histoire et du parc Panfilov (à la mémoire du major-général Yvan Panfilov, commandant d'une division qui a détourné l'avancée des chars allemands durant la Seconde Guerre mondiale).

Dîner dans un restaurant traditionnel et nuit dans un l'hôtel.



## Jour 3 : Bichkek – Vallée Suusamyr – Village Kyzyl Oy

(250 km / environ 5h)

Vous quittez la capitale kirghize par la route qui longe la chaîne du Kyrgyz Alatau, jusqu'à la vallée de Kara-Balta qui marque le passage vers le sud. Marche vers 2 petits lacs de montagne sur environ 2 kilomètres.

Déjeuner.

Puis, route dans la vallée de Suusamyr qui est un havre de paix pour les nomades durant l'été et est peuplée de seulement quelques habitants l'hiver. L'hiver, quelques habitants restent dans quelques villages dont Kojomkul, un héros qui a donné son nom à son village. Il pouvait soulever des pierres de plus de 600kg. Puis la route s'enfonce dans un canyon coloré, au bord de la rivière Kekemeren. Ce défilé laisse place à un petit village inattendu :Kyzyl Oy où vous passez la nuit dans les maisons de la communauté écotouristique locale.

Dîner. Nuit chez l'habitant.



## Jour 4 : Village Kyzyl Oy – Lac Son Koul (145 km / environ 5h)

Une multitude de paysages différents vous attendent aujourd'hui. La descente du canyon de la rivière Kekemeren et ses couleurs fascinantes. La vallée de Jumgal coincée au milieu du Tien Shan. Les forêts de Karaketcha et sa mine de charbon à ciel ouvert. Passage difficile par le col de Karaketché (3 350 m) pour atteindre le lac Song Kul et ses magnifiques prairies recouvertes d'edelweiss où la marmotte est reine. Arrivée au bord du lac.

Installation pour 2 nuits en yourte. Dîner et nuit en yourte.



## Jour 5 : Lac Son Koul

Journée consacrée aux abords du lac, avec des balades à cheval et à pied. Vous observerez la vie des nomades et leur culture équestre, sous le signe du partage entre l'homme et le cheval. Le temps d'une journée, vous vivrez comme un nomade et pourrez même observer la traite ou participer à la préparation du repas.

Déjeuner et dîner au camp de yourtes.

Nuit en yourte.



## Jour 6 : Lac Son Koul – Naryn (165 km / environ 4h)

Route vers la vallée Naryn, sa rivière est l'affluent principal de la Syr Daria. Le col de Moldo Ashuu, à 3235 mètres offre une vue panoramique. Une route serpente à flanc de montagne, et bientôt une forêt dense recouvre les pentes du canyon. Puis la route longe la grande rivière Naryn, frontière naturelle déjà connue durant les conquêtes d'Alexandre le Grand. De l'autre côté de la rivière, la route longe des terres fourragères dont les récoltes permettent de nourrir le bétail durant l'hiver rude.

Déjeuner.

Arrivée à Naryn et visite de la galerie d'art. Installation pour 2 nuits dans un hôtel.

Dîner. Nuit à l'hôtel.



## Jour 7 : La rivière Naryn (100 km / environ 4h)

Aujourd'hui, remontez la rivière Naryn et traversée du canyon de la Petite Naryn, spot exceptionnel de votre journée en pleine nature.

Arrêt devant le parc naturel de Salkyn Tor. Ensuite, la route rejoint très vite un canyon en direction du nord que l'on appelle, la Petite Naryn. Néanmoins, les eaux tumultueuses qui descendent ce canyon alpin n'ont rien à voir avec son nom, les sources de la Syr Daria sont encore très loin dans les montagnes.

Déjeuner

Petite balade en pleine forêt. Puis, en revenant à la ville de Naryn, arrêt à un parc animalier caché dans le vallon d'Iri-Suu. Il abrite des cerfs du Tian Chan que vous pouvez observer. Le cerf est un animal emblématique chez les nomades kirghizes. La biche est la mère du peuple kirghize. Retour à Naryn, visite du musée historique et ethnographique.

Dîner. Nuit à l'hôtel.



## Jour 8 : Naryn – Tach Rabat (130 km / environ 2h30)

Départ vers le caravansérail Tach Rabat, construit au 10<sup>e</sup> siècle, à 3 200 m d'altitude. Il abritait autrefois un khan et sa garde personnelle, et pouvait accueillir les marchands de la route de la Soie. C'est aussi par-là que les bergers vivant l'hiver dans le dernier village traversé emmènent leurs troupeaux pour la belle saison. Les yacks passeront le col de Tash Rabat et resteront tout l'été autour du lac Chatyr Kul. L'autre partie de la famille reste près du caravansérail pour accueillir les visiteurs et vendre leurs produits laitiers (la crème fraîche, le "koumis", lait de jument fermenté, etc.). Selon l'enneigement, certaines familles sont amenées à passer l'hiver dans la vallée.

Déjeuner.

En route, visite du musée de Koshoy-Korgon et des ruines de l'ancienne forteresse. Arrivée dans un canyon, puis visite du caravansérail et balade dans le vallon à pied ou à cheval.

Dîner. Nuit dans une yourte.



### **Jour 9 : Tach Rabat – Kochkor** (240 km / environ 4h)

Route pour Kochkor, une grande bourgade de la région de Naryn. En route, visite de la chute d'eau d'Ak-Tash, avant de monter vers le col de Dolon qui permet la traversée de la chaîne de Song Kul.

Déjeuner.

Arrivée à Kochkor, un des cœurs de l'artisanat kirghize, vous découvrirez l'art du feutre de laine, qui est le tissu principal utilisé par les nomades kirghizes pour confectionner entre autres les yourtes et les tapis. Plus d'une centaine de femmes sont réunies autour de l'association Kochkor Kutu et son centre d'artisanat. Balade dans le centre de Kochkor, visite du parc central et du bazar.

Dîner. Nuit en guesthouse.



### **Jour 10 : Kochkor – Tong – Lac Issyk Kul** (120 km / environ 2h30)

Direction le lac Issyk Kul le plus grand lac du pays, entouré de hautes montagnes. La route longe le réservoir d'Orto Tokoï, puis en arrivant au lac Issyk Kul, visite d'une ferme de chameaux de Bactriane à Ottuk. Ensuite, visite d'une famille fabricant de yourtes dans le village de Kyzil Tuu.

Déjeuner.

Dans l'après-midi, vous rencontrez un chasseur à l'aigle qui entraînera son aigle devant vous. En fin d'après-midi, vous allez profiter des plages du lac Issyk Kul et d'un panorama mélangeant lac et montagnes. Installation dans un camp de yourtes au bord du lac

Dîner. Nuit en yourte.



### **Jour 11 : Lac Issyk Kul – Jetti Oguz** (170 km / environ 4h)

Route le long du lac d'Issyk Kul et arrête au canyon de Skazka (canyon des fables) qui l'un des lieux emblématiques du Geoparc du Teskei. Continuation dans la vallée de Barskoon pour visiter ses chutes d'eau et contempler les glaciers.

Déjeuner.

Poursuite le long du lac Issyk Kul et visite d'un fabricant de komuz (instrument de musique nationale kirghize). Route dans la vallée de Jetti Oguz qui est un autre site emblématique des merveilles géologiques de la chaîne montagneuse de Teskei, balade autour des rochers rouges.

Dîner. Nuit en guesthouse (dans le parc du sanatorium)



### **Jour 12 : Jetti Oguz – Karakol** (45 km / environ 1h)

Balade matinale jusqu'au prairies de Kok-Jayk (environ 5 kilomètres) où de nombreux nomades passent leur été. Route pour la ville coloniale russe de Karakol. Petit-déjeuner, puis visite du petit musée d'histoire, du grand bazar et du mémorial Prejvalski et de son petit musée.

Déjeuner.

Retour en ville pour visiter la mosquée doughane et la cathédrale en bois de la Sainte Trinité. Dîner chez une famille doughane. Nuit dans un hôtel.



## Jour 13 : Karakol - Cholpon Ata – Parc national de chon

**-Kemin** (300 km / environ 4h)

Route pour le Parc National de Chon-Kemin. Vous longerez la rive nord du lac Issyk Kul, visite des pétroglyphes d'Ornok.

Déjeuner.

Puis, balade au sein du canyon de Konorchek dans le parc national de Chong-Kemin.

Dîner. Nuit dans une guesthouse du parc



## Jour 14 : Parc National de Chong-Kemin – Bichkek

(250 km / environ 5h)

Avant de retrouver la capitale kirghize, visite de l'ancienne cité de Balasagun et son minaret du XI<sup>ème</sup> siècle.

Déjeuner.

Arrivée à Bichkek, installation à l'hôtel et continuation des visites de la capitale kirghiz avec le grand marché d'Och où vous pouvez notamment faire les derniers achats d'artisanat kirghize.

Dîner. Nuit dans un l'hôtel.



## Jour 15 : Bichkek – Paris

Tôt le matin, transfert à l'aéroport.

Vol retour pour la France. Arrivée en France.

**À noter :** Ce circuit se déroule à des altitudes élevées, aussi faut-il prévoir des habits adéquats pour des températures pouvant descendre à 0°C la nuit. Au mois de septembre, il n'y a plus de chevaux au lac Son Koul, les bergers descendant vers le village. Vous aurez la possibilité de faire du cheval à Tach Rabat. À l'écart des villes, l'accueil chaleureux du peuple kirghize et la beauté des paysages compensent largement la simplicité de l'hébergement et des infrastructures. Chez l'habitant, la richesse des échanges vous fera vite oublier un confort sommaire.

# INFORMATIONS PARTICULIÈRES

## La pension

Pension complète du petit déjeuner du jour 2 au dîner du jour 14. Ce sont autant de repas, dont certains pris chez l'habitant, durant lesquels vous aurez l'occasion de découvrir la cuisine locale. Celle-ci présente beaucoup de similitudes avec la cuisine turque ou ouïgoure : soupes, brochettes, grillades... (Attention aux viandes, souvent très grasses). Les plats nationaux sont le beshbarmak et le plov ou riz pilaf, à base de mouton, de cheval ou de bœuf agrémenté de pâtes pour le premier et de riz pour le second (là encore, les plats sont plutôt gras mais généralement super goûteux).

La plupart des repas sont pris dans des restaurants. Notez que certains d'entre eux ne servent pas d'alcool. Le voyage comporte également deux pique-niques.

Informez directement et immédiatement votre guide des éventuels problèmes avec la nourriture ; celui-ci pourra alors les anticiper.

L'eau du robinet est potable. Il se peut cependant, après de fortes pluies, qu'elle soit trouble et devienne impropre à la consommation.

## Remarque

Bien que le rythme des visites ait été étudié au mieux pour allier découverte et confort, les aléas liés aux transports peuvent rendre certaines étapes très longues. Le nombre de kilomètres est donné à titre indicatif. En raison d'évènements spéciaux (conditions météorologiques, état des routes et situations imprévisibles), certaines étapes pourront se voir modifiées.

## Encadrement/ accompagnement

La personne qui vous accompagne vous fera partager son goût du voyage et saura, mieux que quiconque, vous faire découvrir son pays. Cet accompagnateur local francophone sera votre interlocuteur privilégié et favorisera les diverses rencontres que vous ferez tout au long du voyage.

## Niveau de difficulté

Ce circuit n'est pas un trek ni une randonnée mais un voyage d'exploration et de découverte, proche de la nature et de ses habitants. Les balades proposées dans ce circuit sont accessibles à toute personne en bonne condition physique aimant marcher.

C'est un circuit culturel avec bon nombre de visites de sites archéologiques et monuments coloniaux, également rythmé par des rencontres avec les populations locales.

Canyon de Konorche : la balade, d'environ 2h30 (aller et retour), suit un canyon étroit présentant certains petits passages difficiles, pour lesquels vous serez assistés par le guide.

Balade à Tash-Rabat : la durée, qui peut être variable, n'excèdera pas 3h30 en raison du programme chargé. Le sentier n'est pas raide et la balade présente, par conséquent, un niveau de difficulté facile.

Balade au lac Son (Son Koul) : balade jusqu'au soir, dont les trois premières heures intéressantes et importantes invitent à découvrir les pétroglyphes sur les hauteurs du lac et à apprécier une vue panoramique. Plusieurs choix s'offrent ensuite à vous : promenade de yourte en yourte, repos tranquille sous la yourte ou au camp, balade à cheval ou balade vers le lac pour y observer les oiseaux.

À Son Kul ou à Tash Rabat, selon les dates, il est possible d'organiser une balade à cheval de 2 heures (maximum). Prévenez votre guide le soir avant d'arriver.

D'autres jolies balades à pied accessibles à tous, pour la découverte de paysages grandioses, variés et à couper le souffle, ponctuent ce circuit.

## Le transport

Le circuit est effectué à bord d'un véhicule climatisé (bus, minibus ou voiture selon le nombre de passagers).

Le réseau routier est en constante amélioration mais les routes demeurent, sur l'ensemble du pays, en mauvais état et d'une qualité inégale (notamment par manque d'entretien). Les routes sont souvent encombrées (poules ou autres animaux domestiques, bicyclettes, piétons...). Certaines distances sont importantes et la vitesse est limitée pour les véhicules transportant des passagers : les transferts peuvent par conséquent s'avérer assez longs et fatigants, même si le spectacle est parfois sur la route !

# L'HÉBERGEMENT

Les hôtels de ce circuit ont sélectionnés pour leur qualité.

**Nuits en hôtels :** les chambres sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit. La chambre triple est une chambre double avec un lit d'appoint.

**Le campement des yourtes** est composé de 3 à 6 yourtes (tente en feutre de laine), dans lesquelles vous serez logés. Il y a une cabine de toilettes (planche trouée sur fosse septique) et sur certains camps de yourte, une cabine de bain (sauna de type kirghize où de l'eau chaude est à disposition). Ces cabines sont situées sur le territoire du camp des yourtes.

Les yourtes sont à partager avec les autres voyageurs du groupe, à raison de 4 à 7 personnes par yourte (il n'existe pas de yourte individuelle). S'il reste des yourtes disponibles, il est possible de disposer de yourtes séparées pour femmes et hommes, mais il arrive souvent que le logement soit mixte.

Le couchage est fourni (matelas, draps, couvertures),

Vous pouvez prévoir des sacs de couchages mais des couvertures supplémentaires peuvent aussi être demandées, la température étant relativement fraîche sous les yourtes en septembre (il peut même neiger à Son Koul).

Concernant **les nuits chez l'habitant :** le confort y est sommaire. On trouve généralement une ou plusieurs chambres communes, équipée(s) d'un ventilateur (pas de chambre individuelle) : matelas local, couverture, drap, oreiller et moustiquaire sont fournis. Les sanitaires (douches et toilettes) sont à l'extérieur. Prévoir une lampe de poche et des affaires de toilette.

Note importante à propos du séjour chez l'habitant : la plupart des habitants parlent un peu anglais et, pour certains un peu d'anglais et un peu de français. Mais il est possible que vos familles d'accueil ne maîtrisent aucune langue étrangère et les échanges se passent alors "avec les mains". Nous recommandons aux clients d'apporter avec eux un dictionnaire français-russe, ainsi qu'un album de photos de leurs proches pour alimenter la conversation et l'échange culturel.

Voici les noms des hôtels prévus pour ce circuit. Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires de même catégorie :

BICHKEK : Hôtel SK ou Hôtel Rich (jour 2 et jour 14)

VILLAGE KIZIL OY : chez l'habitant

LAC SON KOUL : camp de yourtes

NARYN : Hôtel Khan Tengri ou Celestial Mountains

TACH RABAT : nuit en refuge sous les yourtes

KOCHKOR : nuit en guesthouse

TONG: nuit sous yourte

KARAKOL : Hôtel Amir ou Karagat

PARC NATIONAL DE CHON-KEMIN : guesthouse "Janybeck"

**La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage environ 15 jours avant le départ .**





NOUVELLES  
FRONTIÈRES



NOUVEAU

**Voyagez avec l'essentiel.**

Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...

Retrouvez tout votre voyage sur l'appli **Nouvelles Frontières** 

Téléchargez  
l'appli





## Kirghizistan

### FORMALITÉS & SANTÉ

**Décalage horaire : +4h en été**

**Temps de vol : 10h avec escale**

**10h00 avec escale**

#### FORMALITÉS ADMINISTRATIVES\*

- **Passeport valide 6 mois** après la date de retour.
- Pour un séjour inférieur à 60 jours, le visa n'est pas exigé.
- Il est recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux et de rapatriement sanitaire.
- Pensez à vous munir d'une copie de vos certificats et formulaires, ou à les numériser sur votre propre adresse électronique.
  
- Les **mineurs** voyageant seuls, avec un seul de leurs parents ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent présenter une autorisation de sortie de territoire signée par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale, ainsi qu'une photocopie d'une pièce d'identité du parent signataire.

#### FORMALITÉS SANITAIRES

##### Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

\*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. Compte tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

# INFORMATIONS PAYS

## Le climat

Le climat du Kirghizistan étant particulièrement continental, les hivers y sont rudes et les températures très variables. On observe ainsi de gros écarts de températures entre le jour et la nuit, surtout au printemps et en automne. Les nuits peuvent être fraîches dans la région d'Issyk Kul et froides (0 à -5 °C) à Son Kul et Tash Rabat.

En été, à basse altitude, le temps est chaud : de la fin du mois de juin jusqu'à la mi-août, les températures atteignent souvent 30 °C et la météo est agréable dans les montagnes. Il convient de se protéger du soleil, particulièrement fort autour du lac Issyk, ainsi qu'en montagne, en raison de l'altitude.

## Les pourboires

Employés en signe de remerciement, les pourboires ne sont pas obligatoires mais sont toujours appréciés. Le personnel kirghiz auquel vous aurez affaire dans les hôtels et les restaurants, ou lors de vos visites et sorties, espère une légère gratification. Si le service vous apporte satisfaction, il est aussi d'usage de laisser un pourboire aux guides, accompagnateurs et chauffeurs, en appliquant le barème suivant : environ 5 € par jour et par personne. Prévoyez également des petits pourboires de quelques soms kirghizes pour les bagagistes des hôtels, les garde-chaussures ou encore le personnel qui assure l'accueil et l'entretien des toilettes.

## Monnaie

La monnaie nationale est le som kirghize, qui a pour abréviation "KGS". Elle existe sous forme de pièces de 1, 3, 5 et 10 soms, ou de billets de 20, 50, 100, 200, 500, 1000, 2000 et 5000 soms. Pour connaître le taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : [www.xe.com](http://www.xe.com). À titre d'exemple, une bouteille de limonade, une bière ou une bouteille de vodka vous coûtera entre 1 et 2 € ; des petits souvenirs comme les babouches ou les chapeaux coûtent entre 3 et 5 € ; les tapis kirghizes coûtent environ 20 € le mètre carré. Les euros sont facilement changeables à Bichkek, Karakol, Kochkor et Naryn, mais les petites coupures de 5, 10 ou 20 € sont converties avec un moins bon taux que les grosses. Hors hôtels et restaurants, les prix généralement appliqués pour les produits de base sont les suivants : petite bouteille d'eau (0,5l) : 0,40 € ; grande bouteille d'eau (1,5l) : 0,86 € ; paquet de cigarettes : 2,50 à 3,50 € ; soda : 0,90 € ; bière locale : 1,70 €.

## Langue

La langue nationale du Kirghizistan est le kirghize, mais la langue commune aux 80 groupes ethniques qui y cohabitent est le russe. Le russe est en effet compris par tout le monde, tandis que le kirghize n'est parlé que par les Kirghizes. Les autres langues parlées sur place sont principalement l'ouzbek et le kazakh. Les langues étrangères sont enseignées dans des écoles spécialisées.

## Photos

En général, les Kirghizes aiment être photographiés. Mieux vaut néanmoins solliciter leur autorisation préalable, notamment pour prendre en photo les personnes âgées. Notez également qu'il peut être déplacé de photographier les lieux religieux, tels que l'intérieur d'une mosquée ou un cimetière.

Bon à savoir : des droits de photos sont à payer lors de la visite du musée à Bichkek, du musée de Burana, du musée de Prjvalskiy, de la photo avec les rapaces sur son bras et du musée de Koshoi-Korgon. Il est, de plus, interdit d'enregistrer des vidéos dans les musées.

## Voltage

220 volts et fiches de type française (vous n'aurez donc pas besoin d'adaptateur). L'électricité est indisponible à Son Kul et à Tash Rabat.

# BOUCLER SA VALISE

## Bagages

Prévoyez de préférence un sac souple n'excédant pas 20 kg et un sac à dos permettant de transporter vos effets personnels de la journée. Attention : vos bagages doivent obligatoirement être fermés à clé ou par un cadenas.

Merci de prévoir un sac d'appoint permettant d'emmener les changes et affaires de toilette, ainsi que vos objets de valeur (argent, passeport, billets d'avion) pour les nuits chez l'habitant (le bagage principal pourra rester dans le coffre du bus).

## Chaussures

Nous vous conseillons d'emporter :

- une paire de baskets confortables ;
- une paire de chaussures de marche ;
- une paire de chaussures faciles à enlever (vous devrez vous déchausser à l'entrée des yourtes ou des chambres d'hôtes et chez l'habitant).

## Vêtements

Vous pourrez glisser dans vos bagages :

- 2 ou 3 pantalons ou jupes en coton ;
- quelques t-shirts ou chemisettes ;
- un maillot de bain pour la baignade dans le lac Issyk et les sources d'eau chaude ;
- des vêtements chauds pour les nuits sous les yourtes, où l'écart de températures entre la journée et la nuit est important.

Notez également que, le circuit se déroulant toujours en montagne, il peut faire froid à n'importe quelle saison.

## Matériel

Pensez également à emmener :

- une paire de lunettes de soleil ;
- une crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier) ;
- une casquette ou un chapeau, ainsi qu'un foulard ;
- vos affaires de toilette personnelles ;
- une petite pharmacie personnelle.

## POUR EN SAVOIR PLUS

### **La vie en groupe**

Pour faciliter les échanges et la convivialité, nous limitons la taille de nos groupes à 16 participants, et parfois moins. Néanmoins, vous allez vivre plusieurs jours en communauté et certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Nos équipes s'occupent de tout, ainsi vous ne serez pas contraints d'effectuer les tâches collectives. Mais votre aide sera toujours appréciée et contribuera à renforcer les liens avec vos accompagnateurs, guides, chauffeurs et cuisiniers !

### **Votre environnement**

Les itinéraires que vous allez parcourir ont été choisis pour leur beauté, leur authenticité ou leur originalité. Quelques principes permettront à d'autres voyageurs d'apprécier ces mêmes paysages dans les meilleures conditions. Ainsi, l'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables. Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En bref : ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

### **Vos rencontres**

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour faire un don à l'école, à l'hôpital, au chef du village, etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté, etc.) et à éviter les comportements exubérants.

### **Recommandations**

Comme dans tout voyage, évitez d'emporter avec vous des objets de valeur ou dont la perte serait une source d'ennuis. Pensez également à assurer votre matériel photo et vidéo avant votre départ, et à prendre avec vous une photocopie de vos papiers d'identité que vous conserverez séparément des originaux.

Sur place, ne donnez pas l'impression de porter des objets de valeur en exhibant des t-shirts aux marques ou logos ostensibles, qui pourraient vous faire paraître aussi riche que si vous portiez des bijoux.

Gardez toujours un peu de monnaie sous la main, indépendamment du reste de vos économies, pour éviter d'avoir à sortir une grosse somme à chacun de vos achats.

Plus généralement, suivez attentivement les conseils de vos guides locaux et accompagnateurs et ne laissez jamais vos objets de valeur (argent, passeport, billets d'avion) visibles dans le bus, à l'hôtel ou au restaurant. Chaque fois que cela est possible, mettez-les plutôt dans le coffre-fort de l'hôtel ou votre bagage fermé à clé.