



## L'Empire des Grands Khans <sup>(AT723)</sup> Ouzbékistan - Asie Centrale

14 jours (dont 12 jours : Randonnée )

Prix à partir de 2895.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chambre d'hôtes Chez l'habitant Hôtel
Groupe	de 4 à 12 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### Les points forts de ce voyage

- L'essentiel de l'Ouzbékistan : visite des sites majeurs de la route de la Soie.
- Les randonnées : découverte de la facette méconnue de l'Ouzbékistan, les campagnes et les villages traditionnels.
- Les maisons d'hôtes et les nuits chez l'habitant pour une approche plus intimiste du pays.
- L'accueil particulièrement chaleureux du peuple ouzbek.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**Samarcande et Boukhara sont les oasis les plus célèbres de la route de la Soie. Moins connue, mais avec beaucoup de charme, Khiva, aux vieilles rues médiévales, est un enchantement. Ce voyage entraîne dans la magie de l'Asie centrale.**

Samarcande et Boukhara sont les oasis les plus célèbres de la route de la Soie. Moins connue, mais ayant gardé tout son charme, Khiva, avec ses vieilles rues médiévales, est un enchantement. Agrémenté de randonnées pour découvrir les villages traditionnels et les vallées verdoyantes environnantes, ce voyage à la découverte d'un passé mystérieux permet d'établir un premier contact avec la magie de l'Asie centrale, où les grands khans régnèrent en maîtres incontestés pendant des siècles. Nos pas nous conduiront à Taragay, village du père de Tamerlan, le célèbre conquérant qui fit de Samarcande sa capitale. Les dernières journées du voyage sont d'ailleurs consacrées à cette ville et à ses merveilles architecturales. Les nuits chez l'habitant offrent un confort spartiate, mais privilégient un contact fort avec les populations. Pour les deux jours de randonnée, temps de marche allant de 4 à 5 heures par jour sur terrain vallonné. Nous empruntons toujours de bons sentiers. L'altitude est toujours raisonnable, les marches se font entre 1000 et 1800 mètres d'altitude. En été, nous partons au petit jour pour éviter les grosses chaleurs.

### Jour 1 FRANCE...

Vol à destination de Samarcande (ou Tachkent).

### Jour 2 ... SAMARCANDE

Hébergement : hôtel. Repas inclus : midi, soir. Repas libre : matin. Transfert : 45 min.

Arrivée à l'aéroport international de Samarcande. Transfert et installation en hôtel de charme pour deux nuits. Capitale de Tamerlan, Samarcande ville fut la principale cité de l'antique Sogdiane. Au carrefour des grandes routes commerciales venant de Chine, de Sibérie, de Perse et d'Occident, elle prospéra jusqu'au déferlement des hordes mongoles de Gengis Khan qui détruisirent la cité avant de la reconstruire sur les cendres des faubourgs. L'heure de gloire de Samarcande vint deux siècles plus tard, lorsque Tamerlan en fit la capitale de son empire.

Au programme, une première visite, légère, afin de vous remettre de votre vol et du décalage horaire. Les merveilleuses madrasas de la place du Registan (XVe-XVIIe siècle), décorées de faïences éblouissantes, vous permettent de mieux cerner les influences multiples qui marqueront l'évolution de l'architecture timouride. Également prévu au programme, le Gour-Emir, tombeau des grands conquérants qui conserve les dépouilles de Tamerlan, de ses fils et de ses petits-fils.

NB : Nous avons prévu un vol arrivant directement à Samarcande. Si celui-ci venait à changer, alors l'arrivée sera prévue à Tachkent, avec un transfert pour Samarcande dans la journée.

### Jour 3 SAMARCANDE

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Le petit-déjeuner sur la terrasse de l'hôtel face aux coupoles turquoise de Samarcande est une invitation au voyage sur la route de la Soie. Dans la matinée, visite la célèbre mosquée de Bibi Khanum. Plus loin, les mausolées de Chakh e Zindeh, érigés à la gloire des Timourides, rassemblent coupoles et façade aux mille nuances de bleu en un ensemble stupéfiant. Après un passage dans le musée de Samarcande, direction l'observatoire d'Ouloubek (XVe siècle) édifié sur le mont Kounak. Nous y évoquerons la fascinante personnalité du petit-fils de Tamerlan, souverain poète, philosophe et astronome.

### Jour 4 SAMARCANDE - TERSAK

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h de route.

Dernière matinée pour visiter librement Samarcande. Après le déjeuner, route pour les montagnes et arrivée en fin de journée au village Tersak. Installation pour une nuit chez l'habitant et découverte du village.

### Jour 5 RANDONNÉE DANS LE ZERAFSHAN: TERSAK - TEPAKUL

Dénivelée positive : 750 m. Dénivelée négative : 750 m. 5 à 6 h de marche.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h de route.

Début d'une randonnée de plusieurs jours autour de la belle vallée du Zerafshan. Le chemin monte doucement



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

dans la vallée pour rejoindre le sentier principal, qui mène dans la vallée de Shomoltegmans ("l'abri du vent"). Une montée sur la crête aux formations rocheuses étonnantes dévoile une vue panoramique : à nos pieds, deux vallées, Tersak et Qouzichi. Plus loin, les monts Turkestan et son grand réservoir d'eau entouré de villages. Enfin, à l'horizon, les contreforts de la célèbre chaîne du Pamir. Descente par une autre vallée pour le pique-nique.

Dans l'après-midi, départ en véhicule pour Tepakul, un village de terre qui a su conserver son authenticité. Ce soir, nous dormirons à nouveau chez l'habitant. Notre famille d'accueil est particulièrement chaleureuse.

#### **Jour 6 RANDONNÉE DANS LE ZERAFSHAN: TEPAKUL - OKSOY**

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 600 m. 4 à 5 h de marche.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 30 minutes de route.

Comme la veille, cette randonnée dans la chaîne du Zerafshan offre l'opportunité de découvrir la vie de tous les jours des Ouzbeks. Nous arrivons bientôt sur un replat dominé par un ensemble de rochers sculptés par l'érosion ; le sentier zigzague entre ces belles formations avant d'atteindre le col Langar (1850 m) et de superbes pelouses d'altitude où les bergers se sont installés avec leurs troupeaux de chèvres et de moutons pour la belle saison. Pique-nique près d'une source fraîche et retour au village. Après la descente, nous reprenons le minibus et nous dirigeons vers le village d'Oqsoy. Installation pour une nouvelle nuit chez l'habitant, puis découverte du village, important lieu de pèlerinage. Les fidèles viennent se recueillir autour de la Grotte de Khazrat Dovoud (Saint David), lieu où David se serait réfugié avant le combat avec Goliath.

#### **Jour 7 RANDONNÉE DANS LE ZERAFSHAN: OQSOY - AYOQCHI**

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 650 m. 5 à 6 h de marche.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h de route.

Il faut partir tôt... mais la journée de randonnée est magnifique ! Montée tranquille par un sentier facile et bien tracé qui suit la vallée. Tout au long de la journée, les rencontres sont nombreuses, car les collines sont très vivantes : chevaux, moutons et chèvres pâturent sous l'œil attentif des bergers ; des champs, grâce aux canaux d'irrigation, sont cultivés sur les petits replats. Nous descendons au village de Chonkaymish. Transfert en véhicule au village d'Ayoqchi.

#### **Jour 8 RANDONNÉE DANS LE ZERAFSHAN: AYOQCHI - SHAKHRISABZ - BOUKHARA**

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 500 m. 3 à 4 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 4 à 5 h de route.

Au petit jour, nous disons au revoir à nos hôtes. Les dernières maisons de terre du village, entourées de champs, s'égrènent le long de la rivière. Notre randonnée se poursuit entre larges vallées et petits vallons, mais toujours en ligne de crête, jusqu'au torrent Alvastikul. Pique-nique au bord de l'eau, puis nous redescendons le long de la rivière. Dans l'après-midi, départ en véhicule pour Shakhrisabz, (une heure de trajet) l'ancienne Kesh, ville natale de Tamerlan, où il fit édifier l'immense palais blanc Ak-Saray (XIV<sup>e</sup> siècle), dont les impressionnants vestiges du portail offrent un décor de faïences remarquable. La mosquée Kok-Goumbaz (XV<sup>e</sup> siècle), le mausolée Gumbazi-Saydon, et surtout la mosquée Khazrati Imam, complètent le souvenir des splendeurs de la ville. Après la visite de Shakhrisabz, nous reprenons la route pour Boukhara. Installation en hôtel de charme pour trois nuits.

#### **Jour 9 BOUKHARA**

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Cette ville, qui se situe dans la vallée de Zerafshan, a conservé son charme d'antan. Autrefois l'une des villes les plus importantes de la Route de la Soie, où tous les commerçants se précipitaient pour vendre leurs marchandises, notamment les tapis et les bijoux. Bien que l'islam soit né ailleurs, Boukhara fut un foyer important de son développement. La ville abrite des centaines d'écoles islamiques, les madrasas et autant de mosquées et de tombeaux de saints. Les monuments historiques que sont l'Ark (citadelle des I<sup>er</sup>-IV<sup>e</sup> siècles), l'ensemble de Po-i-Kalân (XV<sup>e</sup>-XVI<sup>e</sup> siècles), Kosh, les madrasas d'Ouloubek et Abdoulaziz (XV<sup>e</sup>-XVII<sup>e</sup> siècles), l'ensemble de Labi-Khouse (XVI<sup>e</sup>-XVII<sup>e</sup> siècles) évoquent les siècles médiévaux.

#### **Jour 10 BOUKHARA**

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Visite des sites alentours, tels que le complexe de monuments de Bakhavouddin Naqshband (XV<sup>e</sup>-XIX<sup>e</sup> siècles) ou la nécropole de Tchor-Bakr (XVI<sup>e</sup>-XVII<sup>e</sup> siècles), Tchor Minor et le marché. L'après-midi est libre pour flâner dans les rues de Boukhara.

#### **Jour 11 DÉSEPT DE KYZYLKOUUM: BOUKHARA - QALA OTA**

Hébergement : yourte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 5 à 6 h de route.

Tôt dans la matinée, départ pour une longue traversée du désert de Kyzylkoum. La route longe parfois les rives

#### **TREK AVENTURE**



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

de l'Amou Daria, ce fleuve qui relie les cimes du Pamir à la mer d'Aral. Aux confins du désert vivent encore quelques anciens nomades kazakhs. L'occasion de faire leur rencontre, de dîner avec eux et de partager leur vie quotidienne et leur nostalgie de nomadisme: ici, les Kazakhs se sont pour la plupart sédentarisés durant la période soviétique. Nuit sous la yourte.

### Jour 12 LES CITADELLES DU DÉSERT: QALA OTA - AYAZ QALA - KHIVA

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 à 3 h de route.

Nous quittons nos hôtes pour retrouver le désert et explorer le vieux Khorezm, Ayaz Kala et ses trois imposantes forteresses en ruines. Construites dès le IV<sup>e</sup> siècle avant notre ère, elles dominent les steppes alentours et servaient de base militaire, viticole et commerciales dans cette région au carrefour des routes marchandes. Visite également des forteresses de Toprak Kala (ancienne capitale de l'état Khorezm) et de Kizil Kala. Bien que les ruines d'argile s'effacent peu à peu dans le désert, on reste happé sur chaque site, grandiose, perdus dans l'immensité de la steppe. En fin d'après midi route vers l'oasis de Khiva. Dîner et installation pour deux nuits à l'hôtel.

### Jour 13 KHIVA

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Dans la matinée, visite guidée de Khiva, la ville la plus remarquable de l'oasis de Khorezm. Elle fut la capitale du khanat dès le XVII<sup>e</sup> siècle et l'un des plus grands marchés d'Asie centrale. Aujourd'hui, la ville intérieure, l'ltchan Kala, est un véritable musée à ciel ouvert où l'on peut admirer l'authenticité des monuments, Kukhana Ark (la résidence des khans, XV<sup>e</sup> siècle), la mosquée de Vendredi et son minaret du XI<sup>e</sup> siècle, la madrasa d'Isлом Khoja (XIX<sup>e</sup> siècle), etc. La ville est entourée de remparts d'argile rose, qui lui donnent l'aspect d'une ville du Moyen Âge.

Après-midi libre.

### Jour 14 KHIVA - OURGENCH - FRANCE

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Transfert à l'aéroport et vol retour pour la France.

NB :

- Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

- Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

- À l'arrivée à l'aéroport de Tashkent/Urgench vous devrez remplir, en deux exemplaires, un formulaire précisant le montant des sommes que vous apportez avec vous. Vous devrez en conserver un exemplaire jusqu'à votre retour à Tashkent.

### Formalités à l'inscription

Nous vous remercions de nous envoyer **dès votre inscription la photocopie des pages administratives de votre passeport**. Ces renseignements sont obligatoires pour réserver et émettre les billets du vol intérieur Tashkent-Urgench. \_

### L'équipe

- Le guide :
- Un guide-accompagnateur ouzbek francophone. Il a toutes les compétences pour effectuer les visites culturelles dans les villes.
- L'équipe locale :
- Un guide local tadjik assisté par le guide ouzbek francophone, ou un interprète tadjik.
- Un cuisinier pour les circuits sous tente.
- Des muletiers pour le portage des bagages lors des treks ; lorsque les camps sont accessibles en véhicule, les bagages sont transportés par véhicules.
- Des porteurs
- Un chauffeur pour tous les transferts en véhicule.

### Les déplacements



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- En Ouzbékistan et Tadjikistan : minibus.

### L'hébergement

- Lorsque cela est possible, nous dormons également dans les yourtes traditionnelles en feutre.
- Dans les grandes villes comme Tachkent (Ouzbékistan) et Almaty (Kazakhstan) : hôtels trois étoiles (norme locale), base chambre double.
- Les hébergements chez l'habitant : les maisons traditionnelles ouzbeks disposent de plusieurs pièces réservées pour recevoir familles et amis lors des fêtes : mariage, circoncision... C'est ici que nous serons installés (sur des nattes épaisses, en petits dortoirs de 6 à 8 personnes) pour passer la nuit. Douches (sommaries, mais chaudes) dans un local séparé de la maison.

### Les repas

- Dans les villages traversés pendant les transferts : repas au restaurant.
- Durant les treks et en montagne : les repas sont préparés par un cuisinier et ses aides, à base de produits locaux. Un complément de vivres énergétiques (fruits séchés, biscuits...), acheté localement, est fourni. Vous pouvez, si vous le souhaitez, apporter quelques barres de céréales complémentaires adaptées à votre goût.

*Boisson* : l'eau minérale peut s'acheter dans les villes et villages. L'eau des sources est à traiter avec des pastilles purifiantes. Le thé est servi lors des repas.

**NB** : *En Asie centrale, la cuisine est bonne, variée et copieuse. Les repas se composent de légumes frais (concombres, tomates, etc.), viandes (mouton, poulet, viande grillée, etc.) et laitages. Très parfumée, l'alimentation est en revanche peu épicée.*

### Le transport des bagages

Chaque participant se déplace dans la journée avec un sac à dos léger, portant seulement ses affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection, etc.). Le reste de l'équipement est confié aux porteurs ou transporté par véhicules ou animaux jusqu'à l'étape, chaque soir.

### Tourisme responsable

Bénéficiez des douches construites dans le cadre de notre démarche responsable dans les villages de Bagdon, Tepakul, Taragay et Ayoqchi.

### Chambre individuelle

Le nombre limité de chambres disponibles dans les maisons d'hôtes ne nous permet pas de vous proposer un hébergement en chambre individuelle pour ce circuit.

## Dates et prix

<span style="color: red;">■</span> Promotion <span style="color: yellow;">■</span> Départs complet <span style="color: green;">■</span> Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Ouzbékistan	L'Empire des Grands Khans	07/06/2026	20/06/2026	14 jours	2895.00 EUR
Ouzbékistan	L'Empire des Grands Khans	29/08/2026	11/09/2026	14 jours	2845.00 EUR
Ouzbékistan	L'Empire des Grands Khans	12/09/2026	25/09/2026	14 jours	2845.00 EUR
Ouzbékistan	L'Empire des Grands Khans	03/10/2026	16/10/2026	14 jours	2895.00 EUR
Ouzbékistan	L'Empire des Grands Khans	17/10/2026	30/10/2026	14 jours	2895.00 EUR

## Info pays



### Ouzbékistan

Terre de passages et d'échanges depuis des temps immémoriaux, l'Asie Centrale est un véritable carrefour des civilisations. Des oasis, au coeur des steppes, aux montagnes glaciaires, les modes de vie de ces peuples, adaptés aux divers paysages étagés, ont traversé les siècles, empreints d'une riche histoire. Deux cultures s'opposent depuis la nuit des temps et nous promettent des échanges inoubliables : d'un côté, les sédentaires des montagnes tadjikes ou des oasis ouzbeks, dont les merveilles architecturales de Samarcande, Boukhara ou Khiva témoignent de la grandeur passée. De l'autre, les nomades des steppes, kirghizes et kazakhs, pasteurs et anciens guerriers. Mais toujours hospitalité et accueil chaleureux inoubliables ! Horizons immenses et hauts sommets du Kazakhstan, déserts arides et grandeurs des villes de la soie d'Ouzbékistan, montagnes spectaculaires, hauts pâturages et lacs transparents du Kirghizstan, vallées isolées, pics imposants et cols d'altitude du Tadjikistan, l'Asie Centrale nous offre une extraordinaire diversité de paysages.

#### Formalités administratives

##### Ouzbekistan

- ? Pour les ressortissants français, belges et suisses :
- ? votre passeport valide 3 mois après la date de sortie d'Ouzbékistan, avec au moins deux pages vierges face à face ;
- ? un visa de tourisme simple entrée.

Comment obtenir votre visa pour l'Ouzbekistan

- Délai d'obtention : 8 jours minimum. Afin de prévenir tout imprévu, nous vous conseillons d'entamer la procédure environ un mois avant le départ.
- Frais consulaires : 70 ? pour un séjour simple entrée de 15 jours dans le pays, 80 ? pour un séjour simple entrée de 30 jours, montant révisable sans préavis.

Vous devez renseigner le formulaire de demande de visa sur le site [http://evisa.mfa.uz/evisa\\_fr](http://evisa.mfa.uz/evisa_fr), puis l'imprimer et le signer. Constituez votre dossier complet (les détails des documents à fournir vous seront envoyés lors de votre inscription), et déposez-le à l'Ambassade d'Ouzbékistan. Vous pouvez également envoyer votre dossier par courrier, en y joignant une enveloppe Chronopost avec votre adresse et numéro de téléphone. Attention, en cas de dossier incomplet ou incorrect, la procédure est à recommencer entièrement et les frais consulaires ne sont pas remboursés.

#### Conseil(s) santé

##### Ouzbekistan

Aucun vaccin n'est obligatoire pour cette destination. Nous vous conseillons cependant d'être à jour pour les vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde. Hépatite A fortement conseillé. Pour certains sujets à risque : hépatite B, rage.  
A noter : la vaccination contre la fièvre jaune est inutile (pas de fièvre jaune en Asie), mais est exigée pour tout sujet venant d'Afrique ou d'Amérique tropicales.

Dentiste et médecin



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.



**TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- Le vol international Paris-Taskhent aller et retour, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport internationales au départ d'Europe.
- Les vols intérieurs prévus au programme.
- Les déplacements terrestres nécessaires au déroulement normal du programme.
- La pension complète pendant toute la durée du voyage, sauf les repas à Tashkent..
- Le logement dans les maisons d'hôtes et hôtel (base chambre double, exceptionnellement triple), et chez l'habitant (chambres partagées).
- Les entrées dans les monuments et musées prévus au programme.
- L'assistance de l'équipe locale (chauffeur).
- L'encadrement par un guide-accompagnateur ouzbek francophone.
- Une trousse de secours collective.

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.
- Les frais de visa.

### Autres dépenses sur place

- Les déjeuners et dîners à Tashkent (5 à 8 eur par repas).
- Les droits pour filmer dans les monuments et musées (prévoir 10 à 15 eur pour tout le voyage).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires. Ils font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte (50 eur par personne) remise à la fin du trek aux membres de l'équipe. Ce geste de remerciement, auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
  - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
  - Un antibiotique à large spectre.
  - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
  - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
  - Un antiseptique.
  - De la crème solaire et de la Biafine.
  - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
  - Pastilles pour purifier l'eau ( Micropur ou Hydrochlorazone )
  - Un stick pour les lèvres haute protection

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Adventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau ( Micropur ou Hydrochlorazone )
- Un stick pour les lèvres haute protection

### A ne pas oublier dans vos valises

- De bonnes chaussures de marche confortables
- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)
- Un duvet type sarcophage avec température de confort comprises de - 5° à + 5 ° suivant la saison

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.