



## La trilogie ouzbèke <sup>(AT7GV)</sup> Ouzbékistan - Asie Centrale

**14 jours** (dont 12 jours : Marche et découverte)

*Prix à partir de 2995.00 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

- Les hauts lieux de l'Ouzbékistan : Khiva, Boukhara, Shahrissabz, Samarcande.
- Trois journées de randonnée.
- Quatre nuits chez l'habitant.
- Le meilleur rapport qualité/prix



#### 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

### Le temps dédié à Khiva, Boukhara et Samarcande, villes classées au patrimoine mondial de l'Unesco.

Où que l'on pose le pied en Ouzbékistan, on marche sur les pas des grands voyageurs. Khiva tout d'abord; où l'histoire remonte à celle des caravaniers qui faisaient halte dans le désert de Kyzylkoum à la recherche des puits de Khivak. Boukhara ensuite, et son entrelacs de ruelles parsemées de medersas et de mosquées aux dômes turquoises. Incontournable. Samarcande enfin, &ldquo;miroir du monde, jardin de l'âme, joyau de l'islam&rdquo; dont le gigantisme des monuments n'a cessé d'éblouir les voyageurs depuis près d'un millénaire. Telles sont les étapes de ce périple émaillé de petites randonnées autour de villages traditionnels, et dont vous garderez le souvenir d'une hospitalité préservée.

#### Jour 1 France ...

Hébergement : hôtel. Repas libre.

Vol pour l'Ouzbékistan. Dîner et nuit en vol.

#### Jour 2 ...Samarcande

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

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, cité des coupoles bleues

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

Le petit-déjeuner sur la terrasse de l'hôtel face aux coupoles turquoises 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 Aman Koutan & Chakhrisabz : sur les traces de Tamerlan

Dénivelée positive : 150 m. Dénivelée négative : 150 m. 2 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h.

Nous prenons la route ce matin pour rejoindre le village d'Aman Koutan, village pittoresque situé au pied des montagnes, d'où nous partons pour une belle marche dans un cadre forestier riche en noyers, peupliers, acacias et genévriers. Déjeuner sous forme de pique-nique. Nous poursuivons notre route vers Chakhrisabz, l'ancienne Kesh, ville natale de Tamerlan. Ce dernier fit édifier le "palais blanc" Ak-Saray, au XIVe siècle, dont les vestiges du portail présentent un beau décor de faïences. La mosquée Kok-Goumbaz, le mausolée Gumbazi-Saydon et la mosquée Khazrati Imam, complètent le souvenir des splendeurs de la ville. Retour à Samarcande. Dîner et nuit à Samarcande.

#### Jour 5 Tepakul et les monts Zeravshan

Dénivelée positive : 200 m. Dénivelée négative : 200 m

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h de route et 3 h de train.

Nous nous rendons ce matin à Tepakul, tout proche de Samarcande. Depuis ce village traditionnel construit en

#### 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

terre, nous débutons une belle randonnée à la découverte des paysages de la région du mont Zeravchan. Après-midi libre à Samarcande pour flâner autour de quelques uns des plus beaux monuments d'Asie centrale.

### **Jour 6 Immersion rurale et culinaire au village de Ravot**

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h de route.

Départ en direction de Ravot, village rural traditionnel ouzbek où vous aurez l'occasion de partager avec les habitants la préparation du plat national du pays : le plov. Nous en profiterons pour découvrir le quotidien des habitants du village en participant à différentes activités : préparation du pain, traite des vaches, barattage du lait pour fabriquer du beurre... un authentique moment de partage bercé par les traditions rurales de cet attachant pays. Dans l'après-midi, retour à Samarcande et promenade dans le pittoresque Bazar Siyob, l'un des plus grands marchés de la ville réputé pour sa variété d'épices et de produits alimentaires traditionnels (galettes, fruits secs).

### **Jour 7 Samarcande - Nourata et sa source sacrée**

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 à 4 h de route.

Départ matinal pour la ville de Nourata, grande oasis alimentée par une source sacrée prénommée Tchashma et réputée pour ses propriétés curatives. Après un déjeuner chez l'habitant, nous découvrons les ruines de la forteresse qui existait déjà à l'époque d'Alexandre le Grand et ayant la particularité de posséder la forme de la Constellation de la Grande Ourse. Nous poursuivons la découverte de la ville par la visite de la mosquée Tchil-Ustoun (quarante colonnes - XIVème.), la mosquée Panjvakhta (cinq prières - XVIème.) et le mausolée du cheikh Abdoul Khassan Nouri (VIIIème.)

La journée se termine par un chaleureux dîner chez l'habitant suivi d'une soirée où vous pourrez découvrir l'art du Suzani, un type de broderie traditionnelle de l'Ouzbékistan que l'on retrouve aujourd'hui en guise de décoration dans de nombreuses maisons du pays.

### **Jour 8 En route pour Boukhara**

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 à 4 h de route.

Départ de Nourata en direction de Boukhara. En chemin, nous faisons halte à Gijdouvan pour y découvrir un atelier de poterie exploité par la même famille depuis six générations. Continuation de la route jusqu'à Boukhara et première découverte de la ville, située dans la vallée de Zerafshan, et ayant conservé son charme d'antan. Elle était autrefois l'une des villes les plus importantes de la Route de la Soie, où de nombreux 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.

### **Jours 9 - 10 Boukhara, la cité millénaire**

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

Deux jours consacrés à la visite de Boukhara. 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 Ier-IVe siècles), l'ensemble de Po-i-Kalân (XVe-XVIe siècles), Kosh, les madrasas d'Ouloubek et Abdoulaziz (XVe-XVIIe siècles), l'ensemble de Labi-Khouse (XVIe-XVIIe siècles) évoquent les siècles médiévaux. Puis nous nous éloignerons du centre de la ville pour un aperçu des sites alentours, tels que le complexe de monuments de Bakhavouddin Naqshband (XVe-XIXe siècles) ou la nécropole de Tchor-Bakr (XVIe-XVIIe siècles), Tchor Minor et le marché.

### **Jour 11 Désert de Kyzylkoum: Boukhara - Khiva**

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 6 à 7 h de route.

Matinée libre pour flâner une dernière fois dans les rues remplies d'histoire de Boukhara. Après le déjeuner, nous prenons la route longeant parfois les rives de l'Amou Daria serpentant dans un horizon sans fin, ce fleuve magnifique relie les cimes du Pamir à la mer d'Aral.

Arrivée à Khiva et première découverte de la ville surnommée à juste titre la perle du désert. Dîner et installation pour trois nuits à l'hôtel.

### **Jour 12 Khiva, la perle du désert**

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 XVIIe 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, XVIe siècle), la mosquée de Vendredi et son minaret du XIe siècle, la madrasa d'Isлом Khoja (XIXe siècle), etc. La ville est entourée de remparts d'argile rose, qui lui donnent l'aspect d'une ville du

#### **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

Moyen Âge.

### Jour 13 Découverte des citadelles du désert

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

Route vers le désert afin d'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. Retour à Khiva.

### Jour 14 Khiva - Ourgench - France

Transfert matinal à l'aéroport pour prendre le vol retour, sur compagnie régulière.

NB : Nous avons prévu un vol repartant directement depuis Urgench. Si celui-ci venait à changer, alors le retour sera prévue depuis Tachkent, avec un transfert la veille au soir et une nuit dans la capitale.

#### NB :

- A l'arrivée à l'aéroport de Tachkent, vous devrez remplir un formulaire en deux exemplaires précisant le montant des sommes que vous apportez. Vous en remettrez un aux autorités, et conserverez l'autre jusqu'à votre retour à Tachkent. En plus de cet exemplaire, vous devrez en remplir encore un pour votre départ.
- Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

### 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

- Un guide-accompagnateur ouzbek francophone. Il a toutes les compétences pour effectuer les visites culturelles dans les villes.
- L'équipe locale : un chauffeur pour tous les transferts en véhicule.

### L'équipe en Ouzbékistan

Isrofil Usanov, originaire de Samarcande, très impliqué dans la vie de son pays, est notre "sésame" pour dénicher des hébergements accueillants chez l'habitant et constituer des équipes de guides bien préparées. Ils vous guideront sur la route de la Soie : Mouroud Berdiev, Dilshod Boymourodov, Bakhrom Hamroev, Pardaboy Khatamov, Ilkhom Khaydarov, Kakhramon Tochtemirov, Isrofil Usanov.

### Les déplacements

- Minibus climatisés.
- Vol intérieur avec la compagnie nationale Uzbek Airways.
- Train confortable entre Samarcande et Tashkent.

### L'hébergement

- A Khiva, Boukhara, Samarcande et Tashkent : hôtels deux étoiles et/ou maison d'hôte simples et propres. Base chambre double. Douches et WC dans les chambres.
- Hébergement 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, dans des petits dortoirs de six à huit personnes) pour passer la nuit. Douches (sommaries, mais chaudes) dans un local séparé de la maison.

**NB :** pas de chambre individuelle possible pour les nuits chez l'habitant.

### Les repas

- Dans les villages traversés pendant les transferts : repas au restaurant.
- En Ouzbékistan la cuisine est bonne, variée et copieuse, parfois un peu grasse. 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.

*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.

### **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 transporté par véhicules jusqu'à l'étape du soir.

### **Les devises**

La monnaie locale est le sum (UZS). Cours indicatif : 1 € = 3 000 UZS environ (1 000 UZS = 0,33 €). Les euros sont acceptés dans tous les lieux officiels (hôtels...).

Le dollar est encore très prisé par les commerçants. Mais ils acceptent très volontiers les euros.

## 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	La trilogie ouzbèke	07/06/2026	20/06/2026	14 jours	2995.00 EUR
Ouzbékistan	La trilogie ouzbèke	01/08/2026	14/08/2026	14 jours	3095.00 EUR
Ouzbékistan	La trilogie ouzbèke	29/08/2026	11/09/2026	14 jours	2995.00 EUR
Ouzbékistan	La trilogie ouzbèke	12/09/2026	25/09/2026	14 jours	2945.00 EUR
Ouzbékistan	La trilogie ouzbèke	03/10/2026	16/10/2026	14 jours	2945.00 EUR
Ouzbékistan	La trilogie ouzbèke	17/10/2026	30/10/2026	14 jours	2995.00 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

- Les vols internationaux aller-retour, au départ de Paris, 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.
- Les repas tels que prévus dans le programme
- L'hébergement dans les maisons d'hôte, hôtels et chez l'habitant.
- Les entrées dans les monuments et musées prévues au programme.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur ouzbek francophone.
- L'assistance de l'équipe locale (chauffeur).

### Le prix ne comprend pas

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

### Autres dépenses sur place

- Les droits pour filmer dans les monuments et musées (prévoir 10 à 15 eur pour la durée du voyage).
- Les déjeuners et dîners tels que décrits au programme (5 à 8 eur par repas).
- Les boissons.
- Les pourboires font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe. Ce geste de remerciement, variable selon l'itinéraire et la durée, et auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié.

Montant recommandé : 20 euros par participant et par semaine. Cette somme prenant en compte le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

#### Votre pharmacie individuelle



#### 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

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

### 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 banché 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 Aventure 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.
- Appareil photo.



### 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

- 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.

### 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.
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

### 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.