



## 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 03/06/2024 au 02/09/2024 inclus**

10h avec escale +4h en été

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

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

## VOTRE VOYAGE



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 : France – Bichkek

Envol à destination de Bichkek.  
Nuit à bord.



## Jour 2 : Bichkek (150 km / environ 2h)

Accueil à l'aéroport international Manas et transfert à l'hôtel à Bichkek pour le petit déjeuner. Départ pour un tour de ville avec la visite 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), du musée de Frunze (à la mémoire du fondateur de la capitale kirghize), du parc Dubovy (ou parc des Chênes), de la galerie d'art en plein air et de la place Ala-Too.

Déjeuner.

Excursion au Parc National Ala-Archa.

Retour à Bichkek pour le dîner. Nuit à l'hôtel Art 3\* ou similaire.



## Jour 3 : Bichkek – Parc National de Chon-Kemin

(190 km / environ 3h30)

Route pour le Parc National de Chon-Kemin. Vous débutez la journée par la visite de l'ancienne cité de Balasagun, capitale sogdienne construite au 11<sup>e</sup> siècle, et de son minaret Burana.

Déjeuner chez une famille doungane.

Route pour le canyon de Boom, creusé par la rivière Chuy. Balade d'environ 3h dans un canyon adjacent appelé Konorchek, une miniature du Grand Canyon américain. De l'autre côté de la rivière Chuy se situe l'entrée de la vallée de Chon-Kemin, à près de 1 400 m d'altitude. Elle a été transformée en parc naturel en 1997, afin de préserver une flore exceptionnelle et une faune sauvage, dont fait partie le léopard des neiges. Installation en maison d'hôtes. Apéritif dans le jardin.

Dîner et nuit à la Guesthouse Kemin ou similaire.



## Jour 4 : Parc National de Chon-Kemin – Karakol

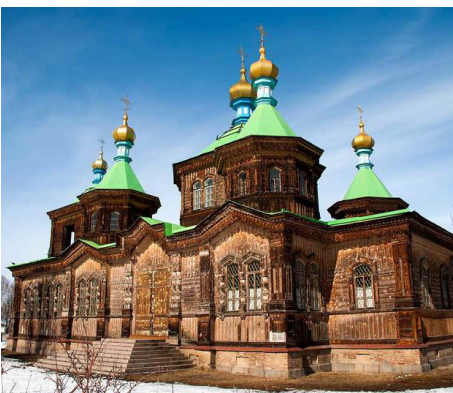
(340 km / environ 6h)

Route pour la ville coloniale russe de Karakol par la rive nord du lac Issyk Kul, le deuxième plus grand lac de montagne du monde après celui du Titicaca. Visite du musée d'Histoire de Cholpon Ata, qui permet de mieux comprendre la position de la Kirghizie sur les routes de la Soie. Visite des gorges de Grigorievskoe et de Semenovskoe.

Pique-nique.

Route pour Karakol.

Installation à l'hôtel Amir ou similaire pour 2 nuits et repas dans un restaurant traditionnel de Karakol. Nuit à l'hôtel.



## Jour 5 : Karakol – Vallée d'Altyn Arachan – Karakol

(40 km / environ)

Découverte du mémorial de l'explorateur Nikolaï Prjevalsky, avec sa tombe et un musée relatant ses expéditions en Asie. Visite du marché local, de la cathédrale orthodoxe et de la mosquée doungane au style déroutant, pouvant rappeler celui d'un temple bouddhiste.

Déjeuner.

Transfert vers la vallée alpine d'Altyn-Arachan, où vous partirez pour une promenade de 6 kilomètres dans les forêts et pourrez profiter des sources thermales. On trouve ici plusieurs sources et sanatoriums. Le village d'Ak-Suu, au pied de la vallée, a été le premier lieu d'Issyk Kul colonisé par le tsar en 1868, une année avant l'implantation de la garnison de Karakol.

Retour à Karakol et dîner en ville. Nuit à l'hôtel.



## Jour 6 : Karakol – Canyon de Djety Oguz – Tamga

(160 km / environ 3h)

Départ pour le Canyon de Djety Oguz (2 200 m) et ses magnifiques paysages entourés de sommets enneigés. Djety Oguz signifie "les sept taureaux", qui sont les rochers rouges entourant le sanatorium ouvert en 1965. Ce dernier fut le lieu de la première rencontre, après la chute de l'Union soviétique, entre Boris Eltsine et Askar Akaev, premier président de la Kirghizie. Balade dans le vallon fleuri de "Koek Jaiyk", où se trouvent, entre autres, une maison de vacances du cosmonaute Youri Gagarine, une pépinière et des chutes d'eau. Le fond de la vallée est dominé par le mont Oguz Bashi, culminant à plus de 4 770 m d'altitude. Pique-nique à l'ombre des sapins.

En fin d'après-midi, départ pour Tamga, un village balnéaire dont le sanatorium militaire est toujours en fonction.

Dîner et nuit à la maison d'hôtes Tamga ou similaire.



## Jour 7 : Tamga – Kotchkor (150 km / environ 3h)

Après la visite du canyon Skazka ("conte de fées"), la route continue au bord du lac Issyk Kul vers Bokonbaeva, où vous profiterez d'une démonstration de chasse avec un aigle royal. Déjeuner chez l'aiglier.

Plus tard, à Kyzyl-Tuu, une présentation vous permettra d'en apprendre plus sur la manière de confectionner les éléments d'une yourte traditionnelle. Poursuite de l'itinéraire en direction de Kotchkor et visite d'un centre d'artisanat kirghize, où vous pourrez voir ou acheter les articles d'une association locale regroupant plus de 120 femmes.

Dîner et spectacle musical.

Nuit dans une maison d'hôtes familiale.



## Jour 8 : Kotchkor – Naryn – Vallée d'At-Bachi (220 km / environ 5h)

Départ pour At-Bachi, en traversant plusieurs chaînes de montagnes. Vous passerez par un premier col à 3 030 mètres, le Dolon, qui mène à la ville de Naryn, portant le nom de la rivière que l'on peut considérer comme l'affluent le plus important de la Sir Daria. Cette ville est entourée par d'impressionnantes falaises rougeâtres.

Déjeuner.

Vous passerez le 2<sup>e</sup> col de la journée, le Kyzyl Bel ("le dos rouge"), qui vous permettra de rejoindre la haute vallée d'At-Bachi. C'est l'une des vallées les plus froides du pays. Installation chez l'habitant dans le village de Kyzyl Tuu, le dernier de cette large vallée peuplée de bergers. Balade à pied à travers le village situé à 2 500 m d'altitude. Ce moment de partage et de rencontre sera l'occasion d'observer le mode de vie quotidien du village et de ses habitants.

Dîner et nuit chez l'habitant.



## Jour 9 : Vallée d'At-Bachi – Tach Rabat (80 km / environ 1h30)

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 rencontrés la veille emmènent leurs troupeaux pour la belle saison. Les yacks passeront le col de Tach 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 et dîner dans le camp.

Nuit sous les yourtes.





### **Jour 10 : Tach Rabat – Naryn** (130 km / environ 2h30)

Matinée de découverte des environs avec balade à pied.

Déjeuner.

Départ vers la ville de Naryn. En route, vous visiterez le musée de Koshoy-Korgon et les ruines de l'ancienne forteresse située sur la route de la Soie. Cette forteresse et sa fondation restent un grand mystère. Elle porte le nom d'un compagnon d'armes de Manas, le héros du peuple kirghize. Avant d'arriver à Naryn, courte découverte d'une chute d'eau appelé "la pierre blanche", où l'eau qui sort du rocher ne gèle pas en hiver. Arrivée à Naryn.

Dîner en ville et nuit à l'hôtel Khan Tengri 3\* ou similaire.



### **Jour 11 : Naryn – Lac Son Koul** (165 km / environ 3h)

Direction le lac Son Koul (3 013 m), deuxième plus grand lac du pays, entouré de hautes montagnes. 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 nature devient plus riche et des forêts de conifères couvrent les montagnes à traverser. Derniers virages difficiles avant le col, qui s'ouvre sur un large plateau où des centaines de yourtes sont installées chaque été. Arrivée au bord du lac et installation sous les yourtes pour 2 nuits.

Déjeuner et dîner dans le camp de yourtes.



### **Jour 12 : 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 sous les yourtes.



### **Jour 13 : Lac Son Koul – Village Kiliz Oy** (145 km / environ 5h)

Passage par le col de Karaketché (3 350 m) pour atteindre la vallée de Jungal, adossée en cul-de-sac aux montagnes, et dont l'unique entrée et sortie se fait par le col. La route remonte ensuite vers le canyon très coloré de la rivière de Keukeumeren, qui alimente la mer d'Aral. Arrivée à Kiliz Oy, un petit village niché dans un cadre idyllique, au cœur des monts Célestes. Installation chez l'habitant, puis petite balade.

Dîner.

Nuit chez l'habitant.



### **Jour 14 : Village Kiliz Oy – Bichkek** (250 km / environ 5h)

Route pour Bichkek en suivant la superbe vallée de Sususamyr. Visite du petit musée de Kojomkul, héros du 20<sup>e</sup> siècle. Passage par le tunnel de Teu Achuu (3 100 m). De l'autre côté du col, le paysage change complètement, laissant place à la rocaïlle et à des pentes très abruptes.

Déjeuner dans un restaurant de Belovodskoe, petite ville de la vallée de Chuy.

Arrivée à Bichkek, installation à l'hôtel.

Repas du soir dans un restaurant typique. Nuit à l'hôtel Art 3\* ou similaire.



## Jour 15 : Bichkek – France

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'événements 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'excédera 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. Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires à certains endroits. La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ

**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.







## Kirghizistan

# FORMALITÉS & SANTÉ

### 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 Koshoï-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.