

## AVANT DE PARTIR

---

### **FORMALITES**

#### **Passeport :**

Le passeport doit être valable au moins 3 mois après la date de retour d'Ouzbékistan pour les citoyens français.

#### **Visa :**

Le visa est obligatoire pour tout séjour touristique en Ouzbékistan (environ 70 €). Attention si vous visitez les pays voisins, vous devez demander un visa à entrées multiples (environ 80 €) et vérifier que le nombre d'entrées de votre visa corresponde au nombre de passage de frontières.

**Douanes :** La législation douanière exige la déclaration à l'entrée du territoire des biens de valeurs, des devises, et des médicaments (l'original des ordonnances doit être présenté). Dans le cas contraire, les voyageurs se verront confisquer leurs biens non déclarés et s'exposent à des poursuites pénales.

#### **AMBASSADE DE L'OUZBEKISTAN**

Service Consulaire d'obtention des visas

22, rue d'Aguesseau

75008 Paris

Tél : 01.53.30.03.55

Fax : 01.53.30.03.54

Internet : <http://www.ouzbekistan.fr>

Bureaux ouverts de 09h à 12h, du lundi au vendredi, et renseignements téléphoniques de 15h à 18h du lundi au vendredi.

#### **Vaccinations / précautions sanitaires :**

La mise à jour de la vaccination diphtérie-tétanos-poliomyélite est nécessaire. D'autres vaccinations sont conseillées en fonction de l'âge des voyageurs (typhoïde, hépatites). Nous vous conseillons de prendre rendez-vous avec votre médecin traitant afin de vérifier votre carnet de vaccinations avant le départ.

Centre Médical de l'Institut Pasteur - 211 rue de Vaugirard, 75015 Paris - Tél 01 40 61 38 00  
<http://www.pasteur.fr/sante/>

#### **Hygiène alimentaire sur place :**

Il est conseillé de ne pas boire l'eau du robinet, ni l'eau en provenance des pompes de particuliers. Nous vous recommandons de consommer l'eau en bouteilles capsulées. A défaut, emportez des pastilles de Micropur, Aquatabs ou Hydroclonazone pour la purification de l'eau. Sinon, il est recommandé de la filtrer ou de la faire bouillir avant de la boire.

Numéros utiles - Etablissements et médecins conseillés par l'ambassade

► **Tachkent International Medical Clinic (TIMC)**

(médecins expatriés et ouzbeks anglophones)

Adresse : 38, Sarikulskaya Street, Tachkent

Tél : +998 71 2910142 / 2910726 / 1201120 / 1201144

Urgences et week-end : +998 97 3364988

Fax : +998 71 2912246

Mail : tashclinic@gmail.com

Site Internet : www.tashclinic.org

► **Association SORIZ** (médecins ouzbeks anglophones)

Adresse : 80 Musakhanova Street, Tachkent. Tél : +998 71 2337509 / 2335086

Urgence : +998 90 2854321 / 2088810

Fax : +998 71 2321487

Mail : soriz@mail.ru

## **LIAISONS AÉRIENNES**

Les compagnies aériennes internationales sont fiables, sans aucun souci : Ouzbékistan Airways rejoint Tachkent au départ de Paris trois fois par semaine en fonction des saisons. Vous pouvez aussi choisir de rejoindre l'Ouzbékistan via Istanbul avec Turkish Airlines ou via Prague avec Czech Airlines.

## **PRECAUTIONS**

### **Sécurité :**

Depuis 2004, plusieurs actes terroristes nous obligent à rappeler à nos voyageurs que l'Ouzbékistan est une destination où il faut adopter une certaine prudence. Vous devez faire preuve de vigilance.

Dans la capitale, à Tachkent, la situation est calme car les dispositifs policiers sont importants. De la même façon, les grands sites touristiques du centre et de l'ouest du pays (Boukhara, Samarkand, Khiva et Noukous) sont bien sécurisés.

Dans la région de Ferghana, les tensions se sont apaisées après le retour des personnes qui s'y étaient réfugiées suite aux incidents interethniques de juin 2010.

Il est cependant très fortement déconseillé de se déplacer dans les zones montagneuses ou proches des frontières de la Kirghizie et du Tadjikistan.

Par ailleurs, nous vous recommandons de prendre soin de vos effets personnels pour ne pas tenter les pickpockets (sacs, appareils photos, bijoux) et évitez de vous prêter au jeu des personnes qui sont susceptibles de vous accoster pour proposer de changer de l'argent. Enfin, si vous sortez de nuit, n'utilisez que des « taxis officiels ».

---

## **VOTRE VALISE**

### **LISTE D'ÉQUIPEMENT**

Nous vous recommandons d'emmener les éléments suivants :

#### **Vêtements :**

- 2-3 pantalons confortables
- une veste coupe-vent ou / ou une veste polaire, un pull très chaud pour l'hiver, ainsi qu'un anorak (une doudoune sera très appréciée de décembre à mars)

- un chapeau et / ou un bonnet
- des gants
- quelques paires de chaussettes
- 1 ou 2 pulls/sweat shirts selon saison – des chemises manches longues plutôt que des T-shirt
- un maillot de bain selon les hôtels sélectionnés

**Chaussures :**

- pour le soir, une paire de tennis.
- Pour les circuits en randonnée une paire de chaussures de marche type chaussures de trekking légères ou bien « baskets ou jogging » avec une bonne tenue du pied, mais avant tout une paire de chaussures confortables et faites à vos pieds

**Bagages et accessoires :**

- un petit sac à dos pour le portage des affaires de la journée : gourde, appareil photos...
- une gourde
- une paire de lunettes de soleil.

**Pour les photographes :**

Un sac étanche pour protéger votre matériel du sable est recommandé (les sacs plastiques pour la congélation des aliments sont une excellente protection).

**Toilette et Pharmacie :**

Il y a une trousse de secours d'urgence avec l'accompagnateur. Néanmoins, gardez, dans votre sac à main, vos médicaments habituels (avec les ordonnances originales) et ceux indispensables à ce type de voyage :

- collyre neutre ou mini-doses de sérum physiologique
- aspirine/doliprane
- antibiotique à large spectre, type Amoxicilline
- anti-diarrhéique type Tiorfan ou Diarsed + pansement intestinal Bedelix ou Smecta
- anti-moustique pour les circuits d'été (5/5 Tropic, par exemple)
- rouleau d'Elastoplast + compresses de Tricostérol (pour les ampoules) ou «double peau»
- pastilles de Micropur, Aquatabs ou Hydroclonazone, pour la purification de l'eau si vous ne disposez pas d'eau en bouteilles capsulées.

---

## DEROULEMENT DE VOTRE VOYAGE

---

**ENCADREMENT**

**Pour les voyages guidés :**

Un guide local ouzbèk francophone car il connaît le milieu et les hommes et sait faire partager à tous sa passion pour son pays. Il est là pour assurer l'animation des journées et pour veiller à la bonne réalisation des prestations prévues au programme dans les meilleures conditions d'assistance et de sécurité possibles des participants.

### **Chauffeurs ou guides ouzbèk :**

Par leur personnalité et leur sens des contacts humains, ils font découvrir aux participants la réalité et la richesse de leur culture. Ce sont tous, bien sûr, des hommes qui ont une longue pratique de ce travail.

### **Pour les voyages avec location de véhicule:**

Les locations de voiture sans chauffeurs sont interdites en Ouzbékistan pour des raisons d'assurances et de sécurité. Nous vous recommandons de souscrire à une assurance automobile locale dès le passage de la frontière. Attention : la "carte verte" d'assurance internationale n'est pas valable en Ouzbékistan. Sachez que le passage de la frontière est impossible entre 22h00 et 07h00 excepté sur l'autoroute entre Tadjen (Kazakhstan...) et Karakalpakie (Ouzbékistan...). D'autres points de passage peuvent être temporairement interdits pour cause d'évènements majeurs dans des états limitrophes, il existe également des restrictions appliquées aux ressortissants étrangers ou aux véhicules suivant les postes douaniers empruntés.

### **Etat des routes :**

En Ouzbékistan, l'état des routes est assez mauvais ; les parcours entre chaque étape supposent donc un départ matinal pour profiter du temps de visites une fois arrivé sur place. On trouve des panneaux de signalisation (caractères blanc sur fond bleu) mais en nombre très limité. Des panneaux avec la mention "YPX" signalent la présence probable d'un contrôle routier à moins de 500 mètres. En termes de ravitaillement, l'approvisionnement est aléatoire surtout en dehors de villes.

## **LOGISTIQUE D'ASSISTANCE**

### **Véhicule :**

Les déplacements sur le terrain se font en véhicules dans des conditions de sécurité optimales. L'isolement peut toutefois être la cause de petits problèmes techniques et/ou de retards. Chauffeurs comme véhicules, dépendent d'une agence locale qui a fait la preuve, sur le terrain, de sa compétence et de son savoir-faire.

### **Méharée :**

Chaque participant a son propre chameau. La selle utilisée est une selle bédouine de type mixte : elle permet la monte et le portage des sacs. Votre guide vous familiarisera avec les rudiments de la monte et de la conduite. Les chameliers vont généralement uniquement à pied. Une méharée ne consiste pas à monter l'animal du début de la journée jusqu'à la fin, mais au contraire à alterner randonnée à pied et la montée. L'allure générale de la caravane est celle d'un homme qui marche à pied. Le prétendu mal de mer n'est qu'un mythe inventé par les romanciers du début de ce siècle par référence à l'idée de «vaisseau du désert»... Inutile donc d'amener de la Nautamine ! Par contre une culotte de cycliste peut s'avérer utile.

### **Trains :**

Le train est le moyen de transport le plus sûr du pays. Installé pendant la période soviétique, les infrastructures sont vétustes mais fonctionnent encore bien. Les billets sont disponibles à la gare selon deux types de train :

- express : entre Boukhara et Tachkent (via Navoi et Samarcande). 5 trains par jour
- train couchette : identique au transsibérien russe, le train est vieux et lent. Seule la première classe est climatisée. Pour les classes inférieures vous serez plongés dans l'ambiance locale.

Chaque wagon propose de l'eau chaude et du thé et il existe un restaurant qui propose des repas.

## **HEBERGEMENTS ET REPAS**

### **Hôtels et médersas:**

Les hôtels sont aux normes internationales dans les grandes villes mais pour les lieux plus reculés, ils sont aux normes locales. Les hébergements les plus simples sont les auberges et elles offrent un équipement sommaire. Enfin, les médersas ou pensions sont des étapes de charme au bon confort, au style de décoration traditionnel ouzbèk, souvent relativement bien situées dans la vieille villes.

### **Bivouacs :**

Vous dormez sous tente igloo 2 places pendant le circuit. Une grande tente commune est montée tous les soirs et sert de salle à manger. Des tapis et matelas y sont installés. Une autre tente héberge la cuisine. Il n'y a pas de sanitaires, ni de salles de bains aménagées.

### **La toilette :**

Etant donné la nature du terrain et l'isolement nous limitons la consommation d'eau pour la toilette (mais absolument pas pour la boisson). Cependant, dans la mesure du possible, des détours à des points d'eau permettent des «des toilettes» réguliers.

### **Faire sa toilette :**

En dehors des commodités de l'hôtel à l'aller et au retour, faire sa toilette dans les déserts nécessite d'adopter une attitude adéquate. La calinette pour bébé peut être utile certains soirs sans eau. D'autres bivouacs se passent à proximité de puits ou de source. Cette eau doit rester pure car les nomades la boivent... et vous la buvez. Votre guide la puisera pour vous et vous la transférerez dans votre gourde. Il sera aussi indispensable de s'éloigner du point d'eau pour se laver.

### **La gastronomie :**

Le plat national, à base de riz et de viande est appelé osh en ouzbek. Autres plats fréquents : les laghman (sortes de nouilles), les manty (sortes de raviolis). On mange aussi beaucoup de brochettes (chachlik), de soupe...

Samarcande est très réputée pour son pain. Le pain en Asie centrale ressemble à des galettes ornées en leur centre d'un motif propre à chaque artisan.

## **VOTRE QUOTIDIEN**

### **Comportement :**

En Ouzbékistan comme partout, le respect de quelques règles particulières de savoir-vivre s'applique:

- Ne photographiez jamais une personne sans lui avoir demandé son autorisation
- Ne photographiez pas les campements ou les villages sans autorisation de leurs habitants ou celle de votre guide
- Ne photographiez jamais les secteurs proches des frontières (douanes), les zones militaires ou les établissements des forces de l'ordre.
- Les prises de vue sont interdites dans le métro (sauf autorisations spéciales)

## BON A SAVOIR

---

### Monnaie :

Le soum est la seule devise légale en Ouzbékistan même si le dollar est parfois accepté par quelques commerçants. Attention aux cartes de crédit car les Visa, Mastercard et American Express sont très peu acceptées ou alors seulement dans quelques grands hôtels et les distributeurs de billets extrêmement rares. Les bureaux de change sont nombreux et les transactions même d'un montant important se font toujours en liquide.

### Heures :

Il y a 4h de plus qu'en France en hiver et 3h de plus en été.

### Langue :

L'Ouzbèk est une langue d'origine turque, de la famille des langues altaïques. Cette langue s'écrivait autrefois avec l'alphabet arabe mais les soviétiques ont imposé l'alphabet cyrillique. Aujourd'hui le gouvernement privilégie l'alphabet latin.

### Climat :

L'Ouzbékistan a un climat continental très marqué avec des étés très chauds et des hivers particulièrement rigoureux.

Dans le Karakalpakstan, les températures peuvent descendre jusqu'à - 40 °C car la région est exposée aux vents de Sibérie. L'été, les températures les plus hautes (presque 60 °C) sont atteintes autour de Khiva et dans le sud du pays.

Les meilleures périodes pour voyager se situent donc d'avril à juin et de fin août à début novembre. Les nuits commencent alors à se faire froides en plein désert, alors qu'à Tachkent on peut encore se promener en manches courtes.

Les précipitations tombent généralement en mars mais il s'agit de petites averses courtes sur la durée.

### Moyenne des températures (minimum/maximum)

Ces chiffres sont des moyennes, les maxima absolus sont plus importants.

Mois	Tachkent	Termiz
Janvier	5°/-2°	08°/-1°
Février	6°/-1°	12°/01°
Mars	12°/04°	18°/05°
Avril	21°/10°	25°/11°
Mai	26°/14°	32°/16°
Juin	32°/18°	37°/18°
Juillet	35°/20°	40°/21°
Août	33° /18°	38°/18°
Septembre	28°/13°	32°/12°
Octobre	20°/08°	25°/07°
Novembre	12°/03°	18°/03°
Décembre	07°/0°	11°/0°

Et pour plus d'informations concernant les températures au jour le jour des différents pays et régions, nous vous invitons à consulter la Météo des Voyages « Meteo Consult » [www.meteoconsult.fr](http://www.meteoconsult.fr)

#### **Pourboires :**

D'autre part, il est de tradition de constituer une petite cagnotte pour remercier les équipes locales : les chauffeurs, les « bagagistes », le guide qui vous encadrent pendant le séjour : libre à vous d'y participer ou non ! Et souvenez-vous qu'un pourboire est toujours une marque de satisfaction...

#### **Cadeaux :**

Ne négociez pas de photos contre un bonbon ou un stylo ! L'habitude de quémander, prose chez de très jeunes enfants, provoque déjà de nombreuses plaintes au retour des circuits. N'encouragez pas cette pratique ! Si vous avez apporté des vêtements, cahiers, stylos ou médicaments, distribuez-les dans les écoles ou dans les dispensaires par l'intermédiaire de votre guide accompagnateur.

#### **Protection des sites :**

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très fragile. Le passage de touristes, même en groupes restreints, le perturbe obligatoirement. Chacun est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de tous. Même si vous constatez que certains sites sont déjà pollués, vous devez ramasser tous vos papiers, mouchoirs en papier, boîtes, etc...

De façon générale nous vous demandons de respecter des règles simples :

- Utiliser l'eau avec parcimonie.
- Ne jamais souiller l'eau des puits et des sources.
- Ramener en France les déchets toxiques (piles, aérosols, batteries, tubes de crème...).
- Gérer votre poubelle personnelle en conservant dans un sac plastique : lingettes, papier, mégots, que nous ferons sécher et brûler.

#### **Achats :**

La céramique à base de silicate est fabriquée dans de nombreuses villes du pays. Elles sont relativement connues pour leurs décors verts et bleus sur fond blanc.