



## ASIE CENTRALE : OUBÉKISTAN – KAZAKHSTAN – KIRGHIZSTAN - TURKMÉNISTAN

### INFORMATIONS PRATIQUES OUBÉKISTAN

**Adresses utiles** : Ambassade d'Ouzbékistan : 22 rue d'Aguesseau 75008 Paris - Tél. : 01 53 30 03 53 - Site web : [www.ouzbekistan.fr](http://www.ouzbekistan.fr)

**Artisanat** : Tioubéteïkais (calottes), pantoufles brodées au fil d'or et à la soie, broderies traditionnelles, tenues du folklore, services à thé, bijoux, objets en cuivre ciselé, figurines en céramique, couteaux ciselés, sculptures sur bois, soie naturelle. L'exportation de biens culturels, d'antiquités et de contrefaçons de toutes marques est formellement interdite et sévèrement punie par les autorités (confiscation et lourdes amendes, voire emprisonnement). Cela s'applique aussi aux objets pouvant être récupérés en mer ou sur certains sites non protégés, aux espèces menacées d'extinction et aux fossiles. Il convient de faire preuve de prudence dans vos acquisitions même les plus anodines : morceaux de corail, fossiles d'oursin ou d'étoile de mer, objets en ivoire, statues et tapis anciens, ...

**Bibliographie** : « Samarcande » de A.Maalouf – « L'Empire des Steppes » de René Grousset.

**Climat** : De type continental désertique. Précipitations peu abondantes.

**Cuisine** : La nourriture de base est le pain. Plats de viande de mouton. Grande variété de fruits. Pâtisseries orientales. Thé vert ou noir. Le plat national ouzbek est le plov à base de mouton et de riz.

**Décalage horaire** : + 3 h en été. Midi à Paris, 15h00 à Tashkent. + 4 h en hiver. Midi à Paris, 16h00 à Tashkent.

**Distances kilométriques** : Tashkent – Ourgentch : 1 050 km / Ourgentch – Khiva : 30 km / Khiva – Bukhara : 450 km / Bukhara – Samarcande : 270 km / Samarcande – Tashkent : 290 km.

**Durée de vol** : De 7 h à 10 h en fonction des compagnies et des escales.

**Economie** : Les ressources du pays sont le pétrole, le gaz naturel, le charbon, l'or et l'uranium. L'Ouzbékistan est le huitième producteur mondial d'or avec une production annuelle de 80 tonnes environ et le cinquième producteur et exportateur mondial de coton.

**Formalités** : Passeport français en cours de validité (valable six mois après le retour) et visa obligatoire.

**Géographie** : 22 millions d'habitants. 425 400 km<sup>2</sup>. L'Ouzbékistan est bordé à l'ouest et au nord par le Kazakhstan, à l'est par le Kirghizstan, au sud-est par le Tadjikistan, et au sud par l'Afghanistan et le Turkménistan. Le pays est constitué principalement de plaines et de dépressions. Les contreforts des Tianshan s'élèvent à l'est et au sud-est et peuvent dépasser 4 000 mètres d'altitude. Ils dominent les régions fertiles de Samarkand et de Bukhara. Le désert de Kizyl Koum occupe la partie centrale du pays. Les deux fleuves les plus importants sont l'Amou Daria et le Syr Daria qui se jettent tous les deux dans la Mer d'Aral. En dehors des Ouzbek, le pays est peuplé de Russes (8,3 %), de Tadjiks (4,7 %), de Kazakhs (4,1 %). Viennent ensuite les Tatars, les Karakalpaks, les Kirghiz, les Ukrainiens, les Turkmènes et les Turcs.

**Guides** : Petit Futé / Marcus / Olizane / Central Asia chez Lonely Planet en anglais.

**Hospitalité** : L'hospitalité fait partie de la vie de tout Ouzbek. Un proverbe ouzbek dit même : « Il faut honorer un hôte plus que son père ». On vous accueillera à bras ouverts pour vous soulager des fatigues du voyage, à charge pour vous en contre-partie de raconter votre voyage ...

**Langue** : L'ouzbek est la langue officielle. Le russe et l'anglais sont également pratiqués.

**Mer d'Aral** : La mer d'Aral constitue pour l'Ouzbékistan une véritable catastrophe écologique. Une partie des fleuves et des rivières qui l'alimentaient ont été détournés pour l'irrigation. Ainsi, au cours de ces vingt dernières années, le niveau des eaux du lac a baissé de 13 mètres et leur salinité a triplé. Les différentes espèces de poissons ont disparu les unes après les autres, le sel et les sables entraînés au loin par les vents menacent toute la région de désertification. Un programme sur vingt ans destiné à sauver la Mer d'Aral a été mis en place en 1988 mais son issue demeure très incertaine.

**Monnaie** : L'unité monétaire est le Sum (1 630,73 Uzbekistan Sum (UZS) = 1 euro au 12/12/06). Vous pouvez partir avec des euros ou des dollars us en espèces, en petites coupures récentes et en bon état. Les cartes de crédit (Visa, American Express) sont acceptées dans les grands hôtels de Tashkent, Samarcande et Bukhara.

**Pourboires** : Prévoir un pourboire pour les guides (2 à 3 \$ par jour et par personne) et les chauffeurs (1 à 2 \$ par jour et par personne).

**Santé** : Aucune vaccination obligatoire. Il est toujours préférable d'être à jour de ses vaccins traditionnels (diphtérie, tétanos, polio, hépatite A et B). Il est toujours bon d'avoir avec soi un désinfectant intestinal et un antibiotique à large spectre. Ne consommer que des boissons capsulées et éviter glaces et glaçons.

**Téléphone** : De l'Ouzbékistan vers la France : composer 8 10 + 33 + numéro de votre correspondant à 10 chiffres sans le 0. De France vers l'Ouzbékistan : composer 00 + 998 + indicatif de la ville + numéro de votre correspondant (Tashkent : 71 ou 712 / Samarcande : 662 / Bukhara : 6522 / Khiva : 6222).

**Valise** : Valise ou sac solide fermant à clef. Pensez à emporter un imperméable ou un coupe-vent. Prévoir des chaussures et des vêtements confortables de préférence en coton. Dimensions maximales des bagages à main en cabine : 56 x 36 x 23 cm et 5 kg.

**Voltage** : Voltage de 220 volts uniquement. Munissez-vous d'un adaptateur universel. Il existe un site Internet très utile pour connaître les prises du monde entier : [www.levoyageur.net/prises.php](http://www.levoyageur.net/prises.php)

**Zoroastrianisme** : La religion de Zarathoustra qui adore le Dieu créateur Ahura Mazda, principe du bien, est considéré par de nombreux théologiens comme l'ancêtre des religions monothéistes.

## INFORMATIONS PRATIQUES KAZAKHSTAN

**Adresses utiles** : Ambassade du Kazakhstan : 59 rue Pierre Charron 75008 Paris - Tél. : 01 45 61 52 00.

**Bibliographie** : « L'Empire des Steppes » de René Grousset.

**Capitale** : Alma Ata est l'ancienne capitale du Kazakhstan. C'est Astana qui est devenue la nouvelle capitale depuis décembre 1997.

**Climat** : De type continental, caractérisé par de grands écarts de température.

**Cuisine** : Plats de viande de mouton. Fruits. Pâtisseries orientales. Thé vert ou noir. Les Kazakhs boivent du lait de jument fermenté ou koumys.

**Décalage horaire** : + 3 h en été. Midi à Paris, 15h00 à Alma Ata. + 4 h en hiver. Midi à Paris, 16h00 à Alma Ata.

**Distances kilométriques** : Alma Ata – Bishkek : 200 km.

**Durée de vol** : De 8 h à 11 h en fonction des compagnies et des escales.

**Economie** : Les terres arables ne couvrent que 15 % du territoire contraignant les populations au nomadisme. On y cultive le blé, le coton, le maïs, la betterave sucrière, le tabac, l'orge mais surtout on y élève des moutons astrakhan. Par contre, le pays compte de grandes réserves de houille, de pétrole, de charbon, de cuivre, de zinc, de plomb, d'uranium et de chrome.

**Formalités** : Passeport français en cours de validité (valable six mois après le retour) et visa obligatoire.

**Géographie** : 18 millions d'habitants. 2 700 000 km<sup>2</sup>. Le Kazakhstan est bordé au nord par la Russie, à l'est par la Chine, au sud par le Kirghizstan, la mer d'Aral, l'Ouzbékistan et le Turkménistan et à l'ouest par la mer Caspienne et la Russie. Le pays est avant tout une immense steppe et s'étend sur 1/8<sup>ème</sup> du territoire de l'ancienne URSS, soit 5 fois la France. Outre les Kazakhs, y vivent des Russes, des Ukrainiens, des Allemands, des Tatars, des Ouzbeks et des Coréens.

**Guides** : Petit Futé / Olizane / Marcus.

**Langue** : Le kazakh et le russe sont les langues officielles.

**Monnaie** : L'unité monétaire est le Tinghaa (169 Kazakhstan Tenge (KZT) = 1 euro au 12/12/06). Les dollars us en espèces, en petites coupures récentes et en bon état vous seront très utiles. Les cartes de crédit (American Express, Visa) sont acceptées dans les grands hôtels.

**Pourboires** : Prévoir un pourboire pour les guides (3 \$ par jour et par personne) et les chauffeurs (1 \$ par jour et par personne).

**Santé** : Aucune vaccination obligatoire. Il est toujours préférable d'être à jour de ses vaccins traditionnels (diphthérie, tétanos, polio, hépatite A et B). Il est toujours bon d'avoir avec soi un désinfectant intestinal et un antibiotique à large spectre. Ne consommer que des boissons capsulées et éviter glaces et glaçons.

**Téléphone** : Du Kazakhstan vers la France : composer (à confirmer sur place) + 33 + numéro de votre correspondant à 10 chiffres sans le 0. De France vers le Kazakhstan : composer 00 + 7 + indicatif de la ville (Alma Ata : 3272) + numéro de votre correspondant.

**Valise** : Valise ou sac solide fermant à clef. Pensez à emporter un imperméable ou un coupe-vent. Prévoir des chaussures et des vêtements confortables de préférence en coton. Dimensions maximales des bagages à main en cabine : 56 x 36 x 23 cm et 5 kg.

**Voltage** : Voltage de 220 volts – Adaptateur conseillé. Munissez-vous d'un adaptateur universel. Il existe un site Internet très utile pour connaître les prises du monde entier : [www.levoyageur.net/prises.php](http://www.levoyageur.net/prises.php)

## INFORMATIONS PRATIQUES KIRGHIZSTAN

**Adresses utiles :** Le pays ne dispose pas de représentation en France. Le Consulat du Kazakhstan en France peut se charger également des formalités : 59 rue Pierre Charron 75008 Paris - Tél. : 01 45 61 52 00.

**Artisanat :** Tapis et décorations de yourtes. L'exportation de biens culturels, d'antiquités et de contrefaçons de toutes marques est formellement interdite et sévèrement punie par les autorités (confiscation et lourdes amendes, voire emprisonnement). Cela s'applique aussi aux objets pouvant être récupérés en mer ou sur certains sites non protégés, aux espèces menacées d'extinction et aux fossiles. Il convient de faire preuve de prudence dans vos acquisitions même les plus anodines : morceaux de corail, fossiles d'oursin ou d'étoile de mer, objets en ivoire, statues et tapis anciens, ...

**Bibliographie :** « L'Empire des Steppes » de René Grousset.

**Climat :** De type continental avec des étés chauds dans les vallées et plus frais dans les zones alpines avec des variations thermiques importantes entre le jour et la nuit.

**Cuisine :** La cuisine kirghize est à base de produits d'élevage : viandes et laitages.

**Décalage horaire :** + 3 h en été. Midi à Paris, 15 h à Bishkek. + 4 h en hiver. Midi à Paris, 16 h à Bishkek.

**Distances kilométriques :** Karakol – Bishkek : 390 km.

**Durée de vol :** De 8 h à 11 h en fonction des compagnies et des escales.

**Economie :** Le Kirghizstan ne possède que 7 % de terres cultivables demandant une irrigation importante. On y cultive le coton, le tabac, le chanvre, le blé, l'orge, des fruits et légumes ainsi que des plantes fourragères pour l'élevage des brebis à toison fine et des chevaux de race.

**Formalités :** Passeport français en cours de validité (valable six mois après le retour) et visa obligatoire.

**Géographie :** 4,7 millions d'habitants. 200 000 km<sup>2</sup>, soit 5 fois la Suisse mais les altitudes y sont nettement supérieures (Pic Pobedy : 7 439 mètres d'altitude, Pic Lénine : 7 134 mètres d'altitude). 95 % du territoire est montagneux dont 30 % dépassent les 3 000 mètres. 6 500 km<sup>2</sup> de glaciers. La plus grande partie de la population du Kirghizstan vit dans la vallée de Ferghana au sud du pays, le reste est regroupé principalement autour de la capitale Bishkek et sur la rive nord du lac Issyk Koul. Le Kirghizstan est délimité par la Chine, le Kazakhstan, l'Ouzbékistan et le Tadjikistan.

**Guides :** Petit Futé / Olizane / Marcus.

**Langue :** Depuis l'indépendance en 1991, le kirghiz est la langue officielle. Le russe reste la langue administrative et l'anglais est largement pratiqué par les jeunes.

**Monnaie :** L'unité monétaire est le Som (51,23 Kyrgyzstan Som (KGS) = 1 euro au 12/12/06). Les dollars us en espèces, en petites coupures, récentes et en bon état vous seront très utiles. Les cartes de crédit (American Express, Visa, MasterCard) sont acceptées dans les grands hôtels. La carte Visa permet de retirer des dollars dans certaines banques de la capitale.

**Pourboires :** Prévoir un pourboire pour les guides (2 à 3 \$ par jour et par personne) et les chauffeurs (1 à 2 \$ par jour et par personne).

**Routes :** Les routes ont tendance à vite se détériorer en raison des conditions climatiques difficiles.

**Santé :** Aucune vaccination obligatoire. Il est toujours préférable d'être à jour de ses vaccins traditionnels (diphtérie, tétanos, polio, hépatite A et B). Il est toujours bon d'avoir avec soi un désinfectant intestinal et un antibiotique à large spectre. Ne consommer que des boissons capsulées et éviter glaces et glaçons.

**Téléphone :** Du Kirghizstan vers la France : composer (à confirmer sur place) + 33 + numéro de votre correspondant à 10 chiffres sans le 0. De France vers le Kirghizstan : composer 00 + 996 + indicatif de la ville + numéro de votre correspondant (Bishkek : 312 / Karakol : 3922 / Cholpon Ata : 3943).

**Valise :** Valise ou sac solide fermant à clef. Pensez à emporter un imperméable ou un coupe-vent. Prévoir des chaussures et des vêtements confortables de préférence en coton. Dimensions maximales des bagages à main en cabine : 56 x 36 x 23 cm et 5 kg.

**Voltage :** Voltage de 220 volts – Adaptateur conseillé. Munissez-vous d'un adaptateur universel. Il existe un site Internet très utile pour connaître les prises du monde entier : [www.levoyageur.net/prises.php](http://www.levoyageur.net/prises.php)

## INFORMATIONS PRATIQUES TURKMENISTAN

**Adresses utiles** : Ambassade du Turkménistan : 13 rue Picot 75016 Paris - Tél. : 01 47 55 05 36.

**Bibliographie** : « L'Empire des Steppes » de René Grousset.

**Climat** : De type continental désertique avec des hivers froids et des étés très chauds. Très faibles précipitations.

**Cuisine** : Plats de viande de mouton. Fruits. Pâtisseries orientales. Thé vert ou noir. Les Turkmènes boivent une boisson rafraîchissante de lait de chamelle ou tchal.

**Décalage horaire** : + 3 h en été. Midi à Paris, 15 h 00 à Achgabad. + 4 h en hiver. Midi à Paris, 16 h 00 à Achgabad

**Distances kilométriques** : Mary – Achgabad : 350 km.

**Durée de vol** : De 7 h à 10 h en fonction des compagnies et des escales.

**Economie** : Les principales ressources du pays sont le gaz naturel, le pétrole, la production de coton et la confection des tapis.

**Formalités** : Passeport français en cours de validité (valable six mois après le retour) et visa obligatoire.

**Géographie** : 4,3 millions d'habitants. 448 100 km<sup>2</sup>. Le Turkménistan est bordé au nord et au nord-est par le Kazakhstan et l'Ouzbékistan, au sud-est par l'Afghanistan, au sud par les montagnes du Kopet Dag qui marquent sa frontière avec l'Iran et à l'ouest par la Mer Caspienne. Le pays est principalement constitué de la vaste dépression du désert du Karakoum.

**Guides** : Petit Futé / Marcus / Olizane.

**Langue** : Le turkmène et le russe sont les langues officielles.

**Mer Caspienne** : La mer Caspienne n'est pas une mer, mais le plus grand lac du monde.

**Monnaie** : L'unité monétaire est le Manat (6 889 Manat = 1 euro au 12/12/06). Les dollars us en espèces, en petites coupures récentes et en bon état vous seront très utiles.

**Pourboires** : Prévoir un pourboire pour les guides (2 à 3 \$ par jour et par personne) et les chauffeurs (1 à 2 \$ par jour et par personne).

**Santé** : Aucune vaccination obligatoire. Il est toujours préférable d'être à jour de ses vaccins traditionnels (diphtérie, tétanos, polio, hépatite A et B). Il est toujours bon d'avoir avec soi un désinfectant intestinal et un antibiotique à large spectre. Ne consommer que des boissons capsulées et éviter glaces et glaçons.

**Téléphone** : Du Turkménistan vers la France : composer code à faire confirmer sur place + 33 + numéro de votre correspondant à 10 chiffres sans le 0. De France vers le Turkménistan : composer 00 + 993 + indicatif de la ville + numéro de votre correspondant.

**Valise** : Prévoir des chaussures et des vêtements confortables de préférence en coton.

**Voltage** : Voltage de 220 volts uniquement. Munissez-vous d'un adaptateur universel. Il existe un site Internet très utile pour connaître les prises du monde entier : [www.levoyageur.net/prises.php](http://www.levoyageur.net/prises.php)

Les fiches « Conseils Pratiques » qui vous sont proposées sur ce site sont destinées à faciliter la préparation de votre voyage et ne prétendent pas à l'exhaustivité. Malgré la qualité des informations mises à votre disposition, elles ne vous dispensent nullement d'adopter une attitude prudente et de recueillir des conseils spécialisés ou de vous faire confirmer les informations diffusées sur notre site.

Nous ne pouvons en aucun cas nous substituer à votre médecin ou aux services de vaccination de l'Institut Pasteur. De même, ces informations ne sauraient engager la responsabilité de leurs auteurs ou de *MOUVANCE*.

### MOUVANCE VOYAGES



38 rue de Moscou 75008 PARIS - Tél 01 44 69 63 00 - Fax 01 44 69 00 73 - Licence LI 075020041  
Mail: [mouvance@mouvance.biz](mailto:mouvance@mouvance.biz) - SARL au capital de 20 000 € - RCS Paris B 443 033 121  
IATA 20251700 - RCP GENERALI n AA014701 - Garantie Financière APS : 121 952 € - [www.mouvance.biz](http://www.mouvance.biz)

