



Préparation au Voyage au Kirghizstan

Notre association est composée uniquement de bénévoles.

Nos séjours s'inscrivent dans la durée

afin de permettre la réalisation des projets de développement

Qu'est ce que le Tourisme Equitable et Solidaire et en quoi le tourisme équitable et solidaire se distingue du tourisme classique ?

- C'est un tourisme de proximité avec la population locale,
- C'est un tourisme qui vous emmène là où les tours opérateurs ne vont pas,
- c'est un tourisme qui tente de vous faire découvrir la réalité du pays,
- C'est un tourisme qui respecte les locaux et leur environnement
- c'est un tourisme de rencontre,
- C'est un tourisme qui aide les populations visitées :
 - en rémunérant au juste prix les prestations d'accueil qui vous sont fournies
 - en finançant ou cofinçant des projets d'intérêt général aux villages d'accueil.Une partie du prix du séjour est dédiée à ces projets.

Le Kirghizstan en quelques mots...

Situation politique : République démocratique indépendante depuis 1991 après la chute de l'URSS.

Situation économique : après l'effondrement du bloc soviétique, le Kirghizstan connaît de graves difficultés (98% des exportations kirghizes étaient destinées aux autres républiques d'URSS). Aujourd'hui, la performance économique est loin d'être florissante, c'est avec le

Tadjikistan, le pays le plus pauvre des Républiques de l'ex URSS. Un habitant sur deux vit en dessous du seuil de pauvreté.

Démographie : En 2023, la population du Kirghizstan est estimée à environ 7.1 millions habitants ; ce peuple de nomades comprend les Kirghizes (68 %), mais également 21 % de Slaves et 11 % d'Ouzbeks. La même année, 30,1 % avaient moins de 15 ans et 5,13 % plus de 65. Le pays est rural à 64,3 %, pour une densité assez faible de 29 habitants par km².

Langues : kirghize et russe

Religions : La religion principale est l'islam sunnite. La pratique religieuse est faible, du fait du passé communiste de la république, mais aussi de l'esprit de groupe, tribal et patriarcal, où la figure du doyen familial est respectée. L'extrémisme religieux est très rare, et les idées laïques sont très répandues.

Situation environnementale : caractérisée par un attachement fort aux traditions telles que l'artisanat avec la fabrication et la décoration de yourtes. Les kirghizes sont aussi un peuple reconnu pour ses talents équestres. Ce petit pays très cloisonné est bordé par le Tadjikistan, l'Ouzbékistan, la Chine et le Kazakhstan.

Formalités d'entrée au Kirghizstan : Les ressortissants français sont dispensés de visa et de procédure d'enregistrement pour les séjours touristiques et d'affaires de moins de 60 jours. Ils devront toutefois s'assurer que le passeport a été dûment tamponné au moment de l'entrée sur le territoire. Celui-ci doit être néanmoins valable encore 6 mois après la date de retour en France.

Monnaie : le Soum – 1 euro = 103 soums en 2025. Le salaire moyen est de 170€/mois. Vous trouverez beaucoup de bureaux de change et de distributeurs dans les villes.

Climat : Le climat kirghize est très continental avec de fortes variations dues à la présence de hautes montagnes. L'hiver est extrêmement rigoureux mais sec. Les étés sont chauds à Bishkek et dans le sud du pays. Au-delà de 2500m, il faut prévoir des vêtements chauds et un bon duvet. Au-delà de 3500m, il peut neiger même en août. Dans les vallées, prévoir des vêtements légers. Attention, les shorts sont interdits lors de la visite de monuments religieux.

Circuit :

- Découvrir la vie citadine : visite de Bishkek, la capitale ;
- Goûter le rythme kirghiz : rejoindre les familles de nomades et de pêcheurs des lacs Issyk-Kul et Song-Kul, partager leurs repas et nuits sous les yourtes ;
- Sur la route vers la frontière chinoise, prendre le temps de vivre et visiter minaret, villages, ateliers de fabrication de yourtes, école, dispensaire, tout en admirant la fameuse chaîne de At Bashy,

- Visite de Tash Rabat – caravansérail –situé sur la route de la soie,
- Visite de Kochkor et Kum Döbö et partager le quotidien des familles d'accueil,
- Retour sur Bishkek .



Transport aérien : Vols internationaux réguliers sur les compagnies Aeroflot, Royal Rossiya, Turkish, Ukraine Airlines, ou équivalent (selon dates de départ).

Projets solidaires : Création d'un jardin d'enfant à Bala Nur afin de soutenir les mamans obligées de travailler en ville.

Aménagement d'une chambre pour les enfants hospitalisés à l'hôpital de Sary-Mohgol et achat de matériel afin d'améliorer leurs conditions de convalescence.

Développement de l'activité musicale dans la commune de Kara-Koyun principalement auprès des enfants.

Formation au tourisme équestre : Durant 3 années, sessions de professionnalisation. Environ 50 palefreniers ont pu y assister chaque année.

Hébergement : 14 nuits chez l'habitant dont 5 sous la yourte

Repas : pris chez l'habitant ce qui permet de développer l'économie locale. La cuisine est variée et composée traditionnellement à base de viandes de mouton, bœuf et cheval. Les produits laitiers sont très présents également.

Transports : minibus

Précaution de santé : Au jour de l'édition du présent document, en dehors des vaccinations usuelles conseillées (DT Polio, BCG, etc.), aucune vaccination n' est obligatoire. Des conseils médicaux seront communiqués à titre indicatif aux membres participants (liste de médicaments). Il est cependant vivement conseillé à chaque voyageur de consulter son médecin traitant habituel et/ou un service médical international avant le départ en lui précisant la destination.

Vous risquez de rencontrer quelques difficultés sur place pour trouver ce que vous auriez pu oublier. Vous aurez donc besoin des médicaments de base, comme par exemple un traitement contre une mauvaise turista qui gâcherait votre séjour. Mais vous aurez aussi besoin d'un répulsif contre les moustiques, de la crème solaire pour vous protéger des rayons du soleil et bien évidemment de pansements contre les ampoules surtout si vous n'êtes pas habitué à marcher.

A mettre dans la valise :

- des vêtements légers pour la chaleur de l'été,
- des vêtements chauds pour l'altitude,
- de bonnes chaussures de marche,
- une trousse à pharmacie avec les médicaments de base,
- de la crème solaire,
- un répulsif contre les moustiques,
- une photocopie de votre passeport en cas de perte,
- une carte bleue pour vos retraits,
- une lampe torche pour s'éclairer en cas de coupure de courant,
- un appareil photo/caméra pour rapporter de beaux souvenirs et suffisamment de cartes mémoire.

Electricité : tension 220v – Les prises et le réseau sont aux mêmes normes qu'en France

Téléphone et Internet : indicatif du Kirghizstan est le + 996 ; pour appeler un correspondant depuis la France : 00996 ; pour appeler un correspondant depuis le Kirghizstan : 0033 – l'extension internet est le .kg

Décalage horaire : Il y a un décalage horaire entre la France et le Kirghizstan de 5 heures (en plus) en hiver et de 4 heures en été.

Assurances : « Annulation / bagages / interruption » facultative, auprès de Assurinco. Plateau d'assistance ouvert du lundi au jeudi de 14h à 18h et le vendredi de 14h à 17h. Tél : 05 34 45 31 51. Contrat numéro : 78 868 497. Courriel : sinistre@assurinco.com. o « Responsabilité civile défense, dommage aux biens » par la RC Professionnelle de A' Tibo Timon souscrite auprès de la MAIF. Plateau d'assistance ouvert 7j/7 – 24h/24. Contrat numéro : 3262472 N. Tél : 05 49 73 86 14 o « Indemnisation des dommages corporels ». Assurance sous-traitée par la MAIF auprès de IMA (Inter Mutuelle Assistance). Contacter la MAIF.