Informations sur les randonnées

Forme physique et niveaux d'équitation requis:

Une bonne forme physique générale est conseillée ainsi qu'une bonne **maîtrise des trois allures**. Attention pour les personnes sensibles à l'altitude, nous passerons des cols aux alentours de 3800 mètres mais n'y séjournerons pas.

- **Il est indispensable de nous prévenir avant inscription de tout cas de maladie, chronique ou pas, d'allergie, de dépendance médicamenteuse (diabète, tension artérielle et autres) ainsi que de toute autre condition physique pouvant nécessiter une attention particulière.**
- L'équipement équestre est fourni sur place, correspondant aux critères de confort européens. Vous pouvez amener et utiliser votre selle personnelle dans la mesure où elle s'adaptera correctement à la morphologie du cheval.
- Tous nos chevaux sont issus de la région, de taille moyenne (entre 1m35 et 1m55), habitués à la montagne, endurants. Ils sont très équilibrés et robustes, particulièrement dociles, vivant en harde le reste de l'année aux alentours de notre base. Ils sont de race "cocktail des prés"...
- Vos effets personnels nécessaires pour la journée (maxi. 8kg) sont mis dans les sacoches de votre cheval (fournies).
- Nous fournissons des matelas en mousse pour toutes les nuits, ainsi que des capes imperméables adaptées au type de sellerie locale.
- Un véhicule tout-terrain accompagne les randonnées. Vous le retrouvez chaque soir et il vous permet d'y laisser des affaires inutiles à porter dans la journée (type de bagage selon votre préférence).
- L'hébergement se fait soit sous tente (fournie), soit en yourte lorsque nous sommes dans les pâturages (grande tente traditionnelle des nomades Kirghizes), soit en maison d'hôtes (chez l'habitant). Quel que soit le type d'hébergement vous avez la liberté de préférer l'intimité de votre tente.
- Chaque randonnée est accompagnée par un guide interprète Français/ Anglais/ Russe, ainsi que par 1/2 guides/palefreniers de montagne professionnels locaux.
- ATTENTION: Toutes nos randonnées passent par des chemins élevés en altitude (maxi 3800m). Lors de certaines configurations météorologiques il est possible (mais rare) de rencontrer, sur une courte période, des températures en-dessous de zéro avec vent et neige, même en été. Prévoyez au moins un bon vêtement chaud genre anorak, un bonnet et des gants chauds.
- D'autre part, il est d'usage de se déchausser en entrant dans les yourtes ; mais malgré les épais tapis de feutre, on a souvent froid aux pieds après quelques temps de discussion autour d'une tasse de thé. Aussi prévoyez une grosse paire de chaussettes supplémentaire ou des chaussons.
- **Il est possible de recharger vos appareils dans le véhicule d'assistance chaque soir (~220v, 50-60 hz, prise standard européen, ainsi que via USB ou type-C). N'oubliez pas vos câbles!**
- Nous vous accueillons à l'aéroport à 8h45 (pour l'arrivée du vol Turkish Airways) avec une pancarte "Asiarando".

Ne pas oublier :

- votre duvet, (idéalement au moins -10C° confort, un sac à viande en polaire peut être utile),
- vêtements chauds (les nuits sont froides en altitude et il peut y avoir de grands écarts de température dans une même journée),
- un bon chapeau (pour parties à pied, mais **nous recommandons fortement le port de la bombe à cheval**),
- crème solaire (SPF 35 minimum) et lunettes de soleil, crème hydratante pour lèvres SPF 20-35 (**important!**),
- bien sûr vos bottes ou chaps habituelles ainsi que des chaussures légères (**proscrire les boots aux semelles lisses**), (nos étriers sont assez larges pour permettre le port de chaussures de trekking),
- lampe de poche ou frontale,
- une bouteille thermos (gourde) personnelle (ou bien une bouteille de coca, d'eau minérale),
- un couteau de poche,
- votre pharmacie individuelle et personnelle (nous recommandons fortement d'y ajouter du DIAMOX ou autre médicament contre le mal de l'altitude, bien que très rare il est préférable d'avoir de quoi le traiter sur soi, médicament introuvable ici, ainsi que le médicament Ersefuryl (Nifuroxaside), très efficace contre les éventuels maux de ventre.
- les chargeurs pour vos appareils, photo, téléphone (220V ou USB).

Optionnel:

- Une paire de jumelles pour observer les nombreux animaux sauvages de la région (aigles, buses, marmottes, mouflons, mouton de Marco Polo (très rare), chien de prairie, etc...),
- Le remède homéopathique "coca" en 5ch très efficace en cas de fatigue due à l'altitude,
- De la Biafine ou crème Bepanthen, indispensable pour lutter contre la sécheresse due au vent et au soleil,
- Une pommade à base d'Arnica très utile contre les éventuelles courbatures,
- Quelques cartes postales de votre ville ou région, des photos de votre famille pour montrer à nos hôtes.

Note pour les photographes.

La luminosité est relativement élevée en montagne, des filtres permettant de la gérer peuvent grandement améliorer la qualité des photos (filtre UV, polarisant...). Un filtre UV peut aussi s'avérer une bonne protection contre la poussière et les éventuels chocs sur l'objectif.