



Circuit accompagné

D'Odessa à Lviv, aux confins de l'Europe orientale

Ukraine, Moldavie, Roumanie

16 Jours / Niveau / Altitude / code : UKR005

groupe : 6 à 12 personnes



vous apprécierez :

- Une itinérance hors des sentiers battus, loin des flux touristiques
- Les superbes villes d'Odessa, Czernowitz et Lviv
- L'encadrement par un spécialiste francophone de la région
- Les 4 forteresses du bord du Dniestr
- Bessarabie, Gagaouzie, Transnistrie... des régions hors du temps



Un voyage passionnant et exclusif, à travers les lisières de l'Europe nimbées de mystère, meurtries par une histoire particulièrement tumultueuse. Après une flânerie dans l'ambiance fiévreuse d'Odessa, nous gagnons le Dniestr, là où il se jette dans la mer Noire. Nous suivons son parcours d'Ukraine en République de Moldavie, puis jusqu'à sa source, non loin des Carpates. A travers gorges, villages aux maisons de pierre calcaire colorées, monastères troglodytiques et repas plantureux, nous traversons des lieux qui portent d'innombrables témoignages d'une histoire complexe et passionnante... Le voyage s'achève en beauté à Lviv, l'une des plus belles villes d'Europe, petite cousine de Prague.

Infos techniques

Activités

Découverte, Randonnée

Hébergements

en hôtel (8), en maison d'hôtes (5),
en hôtel **** (2)

Transferts

Train, Véhicule

Itinérance

Itinérant

Itinéraire

JOUR 1 : Vol vers Odessa (Ukraine)

Vol pour Odessa. Accueil à l'aéroport par votre guide puis installation à l'hôtel en centre-ville. En fonction des horaires d'arrivée, premier contact avec la ville, en compagnie d'une guide culturelle francophone : nous découvrons le boulevard Primorski, l'escalier Potemkine, les palais... Dîner libre et nuit à Odessa.
Nuit en hôtel.

JOUR 2 : Un dimanche à Odessa (Ukraine)

Balade jusqu'au bazar de Starokonnyi, situé dans la Moldavanka, l'ancien quartier juif rendu célèbre par le roman d'Isaac Babel. En tramway, déplacement jusqu'à l'immense marché Privoz. Déjeuner libre en bord de mer, dans l'ancien quartier de villégiature de la fin du XIXe siècle. Après-midi libre pour profiter de l'ambiance inoubliable du centre-ville. Dîner libre. Possibilité de soirée à l'opéra en option pour les amateurs, selon le programme.
Entre 2 heures 30 et 3 heures de marche. Nuit en hôtel.

JOUR 3 : Mer Noire et embouchure du Dniestr (Ukraine)

Après une dernière balade, départ pour la mer Noire et l'embouchure du Dniestr qui s'étale dans une immense lagune (le liman) avant de rejoindre la mer. Visite de la citadelle de Bilhorod-Dnistrovskyï, la première des quatre qui veillent sur le Dniestr et la plus imposante. Pique-nique dans la citadelle. Puis promenade dans le fameux vignoble de Shabo, créé par les colons vaudois au début du XIXe siècle, où nous dînons. Nuit à Bilhorod-Dnistrovskyï.
Entre 1 heure 30 et 2 heures de marche. Nuit en hôtel.
Transfert : Véhicule, entre 2 heures et 2 heures 30.

JOUR 4 : Steppe de Bessarabie et Gagaouzie - Chisinau (Moldavie)

Nous traversons la steppe du Budjak, univers fascinant et dramatique, jalonné de villages fondés au XIXe siècle par des colons allemands, aujourd'hui bien délabrés. Passage de la frontière et entrée en Moldavie par la région autonome de Gagaouzie. Passage rapide à Comrat, capitale de cet embryon d'Etat. Arrivée à Chisinau dans la soirée. Dîner dans un restaurant ouzbek, et nuit à Chisinau.
Entre 1 heure 30 et 2 heures de marche. Nuit en hôtel.
Transfert : Véhicule, entre 4 heures 30 et 5 heures .

JOUR 5 : Chisinau et la Transnistrie (Moldavie)

Visite des caves de Cricova. Après un casse-croûte dégustation, nous prenons la route pour découvrir une autre curiosité géopolitique : la République de Transnistrie, plus ou moins officiellement soutenue par la Russie. Nous longeons la citadelle de Tighina (ou Bender), deuxième des quatre forteresses du Dniestr, qui abrite une garnison russe. Dîner à Tiraspol, dans un restaurant cosaque. Puis retour et nuit à Chisinau.
Nuit en hôtel.
Transfert : Véhicule, entre 3 heures 30 et 4 heures .

JOUR 6 : Chisinau - gorges du Raout (Moldavie)

Balade dans le centre-ville et dans l'immense bazar. Déjeuner en ville ou vers Orhei, dans une petite auberge, avec dégustation de vin. En chemin, arrêt dans quelques beaux villages où les maisons de pierre calcaire se parent de bleu et de vert. Randonnée spectaculaire dans les gorges du Raout, un affluent du Dniestr. Dîner et nuit à Trebujeni.
Entre 2 heures 30 et 3 heures 30 de marche. Nuit en maison d'hôtes.
Transfert : Véhicule, entre 1 heure et 1 heure 30.

JOUR 7 : Orhei Vechi et les rives du Dniestr (Moldavie)

Randonnée panoramique autour du site d'Orhei Vechi, gigantesque méandre du Raout taillé dans le calcaire, et de son ensemble d'ermitages troglodytiques. Après le pique-nique, direction la région de Rezina et les berges du Dniestr. Balade dans le village de Lopatna. Dîner et installation pour deux nuits en chambre d'hôtes.
Entre 3 heures 30 et 4 heures 30 de marche. Nuit en maison d'hôtes.
Transfert : Véhicule, entre 1 heure et 1 heure 30.

JOUR 8 : Village de Tipova (Moldavie)

Randonnée jusqu'au joli village de Tipova, isolé sur un promontoire dominant le Dniestr, et son monastère troglodytique. Après le pique-nique, retour à pied ou, éventuellement en barque. Dîner et nuit au même endroit.
Entre 3 heures et 3 heures 30 de marche. Nuit en maison d'hôtes.

JOUR 9 : De Saharna à Soroca (Moldavie)

Ce matin, après un transfert matinal à Saharna, nous découvrons plusieurs sites monastiques établis le long d'un affluent du Dniestr, à l'occasion de petites marches de 30 minutes à 1h. Après notre pique-nique, nous reprenons la route pour Soroca, où se dresse fièrement la troisième forteresse du Dniestr. On y trouve également une trentaine de palais de familles tziganes opulentes, à l'architecture délirante. Dîner et nuit à Soroca.
Entre 2 heures 30 et 3 heures de marche. Nuit en hôtel.
Transfert : Véhicule, entre 2 heures 30 et 3 heures .

JOUR 10 : Escalade en Roumanie, au pays des monastères

Nouveau passage de frontière (qui peut prendre du temps), en traversant la fameuse rivière Prout, qui s'étire entre la Moldavie et la Roumanie. Arrivée en Bucovine dans

L'après-midi, et première visite des fameux sanctuaires : visite de l'église de Arbore. En fonction du temps disponible, randonnée facile d'un village à l'autre. Dîner et installation à Sucevita, au pied des Carpates, en chambre d'hôtes de charme, dans une ferme restaurée dans le respect des traditions. Nuit à Sucevita.
Entre 1 heure 30 et 2 heures de marche. Nuit en maison d'hôtes.
Transfert : Véhicule, entre 4 heures et 5 heures .

JOUR 11 : Randonnée au pays houtsoules (Roumanie)

Randonnée jusqu'au monastère de Moldovita, dont les enceintes fortifiées abritent de très belles fresques colorées. Retour en véhicule à Sucevita et visite du monastère de ce village. Dîner et nuit au même endroit.
Entre 4 heures et 5 heures de marche. Nuit en maison d'hôtes.
Transfert : Véhicule, 30 minutes.

JOUR 12 : Kamenets Podolski - Czernowitz (Ukraine)

Retour matinal en Ukraine (le passage de frontière peut être long). Journée sur les routes de Podolie, la région où furent déportés une partie des Juifs de Bucovine. Arrêt à Kamenets Podolski dont la vieille ville est isolée du reste de la cité par un méandre quasi complet du Smotrych, affluent du Dniestr. Découverte à pied de ce site et des gorges : une vieille église de bois au fond du canyon, des restes de fortifications, un monastère polonais et un château perché sur la colline voisine. Après le déjeuner, quelques kilomètres plus au sud, nous traversons à nouveau le Dniestr et découvrons la quatrième forteresse, celle de Hotin, particulièrement impressionnante. Arrivée dans la mythique Czernowitz/Tchernivtsi/Cernauti ;, haut lieu de la mémoire juive d'Europe orientale, qui fut la capitale de la Bucovine à l'époque de l'empire autrichien et la vitrine de ce dernier face à l'empire russe. Dîner libre.
Entre 1 heure et 1 heure 30 de marche. Nuit en hôtel.
Transfert : Véhicule, entre 4 heures 30 et 6 heures 30.

JOUR 13 : De Czernowitz à Lviv en train (Ukraine)

Découverte à pied de Czernowitz, cette ville pastel qui a conservé quasiment tout son cachet du début du XXe siècle. Visite du centre et de l'université à l'architecture exotique, avant de nous rendre au cimetière juif, en passant par l'ancien ghetto. Déjeuner au restaurant. Dans l'après-midi, nous prenons le train pour Lviv. Installation à l'hôtel à proximité du centre historique. Dîner et nuit à Lviv.
Entre 2 heures 30 et 3 heures de marche. Nuit en hôtel ****.
Transfert : Train, entre 5 heures et 5 heures 30.

JOUR 14 : Visite de Lviv (Ukraine)

Découverte à pied du centre-ville avec une guide culturelle francophone : la chapelle Boim, l'ancien quartier juif, l'arsenal, le monastère des Bernardins, l'ancienne église des Jésuites et enfin, la cathédrale arménienne. Après le déjeuner, quartier libre ou visite guidée à pied autour de l'œuvre du fameux sculpteur baroque Pinzel, le "Michel-Ange de Galicie". Nous arpentons la ville, de la cathédrale Yura, superbe monument baroque, à la galerie des Beaux-arts, où se trouvent quelques-unes de ses plus belles statues. Un parcours qui permet également de découvrir quelques aspects de l'urbanisme du début du XXe siècle : Lviv est l'une des villes d'Europe les plus riches en bâtiments Art nouveau. Dîner libre, et nuit à Lviv.
Entre 4 heures 30 et 5 heures de marche. Nuit en hôtel.

JOUR 15 : Les collines de Lviv (Ukraine)

Randonnée dans les collines de Lviv : par l'ancien quartier juif, montée à la colline du château qui offre un beau point de vue sur la ville. Un itinéraire boisé nous mène ensuite jusqu'à la colline suivante où est installé le musée ethnographique de plein air, présentant un magnifique aperçu de l'architecture rurale de Galicie et de belles églises en bois. Après la visite, descente vers le fameux cimetière Lychakiv où d'irréelles statues trônent au cœur d'une végétation luxuriante. Déjeuner dans un petit restaurant juif familial. Retour dans le centre en tramway. Visite de la fabuleuse collection d'icônes du Musée national. Dîner libre, et nuit à Lviv.
Entre 4 heures et 4 heures 30 de marche. Nuit en hôtel ****.

JOUR 16 : Vol retour

Transfert à l'aéroport pour votre vol retour.

IMPORTANT ITINÉRAIRE

Programme susceptible de modifications compte tenu des horaires variables d'ouverture et fermeture de certains sites, des conditions de transport, des humeurs administratives imprévisibles et autres aléas de la vie quotidienne dans des pays où le tourisme est loin d'être standardisé. Ce qui fait l'un des charmes et... l'un des risques de ce voyage !

Plusieurs passages de frontière peuvent parfois rallonger les temps de transfert.

VOTRE VOYAGE

Niveau de difficulté physique

Découverte des activités. Balade de quelques heures. Accessible à tous
Vous pourrez trouver toutes les explications en cliquant ici : [Voir descriptif des niveaux](#)

Altitude

Moins de 1500 mètres

Environnement

Patrimoine et Nature,

Nombre de jours d'activités

14 jours de découvertes

Caractéristiques du circuit

Il s'agit d'un voyage découverte, de niveau très facile, alternant visites de sites culturels, villes et villages et quelques balades et petites randonnées. Il est aussi question de découvrir la réalité d'une région méconnue d'Europe, se démenant dans une transition post-URSS qui s'éternise dans un contexte politico-économique tendu. Marcher en ville est souvent plus fatiguant que de longues randonnées dans la nature. Balades urbaines ou randonnées faciles, on marche un peu chaque jour. Peu de dénivelés. Certains jours*, de longs trajets en véhicule mais tempérés par des haltes dans les villages.

Nature du terrain : itinéraires urbains, chemins et sentiers faciles.

*D'assez longs temps de transferts sur certaines journées ne sont pas forcément liés aux distances mais essentiellement dus à un réseau routier assez "moyen" où la vitesse est à proscrire. Le temps d'attente aux frontières peut également rallonger certains transferts.

Hébergement

10 nuits en hôtel dont 3 en hôtel*** ou **** à Odessa, Chisinau et Lviv.

5 nuits en maison d'hôtes.

Chambres de 2 personnes avec toilettes et salles de bains privées.

Dans les étapes en maisons d'hôtes, une salle de bain peut être partagée par 2 chambres (4 personnes).

Nourriture

Repas au restaurant ou chez l'habitant. Vous allez découvrir une cuisine à la fois raffinée, variée et généreuse au carrefour des influences turques, juives, autrichiennes, russes, polonaises et moldaves...

Pique-nique ou restaurant le midi.

Encadrement

Accompagnateur français spécialiste de la région ou ukrainien francophone.

Guides culturels locaux francophones à Odessa et Lviv.

Transfert et transport des bagages

Minibus privé, conduit par le guide ou un chauffeur local (au-delà de 7 personnes).

Train entre Czernowitz et Lviv.

Transport des bagages dans le véhicule, et par le voyageur lors des transferts en train.

Transports aériens

Vols réguliers : Ukraine Airlines, Lot, Lufthansa, Austrian...

FORMALITES ET SANTE

Formalités spécifiques

PASSEPORT OBLIGATOIRE.

Passeport

Passeport en cours de validité pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Passeport d'urgence. Ce document n'étant pas accepté partout, il faudra s'assurer, avant d'en faire la demande éventuelle, qu'il est reconnu par le pays concerné par le voyage ; on vérifiera également s'il implique une demande de visa (ce qui peut être le cas même pour des pays où on en est dispensé avec un passeport ordinaire).

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel. La législation française stipule que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire. En revanche, ce document est obligatoire (depuis le 15 janvier 2017) si cette condition d'accompagnement n'est pas remplie. Dans ce dernier cas, l'enfant devra présenter : passeport (ou carte d'identité, selon les exigences du pays de destination) ; le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (le formulaire d'autorisation de sortie du territoire est accessible sur le site www.service-public.fr) ; une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé soit de pouvoir prouver la filiation (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392>), soit de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation ne dispense pas de l'accomplissement de toute autre formalité spécifique à la destination concernant les mineurs.

De nouvelles mesures de sécurité sont entrées en vigueur dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables...) doivent être chargés et en état de fonctionnement pour tous les vols allant ou passant par les Etats-Unis et Londres. Les agents de contrôle doivent pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure étant susceptible d'être étendue à d'autres aéroports, nous vous conseillons de charger vos appareils électroniques avant le vol quelle que soit votre destination.

Permis de conduire : pour éviter tout désagrément, il peut-être utile, même pour les pays extra-européens reconnaissant officiellement sur leur territoire la validité du permis français, de se procurer également un permis de conduire international ou, à défaut, une traduction assermentée du permis français.

Visa

Séjour de moins de 90 jours : exemption de visa pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Vaccins obligatoires

Pas de vaccin obligatoire, sauf contre la fièvre jaune pour les voyageurs en provenance de pays d'Afrique subsaharienne et d'Amérique latine où la maladie est présente.

Vaccins conseillés

Comme toujours et partout, il est important d'être protégé contre :

- diphtérie, tétanos, poliomyélite ;
- hépatites A et B ;
- coqueluche (dont la réapparition chez les adultes, même en France, justifie la vaccination pour tout voyage) ;
- pour les enfants surtout, rougeole et, éventuellement, rage.

Préventions contre le paludisme

Totalement absent.

Autres risques parasitaires, infectieux et traumatiques

Insistons sur l'hygiène alimentaire, qui mérite une attention permanente pour éviter non seulement une banale turista mais encore (et surtout) les affections plus préoccupantes que seraient une typhoïde ou une hépatite A. La petite délinquance et la prostitution font partie du paysage urbain.

En cas de séjour en forêt ou de randonnée estivale, le risque de maladies transmises par morsure de tique justifie une surveillance et une protection rigoureuses : recherche quotidienne de l'insecte sur la peau et extraction avec une pince à épiler ou un tire-tique (s'assurer que la tête ne reste pas incrustée dans la peau) ; protection des jambes par des pantalons couvrants et utilisation d'un répulsif pour les parties découvertes. La vaccination, qui ne protège que contre l'encéphalite à tiques, n'est proposée que pour des séjours professionnels prolongés en zone à risque. Le traitement antibiotique n'est justifié qu'en cas d'inflammation locale.

Informations pratiques

Les infrastructures sanitaires sont satisfaisantes dans les grandes villes mais, en cas de problème, il ne faudra pas hésiter à contacter sa compagnie d'assistance et l'ambassade de France à Kiev (tél. 044 590 36 00).

PAYS ET CLIMAT

Climat et Informations régionales

L'Ukraine, la Moldavie et la Roumanie sont soumises à un climat continental avec des étés qui peuvent être très chauds. L'été, la température moyenne varie entre 22 et 33°C. La température maximale peut parfois atteindre 38°C. Le printemps, assez pluvieux, et l'automne sont très agréables.

• Usages locaux

Par respect et discrétion envers la population, dans un pays où le savoir-vivre n'est pas un vain mot, nous vous remercions de porter une tenue vestimentaire correcte. Shorts, minijupes et bras découverts sont interdits dans les églises, où les femmes doivent impérativement porter un foulard.

Il est bien sûr interdit de fumer dans l'enceinte des églises et monastères.

Pour éviter de faire le spectacle, dans un pays où l'on cultive l'élégance, il est déconseillé de se promener dans les villes visitées en tenue de randonneur.

Il est recommandé de ne pas siffler dans une maison ou dans un bus : il paraît que cela fait venir le diable !

Il est d'usage de se déchausser à l'entrée des maisons.

Traditionnellement, on ne fume pas à l'intérieur des maisons paysannes.

VOTRE BUDGET

Le prix comprend

Le transport aérien et les transferts, le transport des bagages, les entrées des sites et les taxes de visite des monuments, l'encadrement, l'hébergement en pension complète sauf certains repas.

Le prix ne comprend pas

Les frais d'inscription, les assurances, les boissons, les pourboires, la participation à la dégustation/casse-croûte à la cave de Cricova ou de Milestii Mici (20€), les visites et les taxes des visites non prévues au programme, la taxe "photo" exigée dans certains lieux, les repas des J1 et J2, les dîners des J12, J14 et J15.

Complément d'information tarifaire

Chambre single possible (sous réserve de disponibilité) avec supplément : nous consulter

Pour la sortie à l'opéra à Odessa, en option le J2 (selon le programme) : prévoir environ 12€ (à réserver et régler sur place).

Vos dépenses

Prévoir entre 15 et 20€ par repas non compris.

Pourboires

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

VOTRE EQUIPEMENT

Bagages

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...), de valeur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments.

Il sera en cabine lors des transports aériens. Généralement, le poids des bagages cabine est limité à 10 kg par personne.

2 - Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le retrouverez chaque soir.

Vous recevrez avant votre départ des étiquettes Terres d'Aventure, qui vous permettront d'identifier vos bagages avec vos nom et adresse, et faciliteront le regroupement des sacs aux arrivées à l'aéroport.

Il sera en soute lors des transports aériens. Le poids des bagages en soute vous sera indiqué sur votre convocation ou billet.

Nos recommandations quand vous prenez l'avion :

Enregistrez en bagage en soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage.

Equipez-vous de votre tenue de randonnée et prenez vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages).

Merci de noter que les contrôles de sécurité sont devenus très stricts aux aéroports : mettez les couteaux, ciseaux, limes à ongles et piles de rechange dans votre sac de soute.

Quels sont les produits liquides interdits en cabine ?

Les liquides, aérosols, gels et substances pâteuses : eau minérale, parfums, boissons, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, mascara, soupes, sirops, dentifrice, savons liquides, déodorants... sauf s'ils sont rangés dans un sac en plastique transparent fermé, d'un format d'environ 20 cm x 20 cm (type sachet de congélation) et qu'ils sont conditionnés dans des flacons ou tubes de 100ml maximum chacun. Un sachet peut contenir plusieurs tubes, flacons,...

Quelles sont les exceptions autorisées en cabine ?

- Les médicaments liquides (insuline, sirops...) : vous pouvez les emporter en cabine à condition de présenter aux agents de sûreté une attestation ou une ordonnance à votre nom. Il n'y a aucune restriction pour les médicaments solides (comprimés et gélules).

- Les aliments liquides pour bébés : il n'y a pas de restriction sur ces produits. Pensez à prendre des contenants qui se referment : il pourra en effet vous être demandé de goûter ces aliments !

Comment se fait le passage du contrôle de sûreté ?

- Retirez votre veste ou votre manteau.
- Présentez à part :
- Tous vos grands appareils électriques : ordinateur portable, gros appareil photo numérique, lecteur DVD...
- Votre sac plastique transparent contenant vos flacons et tubes.
- Vos médicaments accompagnés d'une ordonnance ou d'une attestation.
- Vos aliments liquides pour bébé.
- Vos achats réalisés dans les boutiques des aéroports qui auront dû être mis sous sac plastique scellé par votre vendeur. Attention : toutes les boutiques ne proposeront pas ce sac. Renseignez-vous avant de faire vos achats ! Les achats de liquides réalisés après le contrôle de sûreté s'effectuent librement sous réserve des limitations douanières. Attention cependant aux correspondances : renseignez-vous avant tout achat.

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarque idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste type Gore-tex, simple et légère
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple. Les chaussettes couvrant les mollets sont recommandées, afin de limiter le risque d'attraper une tique.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales et/ou 1 paire de chaussures détente pour le soir.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Equipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 lampe de poche
- 1 paire de jumelles (facultatif mais très pratique pour observer les détails dans les monuments)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : il est indispensable d'utiliser des produits biodégradables
- 1 serviette de toilette (de bain) qui sèche rapidement
- Boules Quies (facultatif)
- Papier toilette
- Crème solaire et stick à lèvres

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Répulsif anti-moustiques et anti-insectes (pour mettre sur les chaussettes pendant la journée, afin d'éviter d'éventuelles tiques).
- Pince pour extraire les tiques.

Trousse de secours

Une trousse de premiers secours fournie par l'agence et adaptée à votre voyage, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

Matériel fourni

Matériel de cuisine collectif et individuel pour les pique-niques.

TOURISME RESPONSABLE

Des voyages 100% carbone neutre

Terres d'Aventure compense 100% des émissions de CO2 générées par le transport aérien et terrestre de votre voyage. Au travers de nos projets de reforestation, nous contribuons chaque année à la captation de centaines de milliers de tonnes de gaz à effet de serre, équivalent à la totalité des émissions liées à nos voyages. Ces projets sont toujours porteurs d'un objectif de développement économique autonome pour les populations locales. Pour en savoir plus www.insolitesbatisseurs.org

Agir pour un tourisme responsable

Nous avons toujours eu à cœur de développer un tourisme responsable. Depuis son origine, Terres d'Aventure crée des voyages différents grâce à toutes les ressources de la terre, mais avec le devoir d'en assurer la pérennité pour les générations futures. Terres d'Aventure est membre fondateur de l'association ATR (Agir pour un Tourisme responsable). Au travers de son label, ATR poursuit plusieurs objectifs : Diffuser les bonnes pratiques du tourisme responsable ; Développer des relations s'appuyant sur les bonnes pratiques sociales et environnementales avec l'ensemble des acteurs du tourisme dans les destinations ; Promouvoir en France toutes les actions de ses membres visant à agir socialement tout en diminuant l'impact environnemental de chacun.

Protection des sites

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très précaire. La permanence des flux touristiques, même en groupes restreints, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse et où il campe le cas échéant. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun. Même si vous constatez que certains sites sont déjà pollués, vous devez ramasser tous vos papiers, mouchoirs en papier, boîtes, etc...

BIBLIOGRAPHIE/CARTOGRAPHIE

Bibliographie

- Ukraine. Guide Lonely Planet (en français)
- Bradt Travel Guide Ukraine (en anglais). Probablement le meilleur guide sur ce pays.
- Sur les traces de l'Art nouveau en Ukraine : Kiev et Lviv. Youri Biryulov. Ed. Centre International pour la Ville, l'Architecture et le paysage.
Ce guide fera découvrir au lecteur, grand public ou spécialiste, le patrimoine architectural et artistique des villes ukrainiennes de Kiev et Lviv, à travers un mouvement artistique international : l'Art nouveau. Il propose, en guise d'introduction, un aperçu historique, culturel et artistique des villes concernées. Les promenades sont conçues sous forme d'itinéraires, permettant au lecteur de découvrir, à travers tous les arts, la manière dont l'Art nouveau y fut traité et quelle fut sa signification particulière. Dans des encarts, les biographies d'architectes ou d'artistes donnent un aperçu sur la carrière de ceux qui en furent les représentants. Des cartes en couleur permettent de situer les promenades et les édifices dans les villes.
- Ukraine : Une histoire en questions. Iaroslav Lebedynsky. Ed. L'Harmattan.
L'histoire de l'Ukraine est particulièrement peu connue en France. Elle n'a en effet généralement été étudiée qu'à travers les prismes russes impérial puis soviétique. Ce livre propose une rétrospective de l'histoire ukrainienne jusqu'à nos jours sous forme de questions/réponses. Événements, controverses, débats anciens et actuels sont évoqués de façon claire et compréhensible pour tous. L'ouvrage offre au néophyte une première approche du sujet. Les chronologies et le petit atlas historique qu'il comporte en font également un outil de référence pour tous ceux qui veulent comprendre le passé et la situation actuelle de l'Ukraine.
- De la "Petite Russie" à l'Ukraine. Mykola Riabtchouk. Ed. L'Harmattan.
Après plus d'une décennie d'indépendance, l'Ukraine demeure une inconnue pour beaucoup d'Occidentaux, qui ne connaissent souvent son histoire et sa personnalité qu'à travers des interprétations longtemps dictées par ses dominateurs étrangers. Cette suite de talentueux essais dus à l'un des meilleurs politologues ukrainiens présente un point de vue original sur de grands débats fondamentaux pour l'avenir du pays : la différence de culture politique entre Ukraine orientale et Ukraine occidentale, le choix entre les orientations "européenne" et "eurasienne", le prétendu antisémitisme ukrainien, les mythes positifs et négatifs qui brouillent l'histoire... Aucun livre publié en France n'était encore allé aussi loin dans l'analyse de l'identité ukrainienne, de la crise qu'elle traverse et de ses chances pour l'avenir.
- Ukraine : Les métamorphoses de l'indépendance. Annie Daubenton. Ed. Buchet Chastel (2009).
- L'Ukraine dans la nouvelle Europe. Dirigé par Gilles Lepesant. Ed. CNRS.
- Porteur de mémoires : Sur les traces de la Shoah par balles. Patrick Desbois. Flammarion. Collection Champs histoire.

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT SUR NOTRE SITE www.terdav.com

TERRES D'AVENTURE - 30 rue Saint-Augustin 75002 Paris - Tél : 33 (0)1 70 82 90 00 - Fax 33 (0)1 43 25 69 37 - www.terdav.com

Terres d'Aventure S.A.S. au capital de 1.000.000 € - RCS Paris 305 691 149 - Immatriculation Atout France IM 075100067 - 79/81 rue de Clichy - 75009 Paris - Garantie financière : Atradius Credit Insurance NV.
44 avenue Georges Pompidou 92596 Levallois-Perret Cedex - Responsabilité Civile et Professionnelle : Allianz Iard - 1 cours Michelet - CS 30051 - 92076 Paris La Défense Cedex - IATA (N° 20202862) - N° ORIAS 19000714