***Nos conseils pour préparer votre voyage***

***Vous aurez besoin du matériel suivant :***

Equipement :

- Sac de couchage (à température de confort de 0°C à - 10°)

Vêtements :

- sous-vêtements

**- pull-over épais**

- pull-over léger   
- pantalon épais pour le froid

- pantalon en tissu solide (camouflage possible)

- short ou pantalon léger   
- T-shirt sans/avec manches (2 à 3 en fonction de la durée de trajet)   
- chaussettes en laine (deux paires ou plus)

- chaussettes en coton (plusieurs paires)

- veste chaude et large   
- veste coupe-vent   
- gants   
- bonnet/casquette  
- maillot de bain

- casque

Chaussures :  
- bottes en caoutchouc(de préférence à semelle lisse et talon)

- tennis ou baskets  
- tongs

Equipement utile :

- lampe de poche ou frontale   
- kit de couture   
- piles de recharge pour les appareils photo, lampes et vos autres appareils   
- sacs plastiques solides pour protéger les vêtements pendant le trajet   
- couteau suisse  
- papier toilette  
- crème solaire/contre les coups de soleil  
- médicaments personnels

- objets d'hygiène personnel (lingettes humides obligatoires)

- si porteur de lentilles de contact, privilégiez les lentilles journalières

- ATTENTION ! Les tiques sont actives jusqu'à la fin juin, il est donc conseillé de se faire vacciner contre l'encéphalite. Adressez-vous dans les centres de vaccination de votre lieu de résidence. (Il y a deux types de vaccin : un classique avec 2 vaccinations — 1 mois et 2 semaines avant, ou un urgent — au moins 2 semaines avant le départ). Pour ceux qui n'ont se sont pas fait vacciner il existe un médicament appelé Iodantipyrine recommandé par le service épidémiologique russe. Vous pouvez commencez à le prendre trois jours avant l'arrivée en suivant bien la notice.

- Eviter d'emmener avec vous les effets non indispensables. Avant la sortie principale vous pouvez laisser vos affaires au chalet à la consigne. Si le trajet est linéaire (comme c'est le cas pour *Lac de Teletskoye*, *Beloukha*) vos affaires seront transportées vers le point de votre arrivée.

Sont mis à disposition par l’organisateur :   
- des manteaux de pluie   
- sacs de transport pour les chevaux (artchimaks)

- tentes

- tapis de sol

- vaisselle

- votre guide aura une trousse de premier secours sur lui.

***Règles de sécurité :***

***Chevaux :***

Pendant le trajet dans les montagnes il est assez facile de guider le cheval. Connaissant la route, les chevaux se suivent les uns les autres — ils y sont habitués. Pour votre sécurité, vous devez :   
- garder la distance (pas trop près ni loin des autres),   
- faire attention à ne pas vous approcher des arbres et à éviter de passer sous les branches basses,   
- ne pas laisser votre cheval brouter,  
- éviter les arbustes et la brousaille,  
- éviter les endroits dangereux (il est interdit de grimper sur les falaises, de s'engager sur des pentes raides et dans les rivières profondes),  
- interdire au cheval de sauter des rochers.   
Ceci est assez simple avec seulement une petite expérience d’équitation et grâce à notre initiation avant le trajet et aux conseils de nos guides .   
Les chevaux sont assez sages et ne font pas de bêtises. Il vous est demandé de respecter l'allure du guide.

*Les principaux conseils à suivre (plus de détails pendant la formation):*

1. Eviter de s'approcher du cheval par derrière : ils sont calmes mais restent des CHEVAUX. Enfin, eux aussi ils peuvent prendre peur et vous donner un coup de pied.
2. Le cheval est un animal grand et puissant, faites attention à ce qu'il ne marche pas sur vos pieds.
3. Au campement ne jamais lâcher le cheval : attachez-le ou faites-le tenir par un voisin.
4. L’Artchimak est une sacoche à attacher à votre selle qui sert à transporter vos affaires et la nourriture.
5. Le poids des deux sacoches — droite et gauche — doit être équilibré pour faciliter les mouvements de votre cheval. Les affaires plus dures sont à l’extérieur et ne doivent pas toucher pas les flancs du cheval, pour éviter de le blesser..
6. Le Tchoumbour est une longue longe pour le cheval utilisée lors du campement pour l'immobiliser et le fouetter pendant la randonnée.
7. Si vous vous êtes éloigné des autres, il faut rattraper votre retard. Si vous n’y arrivez pas — pas de problème, votre tchoumbour est là. Cela ne fait aucun mal au cheval.
8. La distance idéale entre les chevaux est de 2 à 3 m. Le mieux c’est d’éviter de ralentir ou de vous approcher trop du cheval devant vous. Essayez donc de garder une distance. Cela facilitera la vie du cheval également et permettera de réduire le temps de marche surtout à longue distance.
9. Au lieu du campement votre objectif premier est d’attacher le cheval, de défaire les attaches retenant les manteaux de pluie, d’enlever les sacs du dos de cheval (artchimaks) ensuite d’enlever la selle et autre équipement, d’appeler le guide pour contrôler tout et entraver le cheval. Ne laissez jamais votre cheval libre : vous risquez de le voir rentrer à la maison, et de devoir continuer votre trajet avec tous vos sacs sur le dos.
10. Pendant le trajet, , il faut contrôler que les sangles (les attaches qui tiennent la selle sur le dos) ne soient pas détachées.
11. Essayez de vous rappeler de l’équipement de votre cheval. Bien évidemment, il est impossible de tout apprendre d’un seul coup, mais essayez de noter l’endroit où vous le mettez après avoir dessellé votre cheval.
12. Veuillez protéger votre équipement avec le manteau de pluie. L’équipement sec garantit que votre cheval reste en bonne santé.
13. Notre guide est là pour seller et desseller le cheval. Mais si vous êtes curieux et le souhaitez, il sera ravi de vous apprendre à le faire.
14. Observer l’état de santé de votre cheval : faire attention à ce qu’il ne boite pas, qu’il n’ait pas de bosses ou de plaies sur le corps. En cas de doute informez votre guide.
15. Le cheval est votre meilleur ami et compagnon pendant le voyage. Etablir un contact avec lui, lui faire confiance, lui parler, le remercier et le caresser sont des gestes très importants. On le rassure — c’est quelque chose qu’il aime bien !

***Guide :***

Pour votre sécurité pendant la randonnée veuiller suivre les conseils et indications de votre guide :

1. Si vous décidez de vous éloigner du lieu de campement (prendre l’air, faire des photos…) veuillez en informer votre guide en précisant la direction et le temps d’absence.
2. Veuillez suivre les conseils de votre guide pendant la randonnée.
3. Le guide est votre ami et soutien, il faut le ménager

***Conditions climatiques :***

Tout le long de votre trajet le temps restera très variable. En été, les températures sont comprises entre +10°C et +35°C pendant la journée et de +5°C à +15°C la nuit. Fin juin et fin août haut dans le montages, la températurepeut descendre jusqu’à 0°C la nuit. Il arrive de voir la neige ou la grêle dans les cols, le temps change souvent et très rapidement. Veuillez tenir compte des recommendations pour les vêtements et n’hésitez pas à prendre un sac de couchage chaud.

***Réseaux mobiles :***

Dans le village d’Elekmonar les opérateurs russes sont disponibles : Beeline, Megafon et MTS. Dans les montagnes il n’y a aucune couverture (uniquement appels d’urgence) — pensez à prévenir vos proches que vous les appelerez après être revenus.