

Raid en Turquie : Cappadoce et Istanbul :

du 21 au 28 octobre 2023

Avant le départ : formalités, pharmacie, équipement

Formalités COVID (au 12/05/2023)

Toutes les mesures de restrictions sanitaires pour l'entrée sur le territoire ont été levées.

Les formalités administratives

— Pour les ressortissants français

Les ressortissants français sont dispensés de visa pour un séjour touristique en Turquie ne dépassant pas 90 jours sur une période de 180 jours, que le séjour soit continu ou fractionné. Ils doivent toutefois être munis d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport individuel dont la durée de validité dépasse d'au moins 150 jours la date de l'entrée en Turquie.

— Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires de Turquie de votre pays.

Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures...).

La santé

Vaccins obligatoires ?

Pas de vaccin obligatoire, mais certaines vaccinations sont recommandées ; s'assurer d'être à jour dans les vaccinations habituelles ainsi que celles liées à toutes les zones géographiques visitées.

Vaccins conseillés

En fonction des conditions locales de voyage, les vaccinations contre la fièvre typhoïde et les hépatites virales A et B peuvent être recommandées.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Consulter la [page de conseil sur France diplomatie](#)

Pour plus d'info : www.diplomatie.gouv.fr/ ou www.pasteur.fr/ ou les sites canadiens : www.phac-aspc.gc.ca/ ou voyage.gc.ca/

...../

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Anti-diarrhéique (type Lopéramide ou Tiorfan...)
- Pansement intestinal (type Smecta)
- Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement (sur prescription médicale)
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux
- Pastilles purifiantes pour l'eau (type Micropur Forte ou Aquatabs)
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Pommade anti-inflammatoire
- Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)

- Répulsif anti-moustiques

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.

- **Je vous conseille de consulter l'onglet "Boîte à outils" sur le blog de l'asso Marcher Courir Découvrir – MCD <https://marcher-courir-decouvrir.jimdo.com/boite-a-outils/> vous trouverez des informations intéressantes sur la tourista (2 fichiers). A titre personnel je fais une cure de gélules d'huile essentielle d'origan, quand nécessaire, efficace.**

Votre équipement

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 trouverez chaque soir. Il sera transporté par des porteurs et/ou des animaux et/ou des véhicules.

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 :

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, la ceinture et éventuellement les chaussures. Votre veste également.

-- 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
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer des t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilene (Patagonia), Dryflo, (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques 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 style Gore-tex, simple et légère
- 1 cape de pluie
- 1 surpantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain
- 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.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de chaussures de randonnée légère (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou 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 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 lampe frontale
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 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 : prenez des produits biodégradables de préférence

- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement
- Boules Quies (facultatif)
- Papier toilette
- Crème solaire + stick à lèvres.

Couchage

L'ensemble de la literie est fournie. Le sac de couchage n'est pas nécessaire.



le berger d'Anatolie appelé également kangal est avant tout un chien d'utilité destiné à la protection de troupeaux d'animaux et en particulier de moutons contre les prédateurs que sont notamment le loup et les chiens errants, capable de gérer un troupeau sans son maître et de tuer les loups, si redoutable qu'il peut attaquer un ours.. En groupe, il surveille le troupeau à l'extérieur des villages et villes alors qu'au sein de ces derniers il devient un chien de garde très efficace. A noter le collier hérissé de clous pour se protéger des loups qui attaquent à la gorge (photo J. Salaün)