



OUZBÉKISTAN



TURKMÉNISTAN



TADJIKISTAN



KIRGHIZISTAN

OUZBÉKISTAN



CAPITALE

La capitale de l'Ouzbékistan est Tachkent.

SUPERFICIE

Superficie : 448,978 km².

SITUATION GEOGRAPHIQUE

L'Ouzbékistan est un pays doublement enclavé situé au cœur de l'Asie centrale. Il est entouré de cinq pays voisins : au nord, il partage une frontière avec le Kazakhstan, à l'est avec le Kirghizistan et le Tadjikistan, au sud avec l'Afghanistan, et à l'ouest avec le Turkménistan. Le pays est principalement constitué de vastes plaines et steppes, mais on y trouve également des chaînes montagneuses au sud-est, à la frontière avec le Tadjikistan et le Kirghizistan, où se situent les montagnes de l'Alai et du Pamir. L'Ouzbékistan est traversé par deux fleuves majeurs, l'Amou-Daria et le Syr-Daria, qui sont vitaux pour l'irrigation et l'agriculture dans cette région semi-aride.

POPULATION

La population de l'Ouzbékistan est d'environ **35 millions** de personnes. Le pays est l'un des plus peuplés d'Asie centrale et connaît une croissance démographique régulière. La majorité de la population est d'origine ouzbèke, et l'islam, principalement sous forme sunnite soufie, est la religion dominante. Tachkent, la capitale, est la plus grande ville du pays et d'Asie centrale, et abrite une part significative de la population urbaine. L'Ouzbékistan est un pays jeune, avec une proportion importante de la population ayant moins de 30 ans.

LANGUE

La langue officielle de l'Ouzbékistan est l'ouzbek, une langue turcique écrite en alphabet latin depuis 1993. Le russe est encore largement utilisé dans l'administration, l'éducation et les affaires, tandis que le tadjik est parlé par une minorité significative, notamment à Samarcande et Boukhara.

MONNAIE

La monnaie officielle de l'Ouzbékistan est le **som ouzbek (UZS)**. C'est la seule monnaie légale utilisée dans le pays pour les transactions commerciales. Au moment de la rédaction (mars 2025), les taux de change approximatifs sont :

- 1 US\$ = 12,952 UZS
- 1 Euro = 14,049 UZS

Des bureaux de change sont disponibles dans les principales villes, y compris à l'aéroport de Tachkent.

Les banques sont aussi des lieux sûrs pour échanger de l'argent, bien que les heures d'ouverture puissent être limitées et que les taux de change puissent ne pas être aussi compétitifs qu'en bureau de change.

Il est possible de retirer de l'argent dans les distributeurs automatiques dans les grandes villes. Cependant, les cartes bancaires internationales (comme Visa et MasterCard) peuvent ne pas être acceptées partout, surtout dans les zones rurales.

CLIMAT

L'Ouzbékistan, situé en Asie centrale, possède un **climat continental** caractérisé par des **étés très chauds** et des **hivers froids**. Ce climat est typique des régions situées loin des océans, ce qui entraîne une grande amplitude thermique entre les saisons.

Tachkent	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aou	Sep	Oct	Nov	Déc
Min °C	-3	-1	5	9	13	18	20	18	13	8	4	0
Max °C	6	9	16	22	28	34	36	35	30	22	15	9

HEURE LOCALE

L'Ouzbékistan se trouve à +5 heures du méridien de Greenwich.

ELECTRICITE

Le courant électrique en Ouzbékistan est de **220V**, avec des prises électriques de type **C** et **F**.



EAU

Il est fortement **déconseillé de boire l'eau du robinet**.

TELECOMMUNICATIONS

L'Ouzbékistan dispose d'un **réseau mobile moderne et couvre bien la plupart des zones urbaines ainsi que de nombreuses régions rurales**. Il est possible d'acheter une carte SIM dans les magasins des opérateurs, aéroports, ou dans des kiosques de télécommunications dans les villes (il est nécessaire de fournir une pièce d'identité pour l'achat de la carte SIM).

L'accès à Internet mobile est relativement bon dans les zones urbaines, avec la 3G/4G disponible dans de nombreuses régions du pays. Les principales villes comme Tachkent, Samarcande, et Boukhara disposent d'une connexion Internet rapide.

SANTE & EQUIPEMENTS MEDICAUX

Aucune vaccination n'est obligatoire mais certaines sont recommandées.

Soins médicaux dans les grandes villes : Les grandes villes disposent d'hôpitaux publics et privés modernes. Les cliniques privées peuvent offrir des soins de qualité avec des équipements plus modernes et des médecins parlants souvent anglais.

TRANSPORTS

Le réseau de routes couvre assez largement le pays et relie les principales agglomérations. Le défaut d'entretien des routes peut cependant rendre la circulation difficile et dangereuse, y compris dans les villes. Il est recommandé aux conducteurs et aux piétons de rester vigilants en raison du comportement parfois imprévisible des automobilistes. Des trains à grande vitesse circulent entre Tachkent et Boukhara, ainsi qu'entre Tachkent et Karchi, en passant par Samarcande.

CONDUITE

En Ouzbékistan, on roule **à droite**.

Les titulaires d'un permis de conduire international sont autorisés à conduire.

CUISINE

La **cuisine ouzbèke** est riche en saveurs, influencée par les traditions persanes, turques et mongoles. Le plat emblématique est le **plov**, un riz cuit avec de la viande, des légumes et des épices. D'autres spécialités populaires incluent les **shashliks** (brochettes de viande), les **manti** (ravioles à la viande), et le **lagman** (soupe de nouilles). La cuisine privilégie les produits frais et locaux, et chaque plat reflète l'hospitalité chaleureuse du peuple ouzbek.

US ET COUTUMES

Certaines règles sociales et religieuses de la société ouzbèke doivent être respectées. Il est recommandé de privilégier les vêtements longs (pantalons, jupes longues...) et d'avoir les épaules couvertes. Il est également conseillé de prendre connaissance des règles vestimentaires avant de visiter certains lieux (mosquées, madrasas...).

SITUATION DES DROITS LGBTQIA+

L'homosexualité masculine est prohibée et passible de trois ans d'emprisonnement en vertu de l'article 120 du code pénal. Il est donc recommandé de se montrer prudent dans son comportement public.

ACHATS

Les marchés traditionnels, appelés bazars, sont des lieux incontournables pour découvrir l'artisanat ouzbek, où il est possible de trouver des tapis, des broderies, des vêtements en soie, des céramiques colorées, des bijoux faits à la main, et des produits en laine. Parmi les souvenirs populaires, il y a aussi les épices locales, comme le safran et le cumin, ainsi que les fruits secs et les noix.

POURBOIRES

Les pourboires en Ouzbékistan ne sont pas obligatoires, mais ils sont appréciés et constituent une manière courante de montrer sa reconnaissance pour un bon service.

COMMENT S'Y RENDRE ?

Veuillez trouver ci-dessous une liste de certaines compagnies aériennes qui assurent des vols vers l'Ouzbékistan :

- ✓ Uzbekistan Airways
- ✓ Aeroflot
- ✓ Turkish Airlines
- ✓ Emirates
- ✓ Qatar Airways

VISA ET PASSEPORT

Certains pays bénéficient de l'exemption de visa pour de courts séjours (généralement jusqu'à 30 jours). Parmi les pays concernés, on trouve notamment : Russie, Kazakhstan, Kirghizistan, Tadjikistan, Turkménistan, certains pays de l'UE, Japon, Corée du Sud, Turquie...

L'Ouzbékistan a introduit un système de visa électronique pour plusieurs pays. Cela permet aux ressortissants de certains pays d'obtenir un visa en ligne pour un séjour de 30 jours. Les demandes doivent être faites via le site officiel du gouvernement ouzbek. Pour ceux qui ne sont pas éligibles pour un visa électronique ou une exemption, un **visa classique** doit être obtenu avant le départ. Il faut faire la demande auprès de l'ambassade ou du consulat de l'Ouzbékistan dans le pays de résidence.

AVANT DE PARTIR

L'Ouzbékistan est généralement **sûr pour les touristes**. Cependant, il est conseillé de rester vigilant dans les lieux publics bondés, comme les marchés et les transports en commun.

[OUZBÉKISTAN](#)

[TURKMÉNISTAN](#)

[TADJIKISTAN](#)

[KIRGHIZISTAN](#)

TURKMÉNISTAN



CAPITALE

La capitale du Turkménistan est Achgabat.

SUPERFICIE

Superficie : 488,100 km².

SITUATION GEOGRAPHIQUE

Le Turkménistan est un pays d'Asie centrale, situé entre la mer Caspienne à l'ouest et les montagnes de l'Altaï à l'est. Il est bordé par quatre pays : au nord par le Kazakhstan, à l'est et au sud-est par l'Ouzbékistan, au sud par l'Afghanistan, et à l'ouest par l'Iran. Le pays est principalement constitué de vastes déserts, dont le plus important est le désert de Karakoum, qui couvre une grande partie du territoire.

POPULATION

La population du Turkménistan est d'environ 6 millions de personnes. La majorité de la population est composée de Turkmènes (environ 85%), un groupe ethnique d'origine turcique, qui parle le turkmène, langue officielle du pays. Les autres groupes ethniques comprennent des Russes, des Ouzbeks, des Kazaks et des Tadjiks. La population turkmène est largement musulmane sunnite, mais il existe aussi de petites communautés chrétiennes, principalement russes. La capitale Achgabat est la ville la plus peuplée, suivie par d'autres grandes villes comme Mary et Turkmenbashi. Une grande partie de la population vit en milieu rural, bien que l'urbanisation ait augmenté ces dernières décennies, en particulier autour des grands centres urbains.

POPULATION

Le turkmène est la langue officielle du Turkménistan et appartient à la famille des langues turciques. Depuis les années 1990, l'alphabet latin a remplacé l'alphabet cyrillique pour l'écriture. Le russe reste utilisé dans certains domaines, mais son usage a diminué après l'indépendance.

MONNAIE

La monnaie officielle du Turkménistan est le **manat turkmène (TMT)**. Au moment de la rédaction (mars 2025), les taux de change sont :

- 1 US\$ = 3.49 TMT
- 1 Euro = 3.77 TMT

Il est conseillé, avant d'entrer au Turkménistan, de se munir de dollars en espèces, en privilégiant des billets récents et en bon état. Il est possible de changer de l'argent dans les points de change officiels, les hôtels, les banques, ainsi que dans certains magasins. Cependant, il est très difficile de changer des euros.

Les distributeurs automatiques internationaux sont rares au Turkménistan. Il est uniquement possible de retirer de l'argent avec une carte internationale dans les lieux suivants (avec une commission) :

- Vnechecombank (State Bank for Foreign Economic Affairs of Turkmenistan), 32 avenue Garashsyzlik, Achgabat. (Carte Visa uniquement)

- *Senagat Bank (Banque de l'Industrie), 42 avenue Turkmenbachi, Achgabat. (Master Card uniquement)*
- *Hôtel Oguzkent : 231 Bitarap Turkmenistan, Achgabat. (Carte Visa uniquement, automate délivrant des manats)*

L'usage des cartes bancaires comme moyen de paiement est très restreint (en dehors des hôtels). Les paiements se font généralement en manats. Les entrées des musées et sites historiques sont à payer en dollars pour les non-résidents.

CLIMAT

Le climat du Turkménistan est continental, avec des étés très chauds et des hivers froids, typiques des régions désertiques et semi-désertiques.

Achgabat	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aou	Sep	Oct	Nov	Déc
Min °C	-1	1	5	12	17	22	24	22	17	10	5	1
Max °C	8	10	16	23	30	35	37	36	31	23	15	10

HEURE LOCALE

Le Turkménistan se trouve à +5 heures du méridien de Greenwich.

ELECTRICITE

Le courant électrique au Turkménistan est de **220V**, avec des prises électriques de type **C** et **F**.



EAU

Il est fortement **déconseillé de boire l'eau du robinet**.

TELECOMMUNICATIONS

La couverture est généralement bonne dans les grandes villes comme Achgabat (la capitale) et les zones urbaines. Cependant, dans les zones rurales ou montagneuses, le réseau peut être plus limité.

Il est possible d'acheter une carte SIM prépayée à l'arrivée à l'aéroport ou dans des magasins spécialisés. Les cartes SIM locales sont disponibles pour un prix raisonnable (il faut fournir un passeport pour l'enregistrement de la carte). Le gouvernement turkmène impose des restrictions sur l'accès à Internet. Certains sites web et services comme les réseaux sociaux (Facebook, Twitter, YouTube) et des services de messagerie peuvent être bloqués ou limités.

SANTE & EQUIPEMENTS MEDICAUX

Aucune vaccination n'est obligatoire mais certaines sont recommandées.

Le niveau de qualité des soins peut varier considérablement, avec des établissements urbains offrant généralement de meilleurs services que les structures rurales.

TRANSPORTS

L'état des routes au Turkménistan varie considérablement en fonction des régions. Les taxis officiels sont reconnaissables à leur couleur jaune. Les trains sont lents et circulent généralement la nuit. Ils ne sont pas toujours très confortables mais les tarifs sont peu élevés.

CONDUITE

Au Turkménistan, on roule à **droite**.

Les titulaires d'un permis de conduire international sont autorisés à conduire.

CUISINE

La cuisine du Turkménistan est influencée par les traditions culinaires turques, perses et russes, avec une forte utilisation de produits frais comme les légumes, les viandes (notamment l'agneau et le bœuf) et les céréales. Les plats principaux incluent le plov, un riz parfumé accompagné de viande et de légumes, et le shashlik, des brochettes de viande grillée. Les soupes comme le shorva (soupe à la viande et aux légumes) sont aussi populaires. Les pains faits maison et les laitages frais font également partie intégrante des repas quotidiens.

US ET COUTUMES

Le Turkménistan est un État laïc où l'Islam sunnite, l'Église orthodoxe et l'Église catholique sont légalement enregistrés. Il est recommandé d'adopter une attitude respectueuse des usages locaux et de garder à l'esprit que les différences culturelles peuvent susciter une interprétation erronée de certains comportements.

L'offense envers le président du Turkménistan ou sa diffamation, ainsi que toute manifestation d'irrespect à l'égard des symboles de la nation (statues, portraits, édifices publics, drapeaux, armoiries, hymne national etc.) peuvent être lourdement sanctionnées.

SITUATION DES DROITS LGBTQIA+

Le Turkménistan est une société **très conservatrice** en matière de sexualité et de genre. Les relations homosexuelles sont pénalement sanctionnées.

ACHATS

Les achats au Turkménistan varient entre des produits artisanaux traditionnels, des souvenirs uniques comme les tapis, et des articles modernes dans les centres commerciaux. Les marchés locaux sont des lieux idéaux pour découvrir les produits frais et l'artisanat turkmène.

POURBOIRES

Les pourboires au Turkménistan ne sont pas obligatoires, mais ils sont appréciés et constituent une manière courante de montrer sa reconnaissance pour un bon service.

COMMENT S'Y RENDRE ?

Veuillez trouver ci-dessous une liste de certaines compagnies aériennes qui assurent des vols vers le Turkménistan :

- ✓ Turkmenistan Airlines
- ✓ Aeroflot
- ✓ Turkish Airlines
- ✓ Flydubai

VISA ET PASSEPORT

L'accès au territoire turkmène se fait sur présentation d'un passeport dont la durée de validité doit être d'au moins six mois à compter de la date de retour prévue. La plupart des voyageurs étrangers doivent obtenir un visa pour entrer au Turkménistan. Ce visa est généralement valable pour une période de 7 à 30 jours.

Le Turkménistan a introduit un système de demande de visa en ligne pour certaines nationalités. Si la demande en ligne n'est pas disponible selon la nationalité, il est possible d'obtenir un visa auprès de l'ambassade ou du consulat du Turkménistan du pays. Dans certaines situations, il est possible d'obtenir un visa à l'arrivée pour les voyageurs qui arrivent à l'aéroport international d'Achgabat, bien que cette option soit généralement limitée et nécessite une invitation officielle ou une autorisation préalable.

AVANT DE PARTIR

Le Turkménistan est considéré comme relativement sûr pour les voyageurs. Cependant, comme dans tout autre pays, il est important de rester vigilant, surtout dans les zones rurales.

Le climat au Turkménistan est principalement désertique avec des étés très chauds. Il faut donc prévoir des vêtements légers et prendre une protection solaire. En revanche, en hiver, les températures peuvent être très froides.

[OUZBÉKISTAN](#)

[TURKMÉNISTAN](#)

[TADJIKISTAN](#)

[KIRGHIZISTAN](#)

TADJIKISTAN



CAPITALE

La capitale du Tadjikistan est Douchanbé.

SUPERFICIE

Superficie : 143,100 km².

SITUATION GEOGRAPHIQUE

Le Tadjikistan est un pays enclavé d'Asie centrale, situé entre l'Afghanistan, la Chine, le Kirghizistan et l'Ouzbékistan. Majoritairement montagneux, il est traversé par la chaîne du Pamir, surnommée "le toit du monde". Ce relief accidenté fait du Tadjikistan une région difficile d'accès, mais stratégique en tant que lien historique entre l'Asie centrale et la Chine. Le pays est riche en rivières comme le Panj et le Vakhsh, qui sont cruciales pour l'irrigation et l'approvisionnement en eau.

POPULATION

La population du Tadjikistan est d'environ 9,5 millions d'habitants. La majorité de la population est composée de Tadjiks, un groupe ethnique d'origine persane, représentant environ 80% de la population. Le reste de la population inclut des Ouzbeks, des Russes, et d'autres minorités ethniques. La langue officielle est le tadjik, une langue indo-européenne étroitement liée au persan. En raison de son terrain montagneux et de l'isolement de certaines régions, la population est concentrée dans les vallées et les plaines, notamment autour de la capitale, Douchanbé.

LANGUE

Le tadjik, une langue persane, est la langue officielle du Tadjikistan. Contrairement au persan parlé en Iran et en Afghanistan, il est principalement écrit en alphabet cyrillique. Le russe est une langue couramment utilisée dans les affaires et l'administration, et certaines minorités parlent également l'ouzbek.

MONNAIE

La monnaie officielle du Tadjikistan est le **somoni (TJS)**. Au moment de la rédaction (mars 2025), les taux de change approximatifs sont :

- 1 US\$ = 10.90 TJS
- 1 Euro = 11.78 TJS

Les paiements se font, dans leur très grande majorité, en espèces et en monnaie nationale (somoni). La possibilité de payer par cartes de crédits est limitée aux grands hôtels internationaux et reste souvent aléatoire.

Il est possible de changer des devises (euros, dollars) à l'aéroport international de Douchanbé, auprès des banques et des bureaux de change à Douchanbé. Les bureaux de change sont plus rares dans les autres villes et régions du pays. Il est conseillé de privilégier l'utilisation d'une carte bancaire Visa à une carte Mastercard, moins répandue.

CLIMAT

Le climat du Tadjikistan est principalement continental et montagneux, caractérisé par des hivers froids et des étés chauds. Le pays est dominé par la chaîne de montagnes du Pamir, ce qui influence fortement les conditions climatiques.

Douchanbé	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aou	Sep	Oct	Nov	Déc
Min °C	-1	1	5	10	14	19	20	19	14	9	4	1
Max °C	8	10	15	22	27	33	35	35	30	23	16	10

HEURE LOCALE

Le Tadjikistan se trouve à +5 heures du méridien de Greenwich.

ELECTRICITE

Le courant électrique au Tadjikistan est de **220V**, avec des prises électriques de type **C** et **F**.



EAU

Il est fortement **déconseillé de boire l'eau du robinet**.

TELECOMMUNICATIONS

Au Tadjikistan, les principales télécommunications sont assurées par les opérateurs Tcell, MTS Tajikistan, et Beeline, offrant une couverture mobile décente dans les grandes villes comme Douchanbé, mais le réseau peut être limité dans les zones rurales et montagneuses. L'accès à Internet mobile est disponible, bien que la vitesse et la stabilité varient selon la région. Les voyageurs peuvent acheter une carte SIM locale pour des tarifs plus avantageux. Cependant, il existe des restrictions sur l'accès à certains sites web et applications en ligne, avec des blocages temporaires occasionnels.

SANTE & EQUIPEMENTS MEDICAUX

Aucune vaccination n'est obligatoire mais certaines sont recommandées.

La qualité des soins au Tadjikistan varie selon les régions, avec des conditions de santé acceptables dans les zones urbaines, mais limitées dans les zones rurales.

TRANSPORTS

Le réseau routier au Tadjikistan est, sur les grands axes, globalement de bonne qualité, à l'exception de la région du Haut-Badakhshan (GBO). Avant de prendre la route en période hivernale, il est impératif de s'assurer que les véhicules disposent de suffisamment de carburant, sont dotés de chaînes, et contiennent tous les équipements nécessaires par grand froid. De manière générale, il est recommandé d'éviter de rouler de nuit.

Le réseau ferroviaire tadjik permet de relier Douchanbé et Khoudjand à l'Ouzbékistan. Il existe une seule liaison ferroviaire intérieure, entre Douchanbé et la ville de Kulyob.

CONDUITE

Au Tadjikistan, on roule **à droite**.

Les titulaires d'un permis de conduire international sont autorisés à conduire.

CUISINE

La cuisine du Tadjikistan est influencée par les traditions culinaires d'Asie centrale, avec des saveurs riches et des plats copieux. Les plats principaux sont souvent à base de viande (principalement de mouton et de bœuf), accompagnée de riz, notamment dans le célèbre plov, un plat de riz pilaf préparé avec de la viande, des légumes et des épices. Les soupes comme le shorba, une soupe à base de viande, sont également populaires. Le pain est un aliment de base, avec des types traditionnels comme le non, un pain plat cuit dans un four en terre. Les fruits frais comme les pommes, les raisins et les melons sont courants, surtout pendant les mois d'été. En termes de boissons, le thé vert est largement consommé et fait partie intégrante de la culture d'accueil.

US ET COUTUMES

La république du Tadjikistan est un État laïc. La très grande majorité de la population y est musulmane. Il est recommandé d'adopter une attitude respectueuse des usages locaux et de garder à l'esprit que les différences culturelles peuvent susciter une interprétation erronée de certains comportements. Il convient de respecter les égards dus aux femmes et d'adopter, en toute circonstance, une tenue décente. La nudité est à proscrire. Il est déconseillé de porter un short et plus encore de se déplacer torse nu. Les jambes et les épaules doivent être couvertes dans les lieux de culte.

ACHATS

Les achats au Tadjikistan sont une belle opportunité de découvrir la culture locale à travers les marchés traditionnels et de ramener des souvenirs typiques comme des tapis, des objets en cuivre, et des produits artisanaux. Il est conseillé de payer en liquide et d'être prêt à négocier pour obtenir de bons prix.

POURBOIRES

Les pourboires au Tadjikistan ne sont pas obligatoires, mais ils sont appréciés et constituent une manière courante de montrer sa reconnaissance pour un bon service.

COMMENT S'Y RENDRE ?

Veuillez trouver ci-dessous les compagnies aériennes qui assurent des vols vers le Tadjikistan :

- ✓ Tajik Air
- ✓ Somon Air

VISA ET PASSEPORT

Certaines nationalités peuvent bénéficier d'une exemption de visa pour un séjour de courte durée (généralement jusqu'à 30 jours).

Les visiteurs non exemptés et souhaitant se rendre au Tadjikistan pour un séjour touristique doivent obtenir un visa touristique. La demande de visa peut être faite soit en ligne (e-Visa), soit auprès de l'Ambassade du Tadjikistan dans le pays d'origine ou de résidence.

AVANT DE PARTIR

Le Tadjikistan est généralement un pays sûr pour les voyageurs, mais certaines régions, comme la province de Gorno-Badakhshan, peuvent être sensibles en raison de conditions géopolitiques spécifiques.

[OUZBÉKISTAN](#)

[TURKMÉNISTAN](#)

[TADJIKISTAN](#)

[KIRGHIZISTAN](#)

KIRGHIZISTAN



CAPITALE

La capitale du Kirghizistan est Bichkek.

SUPERFICIE

Superficie : 198,500 km².

SITUATION GEOGRAPHIQUE

Le Kirghizistan est un pays d'Asie centrale, situé entre le Kazakhstan au nord, l'Ouzbékistan à l'ouest, le Tadjikistan au sud, et la Chine à l'est. Il est principalement montagneux, avec la chaîne de montagnes du Tien Shan qui traverse le pays, offrant des paysages spectaculaires. La capitale, Bichkek, se trouve au nord du pays, près de la frontière avec le Kazakhstan. Le Kirghizistan est également connu pour ses lacs, notamment le lac Issyk-Koul, l'un des plus grands lacs salés du monde, et ses régions alpines, qui occupent une grande partie de son territoire.

POPULATION

La population du Kirghizistan est d'environ 6,5 millions d'habitants. Le pays est caractérisé par une grande diversité ethnique, bien que la majorité de la population soit kirghize (environ 70 %). D'autres groupes ethniques notables incluent les Ouzbeks, les Russes, les Tadjiks, ainsi que des minorités kazakhes et ukrainiennes. La langue officielle est le kirghize. Le russe est largement parlé, notamment dans les zones urbaines. La population est répartie de manière inégale, avec une concentration plus élevée dans les zones urbaines comme Bichkek, la capitale, et Osh.

LANGUE

Le kirghize est la langue officielle du Kirghizistan et appartient aux langues turciques. Il est principalement écrit en alphabet cyrillique. Le russe a un statut de langue officielle aux côtés du kirghize et reste dominant dans les grandes villes et l'administration.

MONNAIE

La monnaie officielle du Kirghizistan est le **som (KGS)**. Au moment de la rédaction (mars 2025), les taux de change sont :

- 1 US\$ = 87.65 KGS
- 1 Euro = 94.71 KGS

Il est possible de changer des devises (euros, dollars) à l'aéroport international de Manas (Bichkek) ou auprès des banques et nombreux bureaux de change à Bichkek. Les bureaux de change sont plus rares dans les autres villes et régions du pays. Si les distributeurs automatiques de billets sont répandus à Bichkek, ceux-ci sont plus rares dans les autres villes et régions du pays.

CLIMAT

Le climat du Kirghizistan est principalement continental avec de fortes variations de température entre l'été et l'hiver. En raison de sa topographie montagneuse, le pays connaît des climats variés en fonction des régions.

Bichkek	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aou	Sep	Oct	Nov	Déc
Min °C	-8	-6	0	7	12	16	18	16	11	5	-1	-6
Max °C	1	3	11	19	24	29	31	30	25	17	10	3

HEURE LOCALE

Le Kirghizstan se trouve à +6 heures du méridien de Greenwich.

ELECTRICITE

Le courant électrique au Kirghizstan est de **220V**, avec des prises électriques de type **C** et **F**.



EAU

Il est fortement **déconseillé de boire l'eau du robinet**.

TELECOMMUNICATIONS

Internet est assez développé dans les zones urbaines, comme à Bichkek (la capitale) et Osh, où l'accès est généralement rapide et fiable. Des connexions haut débit sont disponibles dans les hôtels, cafés et centres commerciaux, mais la qualité peut varier dans les régions rurales. Les cartes SIM peuvent être facilement achetées sur place, et il est possible de trouver des plans prépayés pour les voyageurs. Les cartes SIM sont accessibles dans les magasins de téléphonie mobile et les kiosques, souvent avec une pièce d'identité.

SANTE & EQUIPEMENTS MEDICAUX

Aucune vaccination n'est obligatoire mais certaines sont recommandées.

La qualité des soins de santé au Kirghizistan varie considérablement en fonction des régions.

TRANSPORTS

Pour de longs voyages, il peut être utile de se munir de jerricans, les stations d'essence étant parfois très éloignées les unes des autres. Il n'existe qu'une ligne de chemin de fer, qui permet, depuis Bichkek, de se rendre soit au Kazakhstan, soit à Balyktchi, au bord du lac Issyk-Koul.

CONDUITE

Au Kirghizistan, on roule **à droite**.

Les titulaires d'un permis de conduire international sont autorisés à conduire.

CUISINE

La cuisine du Kirghizistan est fortement influencée par les traditions nomades et les cultures de la région, avec une prédominance de viandes, de produits laitiers et de céréales. Le plat national est le beshbarmak, un mélange de viande bouillie (souvent de l'agneau ou du bœuf) servi sur des pâtes plates, accompagné de bouillon. Le plov, un plat à base de riz, de viande, de carottes et d'épices, est également très populaire. Les manti (raviolis farcis à la viande) et les samsas (petites pâtisseries fourrées à la viande ou aux légumes) sont des encas courants. Les repas sont souvent accompagnés de thé, une boisson très appréciée au Kirghizistan, servi à toute heure de la journée.

US ET COUTUMES

Le Kirghizstan est un Etat laïc. L'islam, majoritaire au sein de la population, donne lieu à une pratique religieuse réputée modérée. Bien qu'il n'y ait pas de prescriptions vestimentaires particulières, il est recommandé de porter une tenue vestimentaire correcte et de couvrir les jambes et les épaules, notamment dans le sud du pays. De manière générale, il convient d'adopter une attitude respectueuse des usages locaux et de garder à l'esprit que les différences culturelles peuvent susciter une interprétation erronée de certains comportements.

ACHATS

Il est possible de trouver une grande variété de produits artisanaux comme des tapis, des chapeaux traditionnels (kalpak), des articles en cuir et des broderies dans les marchés / bazars. Les produits alimentaires locaux comme les fruits secs, le miel, et les fromages maison sont également populaires. La négociation des prix est courante, surtout dans les bazars.

POURBOIRES

Les pourboires au Kirghizstan ne sont pas obligatoires, mais ils sont appréciés et constituent une manière courante de montrer sa reconnaissance pour un bon service.

COMMENT S'Y RENDRE ?

Veuillez trouver ci-dessous certaines compagnies aériennes qui assurent des vols vers le Kirghizstan :

- ✓ Air Kyrgyzstan
- ✓ Somon Air
- ✓ Turkish Airlines
- ✓ Aeroflot
- ✓ Qatar Airways

VISA ET PASSEPORT

Certaines nationalités peuvent bénéficier d'une exemption de visa pour un séjour de courte durée (généralement jusqu'à 30 jours).

Les visiteurs non exemptés et souhaitant se rendre au Kirghizstan pour un séjour touristique doivent obtenir un visa touristique. La demande de visa peut être faite soit en ligne (e-Visa), soit à l'arrivée (dans certains aéroports comme à Bichkek) soit auprès de l'Ambassade du Kirghizstan dans le pays d'origine ou de résidence.

AVANT DE PARTIR

Le Kirghizstan est relativement sûr pour les voyageurs, mais comme dans toute destination, il est important de rester vigilant, surtout dans les endroits touristiques. Il faut éviter les régions frontalières avec certains pays voisins en raison de risques de sécurité potentiels.

[OUBÉKISTAN](#)[TURKMÉNISTAN](#)[TADJIKISTAN](#)[KIRGHIZISTAN](#)