






## Equiyoga dans le désert d'Udabno

### GÉORGIE

Partez à cheval à la découverte du semi-désert d'Udabno dans le Caucase, sillonnez les enchevêtrements de canyons en passant de l'immensité steppique aux montagnes rougeoyantes, sculptées par le travail de l'érosion. Les journées débutent et se terminent par des séances de yoga et de méditation guidées par Alice. Au cœur de la journée, vous vous accordez des temps d'étirements, de travail de l'équilibre et du souffle, en présence des chevaux, guidées par leur souffle et leurs mouvements. Cette **randonnée équestre en Géorgie dans le semi-désert d'Udabno** est la promesse de paysages insoupçonnés, de rencontres épiques et de vestiges architecturaux façonnés par l'Homme et par la nature.

Déserts du monde	 8 jours (6 jours à cheval)	 À partir de 1 585 €	
------------------	--	---	---



### ITINÉRAIRE

#### Les points forts

- Date spéciale : accompagnée par Alice, professeure de yoga
- 6 jours de chevauchée au cœur du semi-désert
- Paysages insoupçonnés aux couleurs variées
- L'immensité steppique et la voûte céleste limpide pour plafond chaque nuit
- Découverte d'une région atypique et riche d'Histoire
- Vestiges architecturaux millénaires
- Guide équestre francophone : Audrey

Pour en savoir plus sur le contenu de vos journées ponctuées de yoga, rdv sur l'onglet "Le Saviez-vous ?"

#### Jour 1 — EUROPE - TBILISI

##### HOTEL KOPALA

Arrivée à Tbilisi dans l'après-midi au plus tard. Transfert vers votre hôtel 3\* au cœur de la vieille ville.

Vous retrouvez votre guide et le reste du groupe à 18h dans l'entrée de l'hôtel.

Dîner de bienvenue et de présentation de la randonnée.

Si vous en avez la possibilité, nous vous conseillons d'arriver un

jour avant pour profiter de Tbilisi (nuit supplémentaire à prévoir, nous consulter).

## Jour 2 — TBILISI - SARTICHALA - LAC - 5 à 6h à cheval

---

Après le petit-déjeuner, vous retrouvez l'équipe à 9h dans l'entrée de l'hôtel et partez en véhicule vers le départ de la randonnée.

Vous rencontrez les chevaux qui seront vos partenaires pendant cette randonnée et préparez votre monture selon les explications de votre guide Audrey.

Votre chevauchée en direction de la frontière Azerbaïdjanaise débute avec le franchissement d'un premier col. Vous pouvez voir au cours de ces premières heures à cheval la transition d'un écosystème à l'autre. En fin de journée, vous pénétrez le semi-désert et découvrez des paysages insoupçonnés quelques mètres auparavant.

Installation du camp dans les environs d'un lac artificiel, réservoir créé à l'époque soviétique pour l'irrigation.

EQUIYOGA - en pratique :

Les journées débutent par un réveil du corps en douceur : échauffements, différentes salutations au soleil et exercices de respiration inspirés du yoga traditionnel. Au fil de la journée, des jeux yogiques permettront d'explorer l'équilibre, la proprioception et la présence du cavalier. Une approche originale de « yoga avec le cheval » sera également proposée afin de cultiver l'harmonie du couple cheval-cavalier, en s'accordant aux mouvements et au souffle de l'animal.

La pratique s'inscrit dans une approche orientale du yoga, tournée vers la pleine conscience, enrichie par des apports en méditation, respiration, soins et massages ayurvédiques. Des initiations au massage et à l'auto-massage pourront également être proposées.

Le soir, quelques échanges et réflexions d'inspiration philosophique pourront naturellement émerger autour de la table. L'ensemble restera souple et s'adaptera au groupe, à l'énergie du moment et à la météo.

## Jour 3 — LAC - MONASTERE NATLISMTSEMELI - 6 à 7h à cheval

---

Après le petit-déjeuner, vous démontez le camp et préparez les chevaux. Vous poursuivez votre randonnée dans cette vallée à la couleur changeante selon la saison, quelques anciennes fermes soviétiques croisent votre chemin. Vous montez ensuite sur une crête offrant des panoramas incroyables sur la région et découvrez les vestiges d'une très ancienne ville. A la descente, apparaissent de magnifiques rochers rougeâtres sculptés par l'érosion. Un peu plus loin, vous atteignez une cité troglodyte que vous pourrez visiter à pied et dont vous arpentez la crête si vous le souhaitez.

Cette journée riche en découvertes culturelles n'est pas terminée. Vous rejoignez enfin le monastère de Natlismtsemeli. Sa construction date du 6<sup>e</sup> siècle et sa vaste église sculptée dans la roche et datant du 11<sup>e</sup> siècle vaut le coup d'oeil. Vous continuez à chevaucher le long d'anciennes grottes le long de la crête avant de descendre dans un labyrinthe de canyons.

Vous installez le campement plus loin, le lieu dépendra de l'heure et de l'avancée de votre caravane.

EQUIYOGA - en pratique :


Les journées commencent par du pranayama et des asanas visant à éveiller et préparer le corps au voyage qui nous attendra chaque jour.

Plus tard, des méditations guidées seront proposées ainsi qu'une autre session d'asanas en fin de journée.

En complément de la pratique, nous innoverons avec des exercices d'étirement du haut du corps et de travail de l'équilibre (en position assise), réalisés à cheval ou à leur contact. Des séances de pranayama et de pleine conscience seront également guidées avec les chevaux, dans une recherche d'harmonisation avec leurs mouvements, leurs réactions et leur souffle.

## Jour 4 — MONASTERE DAVID GAREJA - UDABNO - 6 à 7h à cheval

---

 Campement

Aujourd'hui, vous vous dirigez vers le monastère le plus connu de la région, David Gareja.

Un peu d'histoire : Le monastère David Gareja est un complexe monastique fondé au 6<sup>e</sup> après JC par un des 13 pères assyriens David Garejeli. Ses disciples Dodo et Luciane ont ensuite œuvré à l'expansion du monastère et fondé les monastères « Dodo's rka » qui signifie la corne de Dodo et « Natlismtsemeli » le Baptiste. Entre la fin du 11<sup>e</sup>ème et le début du 13<sup>e</sup>ème siècle David Gareja atteint son apogée en terme de développement culturel et économique, témoin de l'âge d'or de la Géorgie.

Puis le monastère traversa une longue période de déclin. Il fut dévasté par l'attaque des Mongols en 1265 puis des Sassanides en 1615 pendant laquelle les moines furent massacrés. Des restaurations furent ensuite entreprises par différents rois. Suite à la révolution bolchevik en 1921, le monastère fut fermé et resta inhabité jusqu'en 1991, date de la Perestroïka où quelques moines réinvestirent les lieux.

Après la visite du monastère vous explorez la vallée, un véritable labyrinthe de montagnes érodées multicolores. De nombreuses cités troglodytes sont parsemées dans cette vallée.

En fonction du temps, vous chevauchez sur de magnifiques crêtes qui offrent des vues exceptionnelles sur le désert, les grandes plaines et, si la météo le permet, le Grand Caucase, donnant à ce panorama un sentiment d'immensité.

Installation du campement pour la nuit.

EQUIYOGA - en pratique :

Les journées commencent par du pranayama et des asanas visant à éveiller et préparer le corps au voyage qui nous attendra chaque jour.

Plus tard, des méditations guidées seront proposées ainsi qu'une autre session d'asanas en fin de journée.

En complément de la pratique, nous innoverons avec des exercices d'étirement du haut du corps et de travail de l'équilibre (en position assise),

réalisés à cheval ou à leur contact. Des séances de pranayama et de pleine conscience seront également guidées avec les chevaux, dans une recherche d'harmonisation avec leurs mouvements, leurs réactions et leur souffle.

## Jour 5 — UDABNO - IORI - 7 à 8h à cheval

---

### Campement

Aujourd'hui, vous vous dirigez vers des vallées érodées aux formations rocheuses dont vous n'imaginiez pas la présence quelques mètres auparavant! Après les avoir traversées, vous chevauchez sur une longue crête offrant de magnifiques panoramas. Visite de monastères abandonnés et leurs fresques. En fin de journée, vous atteignez le fleuve Iori, son micro-écosystème et sa profusion d'oiseaux et d'arbres donnent lieu à la découverte d'une véritable oasis au cœur de ce périple désertique. Installation du campement pour la nuit.

### EQUIYOGA - en pratique :

Les journées commencent par du pranayama et des asanas visant à éveiller et préparer le corps au voyage qui nous attendra chaque jour. Plus tard, des méditations guidées seront proposées ainsi qu'une autre session d'asanas en fin de journée. En complément de la pratique, nous innoverons avec des exercices d'étirement du haut du corps et de travail de l'équilibre (en position assise), réalisés à cheval ou à leur contact. Des séances de pranayama et de pleine conscience seront également guidées avec les chevaux, dans une recherche d'harmonisation avec leurs mouvements, leurs réactions et leur souffle.

## Jour 6 — IORI - UDABNO - 7 à 8h à cheval

---

### Campement

Ce matin vous chevauchez au cœur de vallées arables au milieu desquelles trônent d'anciennes pompes à pétrole datant de l'ère soviétique. Vous profitez des paysages entre désert et Grand Caucase dans un écosystème en transition avant de replonger dans la partie semi-désertique. Enfin, vous atteignez le village « fantôme » Udabno, un village « champignon » construit de toute pièce par les soviétiques. Installation du campement un peu plus en aval dans la vallée.

### EQUIYOGA - en pratique :

Les journées commencent par du pranayama et des asanas visant à éveiller et préparer le corps au voyage qui nous attendra chaque jour. Plus tard, des méditations guidées seront proposées ainsi qu'une autre session d'asanas en fin de journée. En complément de la pratique, nous innoverons avec des exercices d'étirement du haut du corps et de travail de l'équilibre (en position assise), réalisés à cheval ou à leur contact. Des séances de pranayama et de pleine conscience seront également guidées avec les chevaux, dans une recherche d'harmonisation avec leurs mouvements, leurs réactions et leur souffle.

## Jour 7 — SARTICHALA - TBILISI - 7h à cheval

---

### HOTEL KOPALA

Votre dernier jour de chevauchée vous emmène dans un grand canyon puis vers les montagnes verdoyantes. Si votre avancée vous le permet, vous avez peut-être l'occasion de découvrir les lacs salés. Vous arpentez les montagnes, parcourez les plaines pour atteindre le Ranch de Sartichala. C'est ici que vous dites au revoir à vos chevaux pour retourner vers Tbilissi. Un dernier repas partagé tous ensemble au restaurant pour clôturer cette aventure hors du temps.

## Jour 8 — TBILISSI - EUROPE

---

En fonction de votre heure de vol, transfert à l'aéroport.

### DATES & PRIX

Nos dates et prix seront à jour prochainement. Si vous avez envie de partir sur ce voyage, n'hésitez pas à nous contacter.

## Remarques sur nos prix

---

Aucun départ prévu sur cette destination. Pour plus d'information contacter un de nos conseillers.

- Les tarifs indiqués sont HORS VOLS par personne en chambre/tente double. Nous nous chargeons des réservations aériennes sur simple demande.

- Le groupe est composé de 6 à 8 cavaliers internationaux. L'encadrement est francophone et anglophone.
- Possibilité de garantir le départ dès 3 cavaliers participants pour un supplément de 350€, dès 4 cavaliers pour un supplément de 100€ par personne.
- Il est possible d'ajouter une nuit supplémentaire au début ou à la fin de la randonnée sur demande. Le prix est d'environ 60€ en chambre individuelle, 40€ par personne en chambre double (tarif à définir avec la guide et à régler sur place).
- Seul le régime spécial végétarien pourra être pris en compte (nous informer à votre inscription). Pour tout autre régime complexe (végétalien, sans gluten, intolérant lactose, etc.) nous vous recommandons de prévoir des substituts dans vos bagages.
- Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 100 kg. Au delà de ce poids, nous consulter.

#### AVERTISSEMENT

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévis. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, sécheresse, grèves, fêtes locales... Cheval d'Aventure, ses partenaires, ses accompagnateurs, ainsi que ses guides locaux mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours. Les noms des hébergements sont donnés à titre d'information. En fonction des disponibilités, ils pourront être modifiés et remplacés sans préavis par un autre hébergement de même catégorie.

## Notre prix comprend

---

### ACCOMPAGNATEURS

L'encadrement par une accompagnatrice française vivant sur place  
Guide local

### EQUIPE LOGISTIQUE

Véhicule 4x4 pour l'intendance  
1 cheval de monte par cavalier  
1 aide logistique de 4 à 5 cavaliers, 2 aides logistique de 6 à 8 cavaliers

### TRANSPORTS INTÉRIEURS

4x4 Landrover et 4x4 russe  
Transferts aéroport aller et retour

### MODE D'HÉBERGEMENT

Campements/bivouacs : tentes pour 2 personnes  
Hôtel 3\* local à Tbilissi en chambre double ou triple

### REPAS

Pension complète du petit déjeuner du jour 2 au petit-déjeuner du jour 8, eau comprise

### MATÉRIEL DIVERS

Pharmacie collective

### DIVERS

Visites de sites

## Notre prix ne comprend pas

---

Assurance rapatriement et annulation "multirisques" sans risques épidémies : 3,8% du prix de votre voyage.  
Assurance Annulation et interruption de séjour : 2,8% du prix de votre voyage.  
Assurance complémentaire carte bancaire (gold, visa premier...) : 2,1% du prix de votre voyage.  
Frais d'inscription obligatoires : 15 euros par personne

### REPAS

Autres boissons et extras personnels

## TRANSPORTS

Vols internationaux jusqu'à Tbilissi

## DIVERS

Pourboires aux équipes locales (à votre discrétion)

## En option

## HÉBERGEMENT

Supplément chambre individuelle à Tbilissi : voir remarques sur nos prix

## INFOS ÉQUESTRES

## Cavalerie

La cavalerie est composée de chevaux de race Touch, élevés en montagne et parfaitement adaptés aux reliefs exigeants. Sélectionnés avec soin par Audrey depuis son installation dans le pays, ces chevaux locaux sont devenus de véritables compagnons d'expédition. Dociles, rustiques et résistants, ils possèdent un pied extrêmement sûr, qualité indispensable pour évoluer sereinement dans les alpages. Habités à vivre la moitié de l'année en semi-liberté, ils conservent un mental équilibré et une grande générosité sous la selle. Endurance, agilité et fiabilité font de cette cavalerie un atout précieux pour explorer les sentiers d'altitude.

## Guide & équipe locale

Audrey, elle est guide équestre française et amie de Cheval d'Aventure depuis longtemps. Elle a commencé la randonnée à cheval en Géorgie il y a de nombreuses années, a construit seule sa cavalerie et s'est intégrée parmi les Touch. Ce pays la passionne, elle le voit évoluer d'année en année et c'est pour ça qu'elle prend beaucoup de plaisir à le faire découvrir aux cavaliers du monde entier.

## Niveau équestre & forme physique

### MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

Être à l'aise aux trois allures et en terrain varié. Savoir garder la main légère car les chevaux ont la bouche sensible (souvent montés qu'en licol). Les cavaliers de plus de 100 Kgs doivent nous prévenir avant inscription.

### ALLURES

L'allure principale est le pas, il est nécessaire de préserver les chevaux considérant la longueur des étapes. Des occasions de trots et de galops quasi quotidiennes quand le terrain le permet.

### AUTONOMIE ET PARTICIPATION

La participation de chacun est demandée pour le montage quotidien des campements et pour la préparation des chevaux (type de sanglage particulier, suivre les consignes de l'équipe). Vous pouvez participer si vous le souhaitez à la préparation des repas et l'alimentation des chevaux.

### NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

Bonne condition physique pour cette randonnée au confort rudimentaire et aux longues journées : 6 à 8 heures à cheval selon les conditions de terrain et de climat. Certains passages à pieds, notamment lors des visites. Être prêt à un fort isolement.

### EQUIPEMENT EQUESTRE

Sellerie de type caucasienne à l'assise confortable.

De grandes sacoches étanches sont fournies pour le transport de vos effets personnels à cheval.

Les bombes ou casques sont fortement recommandés. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, munissez vous de votre matériel.

Le gilet airbag n'est pas autorisé.

## INFOS PRATIQUES

### CONFORT

Tente pour deux personnes à monter soi-même. Grande tente commune. Aucun aménagement de confort sur cette randonnée. La quantité d'eau est très limitée, l'eau potable disponible est emmenée sur les chevaux de bât et servira uniquement à vous abreuver, vous lavez le visage et les mains. Pas de douche possible.

Logistique assurée par un véhicule 4x4.

A Tblissi en hôtel \*\*\* en chambre double ou triple avec salle de bain privative.

## REPAS

Petit déjeuner : thé et café, du fromage, du miel, de la confiture, du beurre, du pain et des fruits.

Déjeuner : des légumes crus ou cuits, du pain, du fromage, du poisson, du poulet ou de la viande (pas à tous les repas), des fruits

Dîner : un repas chaud cuisiné chaque soir. Spécialités géorgiennes au programme.

## CLIMAT

Les mois de juin et septembre sont plutôt doux dans le Caucase, avec une température moyenne de 25 °C la journée et de 10 °C la nuit.

## TIPS

Le pourboire reste à votre discrétion.

## LISTE EQUIPEMENT

ATTENTION, cette liste est à adapter en fonction de la météo prévue.

### Tête

- Un casque d'équitation : il est sérieusement recommandé et souvent obligatoire. Les fabricants (GPA, HKM, LAS Helmets, Lamicell, Troxel, Equithème...) proposent aujourd'hui des casques d'équitation ventilés, solides et légers, agréables sous toutes les latitudes. Il existe également des coques de protection à mettre sous votre chapeau (Ranch & Rider, Lexington Safety Products) ou des chapeaux casques western (Troxel).
- Casquette ou chapeau pour le soleil et/ou bonnet contre le froid
- Une paire de lunettes de soleil haute protection

### Buste

- Sous-vêtements thermiques (tee shirts manches courtes ou longues).
- Tee-shirts en coton + chemises à manche longue (pour protection contre le soleil) ou T-shirt en matières techniques à séchage rapide.
- 1 polaire légère ou équivalent
- 1 polaire chaude ou équivalent
- 1 veste de pluie chaude, imperméable et respirante

### Jambes

- 2 culottes d'équitation ou longues chaps en cuir
- 1 pantalon de rechange (randonnée ou jean ou équivalent)
- 1 pantalon de pluie imperméable et respirant
- 1 maillot de bain (peut être utile pour la toilette)
- Sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant

### Pieds et Mains

- 1 paire de chaussures de montagne (obligatoire) avec chaps
- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir et pour la partie acheminement
- Plusieurs paires de chaussettes épaisses
- 1 paire de gants pour se protéger du soleil et des frottements

### Petits trucs à cheval

- Un petit sac étanche de 20 litres environ pour y mettre les affaires de la journée (il sera attaché à la selle)
- Rien sur le dos, tout dans votre veste : stick à lèvres, crème solaire, passeport, petit appareil photo ou mini caméra (étanche), cordelettes, lunettes, plus accessible que les fontes.
- Le sac à dos ou la banane ventrale à cheval ne sont pas autorisées

### Dormir

- Sac de couchage chaud confort -5° min, mieux si le confort est de -8° ou -10°. Nous vous conseillons également de doubler celui-ci avec un sac à viande en soie ou en coton.
- Un matelas autogonflant (type thermarest)

## Divers

- Sac/valise de voyage, de préférence un sac souple (ouverture frontale ou sac à dos)
- 1 gourde avec un mousqueton d'escalade (obligatoire)
- Lampe frontale, piles et ampoules de rechange
- Nécessaire de toilette (lingettes biodégradables pour remplacer l'eau)
- Papier toilette + briquet pour brûler celui-ci après usage
- Un couteau suisse ou équivalent (en soute!)
- Petits sacs en plastique pour jeter dans la poubelle
- Des boules 'quies' peuvent être utiles pour ceux qui auraient le sommeil léger en colocation sous tente
- Appareil photo (avec une batterie de rechange)
- Une paire de jumelles éventuellement

## Pharmacie

ATTENTION, tous les médicaments à base de codéine sont strictement interdits en Géorgie et les sanctions pour une personne prise avec de la codéine peuvent être lourdes. Si ce médicament vous est INDISPENSABLE, vous devez avoir en votre possession une ordonnance médicale avec le nombre précis de pilules que vous avez.

Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.

- Médicaments personnels
- 1 Antibiotique à large spectre
- Aspirine ou doliprane
- Anti-diarrhéique
- Vitamine C
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre
- Crème hydratante
- Un rouleau de sparadrap
- Une bande élastique adhésive de 10 cm de large
- Une boîte de pansements adhésifs
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Pastilles de Micropur ou Hydroclonazone pour désinfecter l'eau (non obligatoire)
- IMPORTANT - Une crème et un spray anti-moustiques

## Informations générales

- La compagnie aérienne autorise un seul sac en soute par passager. Prenez garde à ne pas dépasser ce poids, car vous pourriez avoir à régler à l'enregistrement les kg excédentaires.
- Les bagages cabines sont limités à 7 kg (dimensions maximales de 56 cm x 45 cm x 25 cm), ils ne doivent contenir aucun objet coupant (couteau, ciseaux, lime, coupe-ongles, etc.) et la quantité de liquide autorisée par passager est limitée à 100 ml par contenant. Il est recommandé en revanche d'y mettre appareil de photos, lunettes, médicaments et autres objets dont on ne pourrait se passer en cas de perte (momentanée) du bagage.
- Pendant la randonnée, nous vous demandons cependant de ne pas excéder 12Kg de bagage par personne de manière à ne pas trop encombrer la logistique.
- En cas de perte de vos papiers, nous vous conseillons de ranger une copie de votre passeport dans un endroit différent des originaux.
- Prenez de quoi rassembler vos déchets toxiques (piles, aérosols, batteries, tubes de pommade, emballage de pellicules photo...) afin de les ramener en France où le tri est bien fait et efficace. Un conseil : évitez au maximum d'emporter les emballages du matériel ou équipement que vous auriez acheté avant de partir... Toujours cela en moins à ramener en France.