Kirghizie

TREKS CHEZ LES NOMADES KIRGHIZ

Code voyage : **AKIRD**

TREK

Prochain départ confirmé le **14/07/2024**

A partir de **2 850 €**

Voyage en petit groupe Niveau : **3/5** **20 jours** **Vol inclus**

Blottie au milieu de géants (le Kazakhstan, la Chine, l'Ouzbékistan...), la petite république kirghize est le pays le plus montagneux d'Asie centrale. Les montagnes Célestes, les Tien Shan, comptent des sommets parmi les plus hauts du monde.
Ce voyage nous permet de découvrir une nature encore intacte et de côtoyer le peuple nomade kirghize. Pendant la belle saison, les nomades montent leurs troupeaux de chevaux, moutons et yaks dans les "Djailoo". Nous les rencontrons autour du lac Song Koul, nous allons ensuite vers le sud et Tash Rabat puis nous continuons notre périple au lac Issy Koul et les vallées perdues de la région.

POINTS FORTS

- Nature et grands espaces sauvages
- Le caravansérail de Tash Rabat
- Une grande découverte riche et variée de la Kirghizie agrémentée de superbes randonnées

Jour par jour

JOUR 1

VOL POUR BISHKEK

Vol avec escale pour Bichkek.

DÉTAIL

Transport : Avion
Hébergement : Avion
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

ARRIVÉE À BISHKEK - VISITE ET BAZAR DE OCH

Arrivée tôt le matin à Bihkek et transfert à notre Datcha. Repos en matinée puis visite de la capitale de la Kirghizie. Les sommets des Tien Shan, à plus de 5000 mètres d'altitude, sont visibles de la ville. En flânant dans les larges rues ombragées de Bichkek nous faisons connaissance avec sa population pour partie kirghize et pour partie russe. Balade dans Och bazar, le grand marché central, où les senteurs de l'Asie centrale se font encore plus présentes.

DÉTAIL

Hébergement : Datcha ou hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 3

VALLÉE CHUY - KEKEMEREN.

Nous prenons la route plein Est au coeur de la vallée Chuy, nom de la rivière qui fait frontière entre la Kirghizie et le Kazakstan. Au bout de 1 heure de route nous partons vers le sud et le col de Tyou Achou (3260m) qui nous permet de franchir la chaine kirghize "Ala Too". Au col, à la sortie du tunnel, un magnifique panorama s'offre à nous. Nous continuons vers le petit village de Kojomkoul. Nous laissons le véhicule pour une courte marche le long de la rivière Kekemeren.

DÉTAIL

Transport : Minibus (4h)
Marche : 2h
Dénivelé négatif : 100 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 4

CANYON DE LA KOKOMEREN

Balade à la journée en amont du village vers les pâturages, et au bord de la rivière. Superbe panorama. Nous rejoignons les camps de yourtes et les familles de kirghizes. Possibilité de randonnée à cheval.

DÉTAIL

Transport : Minibus (4h)
Marche : 3h
Dénivelé négatif : 200 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 5

KEKEMEREN - VALLÉE DE JOUMGAL - KILEMCHE

Nous prenons la direction de Kyzartpetit village planté au milieu d'une vallée aride. Après une halte pour faire le plein de vivres et d'essence nous reprenons la route qui mène au col de Kyzart (2670m) où nous commençons notre petit trek pour atteindre le jailoo Kilemche à travers les océans d'herbes et de fleurs, et le col de Chaar-archa (3000m) jusqu'à la vallée du même nom, "Kilemche" en kirghize signifie "en forme de tapis" couvrant les collines et les contreforts.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 350 m
Dénivelé négatif : 450 m
Hébergement : Yourte

JOUR 6

LAC SONG KOUL - RANDONNÉE.

Randonnée, nous passons le col de Tuz à 3320 m pour basculer sur le lac Song Koul. Depuis des générations, les nomades montent au lac à la belle saison avec leurs troupeaux de moutons et chevaux vers les pâturages. Ce sont aux dires des nomades les meilleurs pâturages du pays.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 750 m
Dénivelé négatif : 300 m
Hébergement : Yourte

JOURS 7 À 8

LAC SONG KOUL : RANDONNÉES ET RENCONTRE AVEC LES NOMADES.

Nous randonnons de yourtes en yourtes et partageons les premiers moments avec les nomades. Les camps de yourtes en feutre blanc parsèment cette immensité de vert. Les kirghizes ont abandonné momentanément leurs villages des plaines pour cet éden. C'est le moment de renouer avec les traditions et les valeurs de la vie nomade. Nous rendons aussi visite aux pêcheurs de Song Koul, ils passent toute l'année ici (et l'hiver il fait -30 degrés !).
(Environ 4 à 5 heures de marche par jour)

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 300 m
Dénivelé négatif : 300 m
Hébergement : Yourte

JOUR 9

CHAÎNE AT BASHY - CARAVANSÉRAIL DE TASH RABAT.

Quelques heures de transfert sur une piste très peu fréquentée nous amène au pied de la chaîne At Bashy. Chaîne de montagne faisant frontière avec la Chine. Nous sommes qu'à 50 km de la passe Torugart, le poste frontière. Quelques yourtes et troupeaux de chevaux nous entourent. Randonnée dans la chiane des At Bashy l'après midi depuis le camp de yourte et visite du caravansérail de Tash Rabat, haut lieu sur la route de la soie.

DÉTAIL

Transport : Minibus (3h)
Marche : 2h-3h
Dénivelé positif : 300 m
Dénivelé négatif : 300 m
Hébergement : Camp de yourtes

JOUR 10

RANDONNÉE AU COL KARAKOL (3910 M).

La randonnée à la journée nous mènera au col de Karakol (3910 m) et nous permet de voir le lac Chatyr koul. La Chine est là et on imagine facilement les caravanes qui franchissaient ses régions de montagnes. Sur notre chemin troupeaux de yacks, chevaux... et de nombreux rapaces.
Cette randonnée est en aller retour, vous pouvez marcher moins longtemps si vous le souhaitez. Retour à notre camp de yourtes.

DÉTAIL

Marche : 7h-8h
Dénivelé positif : 800 m
Dénivelé négatif : 800 m
Hébergement : Camp de yourtes

JOUR 11

NARYN - KOTCHKORKA.

Nous prenons la piste longeant le massif de At Bashy pour la ville de Naryn, où kirghizes et ouighours partagent le commerce local. Nous nous ravitaillons au bazar et reprenons la route pour Kotchkorka charmante petite bourgade. Nous y rencontrons les artisans qui produisent les sherdaks (les tapis de feutre qui décorent les yourtes et autres produits).

DÉTAIL

Transport : 5h
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 12

LAC ISSYK KOUL.

Le lac Issyk Koul est aujourd'hui notre destination. Véritable mer intérieure au milieu de sommets à plus de 4000 mètres, ses eaux turquoise attirent Kazaks, Ouzbeks et Russes sur sa côte Nord pour la période des vacances. Nous installons notre camp sur la rive sud du lac, rive la plus sauvage.

DÉTAIL

Transport : Minibus (3h)
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 13

LAC ISSY KOUL : RANDONNÉE, REPOS ET BAIGNADE.

Issyk Koul est le second plus grand lac d'altitude au monde après le lac Titicaca. Ce lac a 1606 m et plus de 180 km de long pour 700 m de profondeur. Journée au bord du lac, baignade dans une eau à plus de 20° C et randonnée dans les canyons environnants.

DÉTAIL

Marche : 2h
Dénivelé positif : 200 m
Dénivelé négatif : 200 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 14

KYSILL SUU - VALLÉE OCRE.

Nous longeons le lac sur près de 100 km avant de nous arrêter à Kysill Suu petit village au bord du lac pour nous restaurer. Quelques kilomètres encore et nous voilà dans la vallée. Au fond de la vallée une petite rivière, et de magnifiques falaises aux rochers couleur ocre. Randonnée dans la vallée de Kysill Suu dans l'après midi.

DÉTAIL

Transport : Minibus (2h)
Marche : 2h-3h
Dénivelé positif : 250 m
Hébergement : Camp de yourtes

JOUR 15

JETY OGUZ - OGOUZ BACHY

Randonnée à la journée vers le pic Ogouz Bachy, sommet culminant à 5100 m. La vallée suspendue, verdoyante et très boisée se termine par un large plateau fleuri d'Edelweiss et autres fleurs de montagne. Cette randonnée est en aller retour, vous pouvez marcher moins longtemps si vous le souhaitez. Retour au camp de yourtes.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 400 m
Hébergement : Camp de yourtes

JOUR 16

KARAKOL, VISITES

Nous levons le camp pour la ville animée de Karakol. Sur la route nous faisons une halte près d'une splendide falaise ocre nommée "le coeur brisé", puis nous nous arrivons à Karakol, ancienne ville russe au pied des Tien Shan. A Karakol, nous visitons la mosquée Dungan, l'église orthodoxe et du musée Prejvalsky, explorateur russe ayant été le premier à explorer les Tien Shan jusqu'au Tibet.
Possibilité de plonger dans les sources thérmales de Ak Suu.

DÉTAIL

Transport : Minibus (5h)
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 17

KARAKOL - TAMCHY

Nous continuons à suivre la rive nord d'Issyk Koul. Visite du cimetière des pétroglyphes de Cholpon Ata. Possibilité d'une petite croisière sur le lac.

DÉTAIL

Transport : Minibus (3h)
Marche : 3h
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 18

BOOM CANYON - VALLÉE DE CHUY.

Nous quittons la région d'Issyk Koul pour la vallée de la rivière Chuy. Nous nous baladons au coeur de Boom canyon. Splendide canyon terminant sur des cheminées de terre ocre, le "Bryce canyon" kirghize. Puis transfert à la Tour Burana et ses vestiges datant du XIe siècle.

DÉTAIL

Transport : Minibus (4h)
Marche : 3h-4h
Dénivelé positif : 300 m
Dénivelé négatif : 300 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 19

BISHKEK.

Route pour Bishkek. Temps libre.

DÉTAIL

Hébergement : Datcha ou hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 20

VOL RETOUR.

Temps libre à Bishkek. Transfert aéroport et envol Bishkek / Paris.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

Les temps de marche et transport sont donnés à titre indicatif et peuvent évoluer au gré des groupes, des conditions du terrain et des routes.

Huwans est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus

grand nombre de départs garantis, ce voyage est aussi proposé par une autre entreprise du groupe Altaï : Atalante, l'esprit Trek.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 06/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
DIM. 14/07/24	VEN. 02/08/24	**3 150 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 04/08/24	VEN. 23/08/24	**3 195 €**	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 01/09/24	VEN. 20/09/24	**2 850 €**	DÉPART CONFIRMÉ

Le prix comprend

- Vol Paris / Bishkek / Paris.
- Les taxes aériennes.
- Les transferts routiers sur place.
- L'hébergement et la pension complète, sauf les repas à Bishkek.
- Le matériel de bivouac et intendance.
- L'encadrement par des accompagnateurs francophones.
- Les permis "écologiques".

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'assurance voyage
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place

- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour sur place.
- Les extras personnels.
- Les repas à Bishkek (~10 €/ repas).
- Les pourboires pour l'équipe locale (cf. rubrique "Pourboires")

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Départs de province

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter.

Options

- Supplément tente et chambre individuelles (sauf chez l'habitant) : 200 €.

Détail du voyage

NIVEAU

Voyage comprenant des randonnées pédestres en montagne de niveau 3 (cf. détails des niveaux).
L'altitude moyenne est de 2500-3000 m, avec un maximum au col de Karakol (3910 m, marche en aller-retour facultative).

Ce programme de voyage s'adresse à des amateurs de randonnée pédestre en montagne, en bonne condition physique. Pour profiter au maximum du voyage, nous vous recommandons vivement de pratiquer une activité sportive d'endurance dans les semaines précédant le départ.

ENCADREMENT

A votre arrivée à Bishkek, vous êtes accueillis par votre accompagnateur kirghiz francophone pour toute la durée du voyage. Il est secondé par une équipe locale : assistant, cuisinier, chauffeur.

ALIMENTATION

Parce que l'alimentation est aussi le plaisir du marcheur, nous portons une attention particulière au contenu des repas et à leur préparation. Élaborés en fonction des besoins énergétiques et diététiques, les repas sont variés.

La cuisine kirghize est riche en saveurs et reflète l'influence de différentes cultures qui on traversé la Route de la Soie au fil des siècles. La viande occupe une place centrale dans la cuisine kirghize (agneau, boeuf, mouton...). Le "plov" (plat à base de riz, de viande, de carotte et parfois ail, pois chiches, raisins secs...) est un plat incontournable de la cuisine kirghize. On y retrouve aussi beaucoup de plat à base de nouilles, carottes, pommes de terre, oignons, épices... Les produits laitiers occupent également une place importante dans la cuisine kirghize. Le kymyz, une boisson traditionnelle fermentée à base de lait de jument, est populaire. Le kéfir et le yaourt sont également couramment consommés.

Pendant le voyage :
Repas chauds et cuisinés le soir préparés par le cuisinier et l'équipe locale ;
Pique nique à midi

En trek, le matériel de cuisine collectif et individuel est fourni par notre équipe locale.

N'oubliez pas que vous bénéficiez de produits détaxés à l'aéroport d'embarquement. L'apéro est souvent le bienvenu le soir en voyage.

Les boissons consommées pendant le voyage sont à votre charge.

HÉBERGEMENT

La qualité des hébergements (yourte, chez l'habitant, ...) est parfois sommaire.

Voici les différents types d'hébergements que nous avons sélectionnés pour ce voyage :

- En hôtel ou datcha (pension) : en chambre double ou twin avec literie confortable et salle de bain privative.
- En yourtes : nous sommes 4 à 5 personnes par yourte. Elles sont équipées de matelas. Les sanitaires sont communs et à l'extérieur.
- Chez l'habitant : logements simples, nous dormons généralement à 2 ou 3 par chambre dans des lits simples. Les toilettes et la salle de bain sont communes. Outre le confort plus sommaire, nous partageons d'inoubliables moments avec nos hôtes.

DÉPLACEMENT

1/ TRANSPORT INTERNATIONAL :
En Kirghizie nous utilisons des vols réguliers au départ de Paris (s'opérant toute l'année et à heure fixe). Vous volerez principalement sur les compagnies Air Astana,et Turkish Airlines, qui ont les plans de vols les plus adaptés à nos programmes de voyage. Sur certaines dates de départ, nous nous engageons auprès d'elles en achetant des vols à l'avance, afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et la meilleure disponibilité. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrons également vous proposer d'autres compagnies que celles mentionnées ci dessus. Ce sont des vols de nuit à l'aller et jour au retour la plupart du temps en raison du décalage horaire.

2/ DÉPLACEMENT DANS LE PAYS :

- Minibus privatifs, transport limité à 6 heures de route pour les plus longs trajets.
- Attention sur ce séjour il faut bien garder en tête que les routes, pistes ne sont pas en très bon état. La patience parfois est de mise, lorsqu'une route est coupée ou en cas de contrôles de police
- Acheminement des bagages par véhicules durant les treks / randonnées. Pas de portage donc.

BUDGET & CHANGE

L'unité monétaire est le Som (KGS) (1 EUR = environ 100 KG).
Pour connaitre le taux du moment https://www.xe.com/fr/

L'euro est aujourd'hui échangé dans toutes les banques et bureaux de change de Bishkek. Vous pouvez également retirer de l'argent avec votre carte Visa à Bishkek.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle, qui se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. En fonction de votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale.
Prévoir un budget de 25 à 30 € par participant pour un voyage de deux semaines et un budget de 40 € pour un voyage de trois semaines pour l'ensemble de l'équipe d'encadrement (guide francophone, chauffeurs, guides locaux, cuisinier...).
En aucun cas ces indications ne sont obligatoires, le pourboire n'est pas un dû et n'est jamais un salaire.
En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Adaptez vos affaires en fonction de la saison. En montagne, la météo est toujours aléatoire et les températures peuvent descendre en dessous de 0°C à tout moment de l'année, ce plus particulièrement lorsque l'on voyage en dehors de la saison estivale.
Notez que nous sommes ici dans un pays de tradition musulmane. Privilégiez les vêtements couvrants (évitez shorts courts et débardeurs).

- Bonnet
- Casquette ou chapeau
- Foulard ou tour-de-cou
- Gants légers
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Doudoune pour le soir
- Veste polaire chaude
- T-shirts en matière synthétique ou laine mérinos (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (pour les nuits en altitude)
- Pantalon de randonnée
- Chaussettes adaptées à la randonnée
- Chaussures de marche en montagne robustes
- Chaussures et/ou sandales légères (pour le soir et les traversées éventuelles de ruisseaux)

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bâtons de randonnée télescopiques
- Nécessaire de toilette et serviette
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Gourde ou poche à eau de 1,5 ou 2 litres
- Filtre à eau ou comprimés pour traiter l'eau
- Lunettes de soleil (indice de protection élevé)
- Lampe frontale et piles de rechange
- Papier hygiénique et briquet
- Gel hydroalcoolique
- Sacs plastiques étanches (pour vos affaires en cas de pluie)
- Jeu de carte, livre...

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- un sac de voyage souple type "duffel bag" ou sac à dos de 15 Kg maximum. Pas de valise. Les bagages sont transportés par véhicule et par chevaux pour le trek.
- un sac à dos pour vos affaires de la journée (contenance 20-40 l.) : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel...

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin). Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Crème hydratante
- Thermomètre
- Pince à épiler

*ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour. Merci de nous fournir vos coordonnées passeport dès l'inscription.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Depuis fin 2012, plus besoin de visa pour les séjours inférieurs à 60 jours.
Toutefois il est nécessaire de s'assurer que votre passeport à été dûment tamponné au moment de l'entrée sur le territoire.o

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :
- Le site du Ministère des Affaires Étrangères :
https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/kirghizstan/#sante
- Le site de l'Institut Pasteur :
https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/kirghizistan

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs"