Tadjikistan

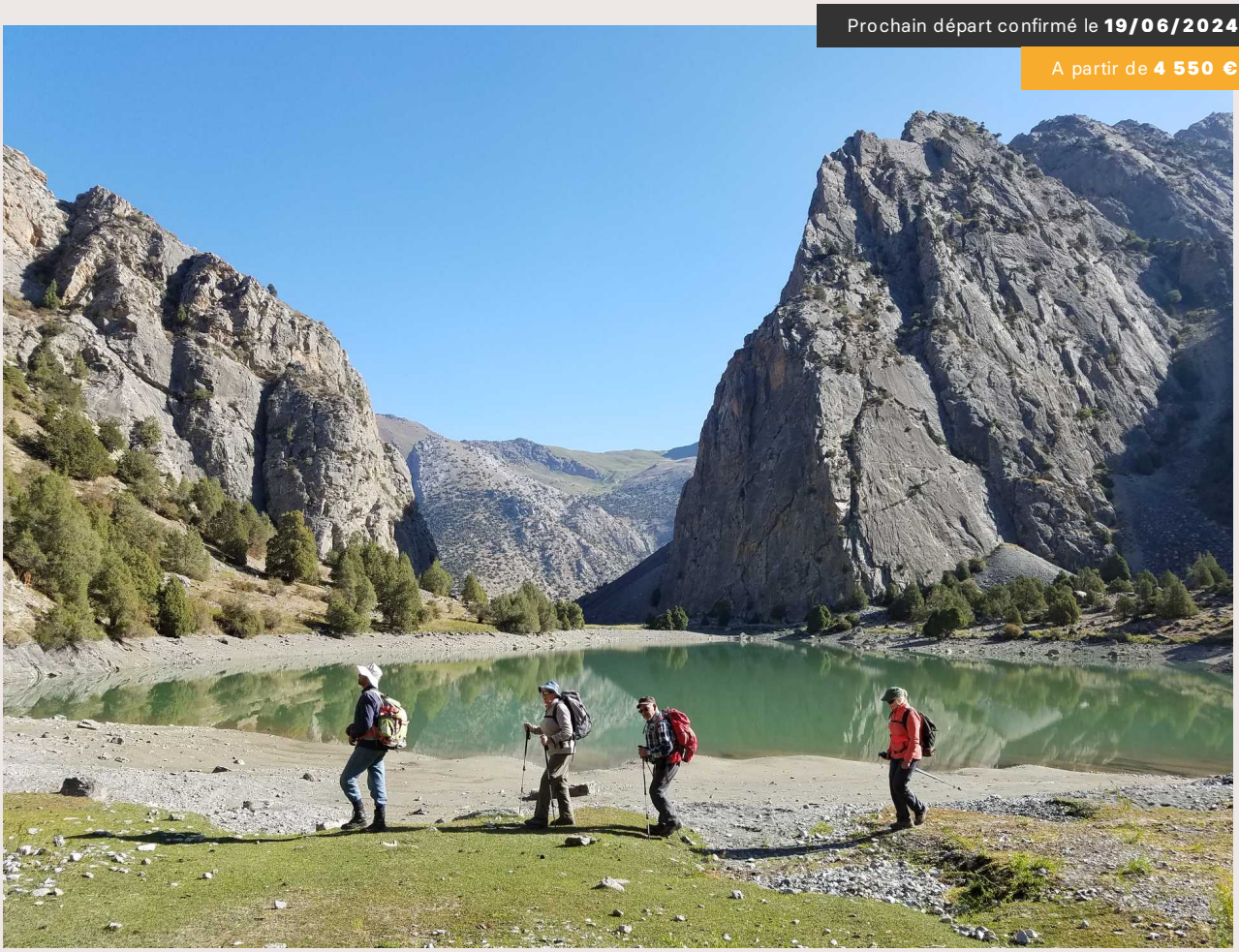
TREKS, CULTURE ET VIE NOMADE SUR LA ROUTE DE LA SOIE

Code voyage : **ATAOUKIR**

DÉCOUVERTE

Prochain départ confirmé le **19/06/2024**

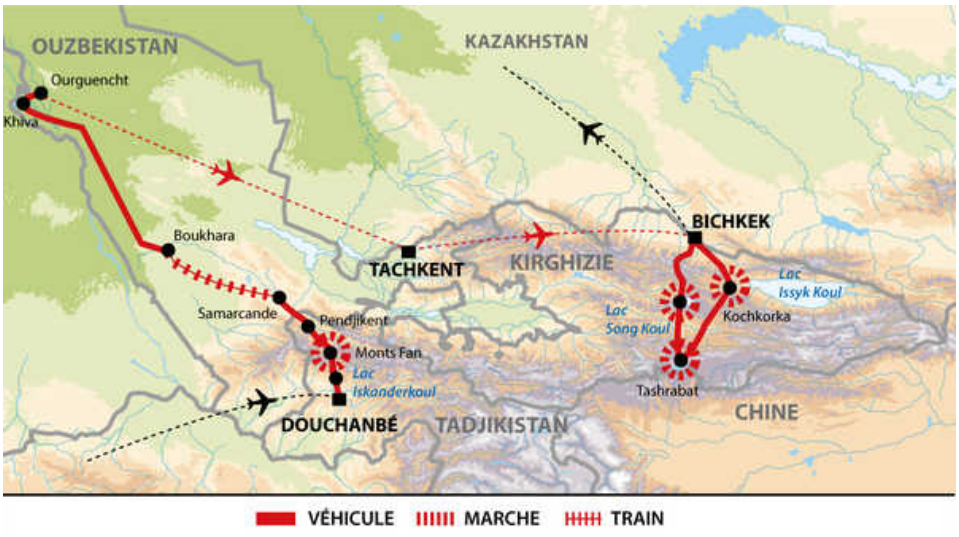
A partir de **4 550 €**



Voyage en petit groupe | Niveau : **3/5** | **26 jours** | **Vol inclus**

Tadjikistan, Ouzbékistan, Kirghizie, nous découvrons ces trois beaux pays de la Route de la soie en un seul voyage. Cette grande traversée de l'Asie centrale est composée de trois moments forts : les visites enrichissantes des plus belles villes d'Ouzbékistan, un magnifique trek dans les montagnes tadjikes, et les rencontres inoubliables au milieu des steppes Kirghizes et de la vie nomade.

Nous débutons notre aventure au Tadjikistan, pays le plus montagneux des trois. C'est donc l'occasion de partir quelques jours en trek et bivouac dans les monts Fanskye, entre lacs et glaciers, à la rencontre des bergers et de leurs troupeaux. Les hauts sommets nous entourent dans ce chaînon voisin du Pamir. Direction ensuite l'Ouzbékistan pour le volet le plus culturel du voyage. Nous découvrons les chefs d'oeuvre architecturaux de la ville-forteresse de Khiva, puis Boukhara, ancienne cité perse et carrefour commercial des routes de la soie. C'est à pied que nous découvrons mosquées et madrasas, marchés colorés, places et ruelles, dans un cadre oriental enchanteur, avant que nos yeux se posent sur la place du Registan, à Samarcande, le symbole du pays... Nous terminons le voyage en Kirghizie, qui nous régale par ses paysages sublimes et sa vie nomade. Nos randonnées nous emmènent à la rencontre de ces derniers, qui nous initient à leur mode de vie. Ainsi se termine notre inoubliable aventure en trois volets dans ces contrées méconnues et préservées !



POINTS FORTS

- Une approche complète et diversifiée de l'Asie centrale avec 3 pays visités en 3 semaines.
- Un trek itinérant et 5 jours de bivouac dans les montagnes des Fanskye au Tadjikistan.
- La visite des fascinantes cités caravanières de Boukhara et Samarcande.
- Nature et vie nomade en Kirghizie au lac Song Koul et au caravansérail de Tach Rabat.

Jour par jour

JOUR 1

VOL POUR DOUCHANBÉ

Envol pour la capitale tadjike et arrivée dans la nuit ou très tôt le matin.

DÉTAIL

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

JOUR 2

ARRIVÉE ET VISITE DE DOUCHANBÉ

Arrivée tôt le matin ou dans la nuit en général. Après du repos et un petit-déjeuner à l'hôtel nous partons avec notre guide pour la visite de la ville. Nous visitons les jardins présidentiels et apprécions les statues des poètes Rudaki et d'Ismaïl Samani, père de la dynastie samanide, époque à laquelle les cultures perses des Tadjikistan, Ouzbékistan, Iran, Afghanistan et Pakistan étaient unifiées. La ville n'est pas sans rappeler Saint Petersbourg par certains côtés du fait du pastel des édifices néoclassiques. Nous passons par le grand marché central et déjeunons. Découverte d'une des plus belles et agréables capitales d'Asie centrale qui se situe à 850m d'altitude.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

JOUR 3

DOUCHANBÉ - LAC ISKANDERKUL

Ce matin, nous mettons le cap sur le lac Iskanderkul, réputé comme le plus beau et le plus vaste des monts Fanskye. De là, nous jouissons d'un panorama offrant une vue sur les glaciers des pics de la région d'Ayniy. Son nom, "lac d'Alexandre le Grand", témoigne de son histoire fascinante. Nous flânons le long du lac et explorons les environs de la Fan Niagara, une cascade impressionnante de 38 mètres de hauteur. Après un déjeuner au bord du lac, nous passons la nuit chez l'habitant dans le village de Saritag.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé (3h)
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 4

LAC ISKANDERKUL - MONTS FAN ET LES GORGES DE SANGUI SAFED

Départ matinal en direction des gorges de Sangui Safed, puis route vers les montagnes Fan. L'ascension se déroule progressivement à travers un terrain minéral composé de roches sédimentaires, de séries de grès, de conglomérats et de calcaires. Les vallées arrosées sont parsemées de saules et de peupliers. À 2700 mètres, nous franchissons un col à proximité d'un tunnel. Arrivés au village de Sarvoda, nous abandonnons l'asphalte pour emprunter une piste, marquant le début de notre aventure. La vallée devient progressivement plus verdoyante, traversant des villages bordés d'arbres fruitiers, notamment de nombreux abricotiers, et de végétation sauvage le long des rivières, notamment des argousiers. Notre destination finale est les gorges de Sangui Safed, le point de départ de notre trek. Nous découvrons notre premier site de bivouac aux abords d'une rivière et faisons la rencontre de notre équipe composée de cuisiniers, de muletiers et d'assistants guides. Une petite mise en jambe éventuelle vient ponctuer notre arrivée.

DÉTAIL

Transport : 3h-4h
Hébergement : Tente

JOUR 5

TREK DES MONTS FAN : GORGES DE SANGUI SAFED (2350M) ET IMAT (2850M)

Le nom "Sanguisafed" trouve son origine dans la signification de "pierre blanche", attribuée aux roches calcaires et aux schistes présents dans la région. Depuis notre campement, nous admirons de magnifiques cheminées de fée. Pour cette première journée, une randonnée aller-retour est prévue le long des gorges et jusqu'à un glacier. En suivant la rivière Imat, nous croisons des bergeries, des bergers et leurs troupeaux. Sur le chemin, nous avons l'occasion d'observer les sommets glaciaires imposants de Bolchoya Ganza (5306 m) et Chapdara (5049 m), ainsi que d'impressionnants cônes de déjections. Avec un peu de chance, nous pourrions surprendre des lièvres, des perdrix et des gypaètes. Nous évoluons ensuite le long d'un chemin de corniche parsemé de saules, de boulots et de genévriers. La montée nous conduit jusqu'à un verrou où nous faisons une pause pique-nique. De cet endroit, la vue sur le glacier est sublime. Il est même possible de poursuivre l'ascension jusqu'au pied du glacier Imat, situé à 2900 mètres (en option). Le retour se fait par le même chemin, et nous passons la nuit au même campement que la veille.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 950 m
Dénivelé négatif : 700 m
Hébergement : Tente

JOUR 6

TREK DES MONTS FAN - COL DE TCHAPDARA (3450 M)- LAC ALLAOUDIN (2750 M)

De Sangui Safed, nous reprenons notre chemin en direction du col de Chapdara flanqué à 3450m. Nous croisons les bergers accompagnés de moutons et chèvres qui servent respectivement pour la viande et la confection du cachemire. Après quelques instants sur une piste, nous remontons le cours de la rivière Bodrona et approchons un glacier au niveau d'une tourbière où coulent de petits ruisseaux. Nous entamons ensuite la montée au col. Nous atteignons le col et jouissons d'une vue magnifique avec notamment le Chimtarga (la montagne des glaciers) point culminant du massif et le splendide lac Allaudin où nous campons ce soir en contrebas.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 1150 m
Dénivelé négatif : 900 m
Hébergement : Tente

JOUR 7

TREK DES MONTS FAN : COL ALLAUDIN (3800M) ET LAC BIBIJANAT (2900M)

Départ vers les lacs turquoise de Kulikalon. Nous serpentons sur un sentier qui se faufile dans les éboulis calcaires. Direction le col Allaudin et ses 3 800 m, point culminant de notre aventure tadjike ! Nous sommes en surplomb de lacs qui doivent leurs magnifiques couleurs bleue, verte et turquoise à une algue. Nous poursuivons jusqu'au col et de l'autre côté les glaciers des pics Marya et Mirali qui font partie du Chimtarga nous font face. Sous nos yeux, le lac Kulikalon, (le grand lac) est d'un bleu encore différent aux autres. Nous évoluons, lors de la descente, sur des terrains plus souples où poussent d'étranges et splendides genévriers torsadés par les éléments naturels. Bivouac dans un cadre de rêve au lac Bibijanat à 2900 m.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 910 m
Dénivelé négatif : 910 m
Hébergement : Tente

JOUR 8

TREK DES MONTS FAN : LAC KULIKALON - COL (3200M) ET LAC DE CHUKURAK (2450 M)

Nous traversons une mystique forêt de genévriers après Bibijanat et atteignons le lac Kulikalon. Il y a parfois quelques petits gués à traverser. Nous rencontrons les bergers en chemin avec leurs grands troupeaux. Montée au col de Chukurak à 3 200 mètres que nous atteignons après 400 mètres de montée. Descente dans la vallée de Govkhona pour arriver au lac Chukurak (lac profond) encaissé et bloqué par son verrou glaciaire. Le lac est au pied du pic Rudaki, du nom d'un célèbre poète perse. Arrivée et pique-nique au bord du lac. Pour ceux qui le souhaitent, il est possible de poursuivre jusqu'au lac Zirat, 100 mètres plus haut. Sinon détente l'après-midi sur le lieu de bivouac. Avec un peu de chance, vous pourrez observer le beau spectacle du reflet sur le lac en début et en fin de journée ! Dernier dîner et bivouac en compagnie de notre équipe tadjike.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 600 m
Dénivelé négatif : 200 m
Hébergement : Tente

JOUR 9

TREK DES MONTS FAN : COL DE GUITAN (2700 M) ET VILLAGE DE GUITAN (1850 M)

Dernière journée de randonnée et derniers cols. Nous admirons le lac Chukurak en aplomb. Sur un lieu de reposoir, en présence du berger, nous avons peut-être la chance de prendre un thé en sa compagnie. Passage d'un second col à 2650 m. Un superbe panorama s'offre encore à nous avec d'un côté les glaciers et de l'autre les villages d'Artouch et de Guitan sous nos yeux. Nous descendons un chemin à flanc le long des cultures et croisons les premiers villageois. Sculpté en terrasses dans la montagne, nous apercevons le joli village de Guitan à 1850m. Fin du trek !
À l'arrivée, nous profitons d'un accueil chaleureux chez l'habitant avec thé, café, fruits secs... Une petite douche (rustique) est aussi envisageable ! Nous apprécions l'accueil des villageois et les enfants nous accompagnent dans leur hameau pour ceux qui le souhaitent. Dîner le soir chez l'habitant.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 700 m
Dénivelé négatif : 300 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 10

VILLAGE DE GUITAN - PANDJIKENT - SAMARCANDE

Fin de ce trek et nous mettons le cap sur Pendjikent, l'ancienne « Sogdiana », à travers les villages caractéristiques de la région du fleuve Zeravshan. À notre arrivée, nous explorons les vestiges de cette antique cité qui, aujourd'hui, se distingue par son petit musée. Certaines salles de ce musée présentent des témoignages captivants de toutes les époques de l'occupation des lieux, mettant également à l'honneur Rudaki, le grand poète de cour des Samanides. Après le déjeuner, nous prenons la direction de la frontière ouzbèke, non loin de Pendjikent. Après les formalités de passage, nous sommes transférés vers notre hôtel à Samarcande.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé
Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 200 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 11

SAMARCANDE

Après le petit-déjeuner, nous entamons notre visite de Samarcande par le Réghistan. Surnommée la « place de sable », le Réghistan est l'un des ensembles les plus majestueux d'Asie centrale et de l'Islam. Nous poursuivons en direction du Mausolée Gour Emir, réputé être le tombeau familial de la dynastie de Tamerlan. Ce magnifique mausolée est surmonté d'une double coupole recouverte de céramiques bleu turquoise, ornée du nom du prophète selon la technique hazarbaf. À l'intérieur, une statue de Tamerlan repose aux pieds de son maître spirituel, Mir Saïd Baraka. Il est intéressant de noter que le mausolée Gour Emir a grandement inspiré les architectes de la nécropole du Taj Mahal à Agra, en Inde. Le déjeuner est prévu pendant la visite. Nous poursuivons avec la mosquée Bibi Khanoum, la nécropole de Chakhi-Zinda, composée de mausolées richement décorés, et la mosquée Khzrat Khizr. La journée se poursuit avec la visite des vestiges de l'observatoire géant d'Ouloug Beg, du musée d'Afasiyab et du Mausolée St Daniel. Niché au bord de la falaise d'Afrosyab, surplombant la rivière Syab, ce long mausolée à cinq coupoles est le seul endroit de Samarcande réunissant les trois confessions : musulmane, chrétienne et juive.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé
Hébergement : Hôtel

JOUR 12

SAMARCANDE - BOUKHARA

Vers 10h30 nous sommes transférés à la gare de Samarcande pour prendre un train rapide à destination de Boukhara. Arrivée à la gare, nous sommes transférés à l'hôtel et la suite de l'après-midi est libre. Nuit à l'hôtel.

DÉTAIL

Transport : Train (2h)
Hébergement : Hôtel

JOUR 13

BOUKHARA

Après le petit-déjeuner, la journée est dédiée à la découverte de la ville de Boukhara. Nous avons l'occasion d'admirer plusieurs sites tels que la Citadelle Ark, la mosquée Bolo-Khaouz ou encore le Mausolée Samani. L'après-midi se poursuit avec davantage de sites importants de la ville : l'ensemble Po-i-kalian, comprenant la Mosquée Masdjidi Kalian, la Medersa Mir-i-Arab et le plus haut minaret de son temps en Orient. La soirée se conclut avec un dîner folklorique dans la medersa « Nodir Devon Begui », suivi d'une nuit à l'hôtel.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé
Hébergement : Hôtel

JOUR 14

VISITE DE LA CITÉ CARAVANIÈRE DE BOUKHARA

Après le petit-déjeuner, nous poursuivons la visite de Boukhara extra-muros. Au nord, à 4 km de la ville, visite de l'ensemble du Sitoraï-Mokhi-Khossa « Le Palais de la lune et des étoiles » qui fut la résidence secondaire des derniers émirs de Boukhara. Découverte de la Nécropole Tchor Bakr (cité des mausolées), formée entre 1560 et 1563 autour de la tombe d'un « descendant du prophète ». Retour à Boukhara pour le diner. Nuit à l'hôtel.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

JOUR 15

BOUKHARA - KHIVA

Petit déjeuner matinal à notre hôtel, puis départ par la route pour Khiva en traversant le désert Kyzyl-Koum, la plus grande plaine désertique d'Asie Centrale. Arrivée à Khiva en fin de journée et installation à notre hôtel. Dîner en ville.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé (8h)
Hébergement : Hôtel

JOUR 16

KHIVA - TASHKENT

Khiva, cette ancienne ville du Turkestan, capitale d'un khanat dès le XVIIe siècle, est logée au milieu de l'oasis de Khorezm. Elle fut l'un des plus grands marchés d'Asie Centrale et sa prospérité dura jusqu'au début de notre siècle. Nous parcourons le labyrinthe de ses ruelles, à la recherche du Palais Tach-Khaouli, autrefois le logement des femmes du harem.
Nous découvrons Kunya Ark, « ancienne citadelle » qui est la résidence des dirigeants de Khiva. Puis la mosquée Djouma, la médersa Mohammed Rahim Khan Feruz, puis visite du monument le plus ancien : le mausolée de Sayid Alaouddine.
Derrière la mosquée Djouma s'élève le monument le plus célèbre de Khiva : le mausolée de Pakhlavan-Makhmoud. Situé à l'extérieur de la medersa, au coin est de sa façade, Kalta Minor ou « minaret court » devait être le minaret le plus élevé du monde musulman, culminant à 70 m, hauteur qui ne fut jamais atteinte, les travaux ayant été abandonnés après la mort du khan. Nous dînons dans la cour d'une médersa de Khiva avec concert local. Nous prenons ensuite un vol intérieur à destination de Tashkent. Arrivée dans la capitale ouzbèke prévue vers minuit.

DÉTAIL

Transport : Avion, Véhicule privatisé (2h)
Hébergement : Hôtel

JOUR 17

TASHKENT

Nous partons pour la visite de la capitale ouzbèke avec le mausolée de Kaffal Chachi et de la medersa Abdul Kassym, située au sud du bazar Chorsu et la place de « L'amitié des peuples ». Découverte du Bazar Chorsu dont le nom signifie les « quatre chemins ». C'est le plus grand bazar du centre de Tachkent. Nous découvrons ensuite la place de l'Indépendance (ex place Lénine), au milieu d'une immense esplanade, là où se dressait l'ancienne statue de Lénine déboulonnée en 1992, et remplacée par un globe terrestre doré où n'apparaît que l'Ouzbékistan. Le Palais du Sénat dresse sa longue façade : cette place monumentale, lieu de parade et symbole de l'indépendance, s'ouvre largement. Poursuite avec la place du Théâtre, le square Temour ainsi que le Musée des Arts Appliqués.
Retour à l'hôtel en métro. Seul métro en activité dans la région. Dîner dans un restaurant traditionnel Ouzbek et nuitée à l'hôtel.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé, Métro (1h)
Hébergement : Hôtel

JOUR 18

TACHKENT - VOL POUR BICHKEK ET LA KIRGHIZIE

Aujourd'hui, nous quittons l'Ouzbékistan pour la Kirghizie. En fonction des horaires de vols, nous avons du temps dans la matinée pour visiter le centre historique de Tachkent. Nous sommes ensuite conduits à l'aéroport pour notre vol de Tachkent à Bichkek. Accueil en Kirghizie par notre équipe, nous sommes conduits à notre hôtel. Visite guidée de la ville avant de poursuivre l'aventure vers les lacs et les steppes kirghiz le lendemain. Diner et nuit à Bichkek.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

JOUR 19

BICHKEK - LAC SONG KOUL (3000 M)

Départ pour le lac sacré des nomades Song-Koul (3 016 m). Nous déjeunons sur la route. Nous traversons la plaine de Tchou bordée des crêtes kirghizes culminant à 5 000 mètres, avant de nous retrouver dans la gorge de Boom qui sépare les régions administratives de Tchou et d'Issik-Koul. Nous contournons le réservoir d'Orthotokoïe et son environnement semi-désertique, avant d'arriver au Song-Koul en fin de journée. Possible première balade au bord du lac pour aller voir les familles installées et les pêcheurs par exemple. Dîner et nuit sous la yourte.

DÉTAIL

Transport : 6h-7h
Marche : 1h-2h
Hébergement : Yourte

JOUR 20

RANDONNÉE ET VIE NOMADE AU LAC SONG KOUL (3000 M)

Nous passons la journée au bord de ce charmant lac d'altitude, avec une balade pédestre nous permettant d'avoir une superbe vue panoramique sur le lac et les environs. Nous profitons également des rencontres avec les pêcheurs et les nomades, avec une approche de leurs activités et notamment la traite des juments ou la fabrication du koumiz (lait de jument fermenté) avec la possibilité de le goûter. Dans la soirée, nous assistons aux jeux équestres, joués par les jeunes nomades du lac Song Koul qui s'entraînent pendant l'été pour préparer la saison du Bouzkachi. Un quartier libre avec la possibilité de se balader vers le lac avant le diner. Déjeuner, dîner et nuit sous la yourte.

DÉTAIL

Marche : 3h-4h
Dénivelé positif : 300 m
Dénivelé négatif : 300 m
Hébergement : Yourte

JOUR 21

LAC SONG KOUL - TACH RABAT (3000 M) À LA FRONTIÈRE CHINOISE

Le petit-déjeuner est servi sous la yourte avant notre départ pour la vallée de Tach-Rabat, qui abrite un temple nestorien (anciens chrétiens de la Route de la Soie) datant du IX-Xe siècle, ayant par la suite servi de caravansérail. Nous traverserons le col de Kourtka en véhicule, puis la magnifique vallée du même nom, afin d'arriver à Naryn pour le déjeuner. Après le repas, nous reprenons la route en suivant l'un des axes de la Route de la Soie. Nous traversons la superbe vallée d'At-Bachi, et visitons le village du même nom où nous faisons l'approvisionnement pour nos prochains pique-niques. Nous visitons ensuite les vestiges de la petite ville fortifiée sur la Route de la Soie de Korchoi Korgon. Nous sommes bordés par les montagnes Tian-Chan culminant à 5 000 mètres. Nous arrivons à Tach-Rabat pour nous installer dans notre camp de yourte. Sauna pour ceux qui le souhaitent en fin de journée. Le dîner et la nuit se dérouleront sous la yourte.

DÉTAIL

Transport : 5h
Marche : 2h
Hébergement : Yourte

JOUR 22

CARAVANSÉRAIL DE TACH RABAT - RANDONNÉE DANS LA VALLÉE D'ITCHKE (3550M)

Après le petit-déjeuner, nous débutons la journée par une visite du caravansérail avant de commencer la randonnée prévue pour aujourd'hui, qui nous conduira à travers la vallée voisine d'Itchké. Au cours de cette exploration, nous profitons d'un panorama exceptionnel sur la vallée et les sommets enneigés des monts célestes qui nous entourent. Après le pique-nique, nous longeons cette magnifique vallée entourée de parois de schistes, de marnes puis de calcaires. À la fin de notre randonnée, notre véhicule nous attendra dans la vallée d'Itchké pour nous ramener à notre camp de yourte. Là, nous partageons un dîner convivial et passons la nuit sous la yourte. Possibilité d'initiation au cheval le soir.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 650 m
Dénivelé négatif : 600 m
Hébergement : Yourte

JOUR 23

TACH RABAT (3000 M)

Nous débutons ce matin notre dernière ascension du programme : le col Tach-Rabat, culminant à 3 964 mètres d'altitude. Ce col offre un magnifique panorama sur la vallée d'Aksaï et le lac Tchatyr-Koul, souvent décrit comme le lac sous le toit du ciel en kirghize. Notre parcours nous mène de la verdoyante vallée de Tach-Rabat à des pentes alpines, pour finalement aboutir dans un décor de moraines. Nous retournons ensuite à notre camp de yourte. Il est important de noter que cette randonnée peut également être effectuée à cheval, offrant ainsi une expérience accessible aux cavaliers débutants. Une option d'environ 4h. Par ailleurs, pour ceux qui préfèrent une journée plus tranquille au cœur des pâturages, il est possible de choisir de rester au camp de yourtes pour la journée.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 960 m
Hébergement : Yourte

JOUR 24

VISITE CHEZ UN FAUCONNIER - KOCHOI KORGON - KOCHKOR

Nous partons visiter les vestiges de la forteresse de Kochoi Korgon, l'occasion de remonter le temps de la Route de la Soie. En cours de route, nous nous arrêtons à Naryn pour le déjeuner. Nous rencontrons ensuite un fauconnier qui nous en apprend plus sur cette tradition locale et ancestrale. Dans l'après-midi, nous arrivons à Kochkor où nous sommes accueillis chez l'habitant pour la nuit. La soirée est animée par un dîner folklorique mettant en scène un conteur de Manas, le héros légendaire kirghize. Nous aurons également le plaisir d'apprécier des chants et de la musique traditionnelle kirghize.

DÉTAIL

Transport : 6h
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 25

KOCHKOR - RANDO AU CANYON DE BOOM - BICHKEK

Petit-déjeuner chez l'habitant, puis départ pour Bichkek. En route, nous nous arrêtons dans la gorge de Boom pour une petite randonnée de 3h jusqu'au superbe canyon de Boom. Déjeuner sous forme de pique-nique lors de la balade. Arrivée dans l'après-midi dans la vallée de Tchou et visite du site qui englobe l'histoire de la Route de la Soie et les conquêtes mongoles en Asie Centrale. Arrivée ensuite à Bichkek. Installation à notre hébergement et dîner libre dans la capitale.

DÉTAIL

Marche : 3h-4h
Dénivelé positif : 100 m
Dénivelé négatif : 100 m
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 26

BICHKEK - PARIS

Départ matinal vers l'aéroport international de Bichkek pour notre vol retour vers Paris. Arrivée à Paris le même jour.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

En fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, le guide se réserve le droit de modifier le programme ou l'itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 09/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
MER. 19/06/24	DIM. 14/07/24	**4 700 €**	DÉPART CONFIRMÉ 2 PLACES RESTANTES
MER. 10/07/24	DIM. 04/08/24	**4 925 €**	DÉPART CONFIRMÉ
MER. 07/08/24	DIM. 01/09/24	**4 995 €**	DÈS 4 INSCRITS
MER. 21/08/24	DIM. 15/09/24	**4 695 €**	DÉPART CONFIRMÉ
MER. 04/09/24	DIM. 29/09/24	**4 550 €**	DÈS 4 INSCRITS

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

Le prix comprend

- Vols internationaux Paris/Douchanbé/Tachkent/Bichkek/Paris
- Vols intérieurs
- Transferts sur place
- Entrées de sites
- Hébergement
- Pension complète, à l'exception des repas indiqués comme "libres" dans le jour par jour
- Guides accompagnateurs francophones
- Équipe de chauffeurs, cuisiniers et guides locaux
- Muletiers et mules pour le portage des bagages lors du trek au Tadjikistan
- Chevaux pour la balade autour du lac Song-Kul

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de visa (cf. rubrique "visa")
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place

- Les dépenses personnelles
- Les boissons sauf l'eau térilisée pendant le trek au Tadjikistan
- Les repas "libres" dans le déroulé jour par jour. Prévoir 4 à 10€ par repas
- Les droits photos sur les sites (20 €)
- Les pourboires pour les équipes locales (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 chambre individuelle pendant tout le séjour sauf les nuit en yourte et chez l'habitant : 330 €

Détail du voyage

NIVEAU

Au Tadjikistan : trekking entre 2350 et 3850 m d'altitude. entre 5 et 7h heures de marche par jour.
Itinéraire se déroulant sur de bons sentiers, sans difficultés technique particulière. Dénivelé maximum : 1150 m par jour. Le reste du programme ne présente pas de difficulté particulière, hormis le J23 à Tach Rabat, du niveau du trek tadjik.

Ce voyage s'adresse à des participants en bonne condition physique. La pratique d'une activité physique au plus tard un mois avant votre départ est utile. Améliorez votre endurance par un renforcement progressif de votre activité ou une heure de footing deux fois par semaines.

INFORMATIONS SUR LA HAUTE ALTITUDE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES :

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3000 mètres d'altitude s'adressent à des personnes en très bonne santé, avec une condition physique appropriée.

La haute montagne est un milieu particulier, souvent rude pour les organismes (froid, sécheresse, soleil, hypoxie...). Parmi les différentes pathologies d'altitude, les symptômes liés au Mal Aigu des Montagnes doivent être connus et ne jamais être sous-estimés. Ce sont les signaux d'une montée en altitude trop rapide : votre corps n'a pas eu le temps de s'adapter au manque d'oxygène (hypoxie). Maux de tête, insomnies, perte d'appétit, œdèmes et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces symptômes sont courants et relativement bénins lorsqu'ils restent modérés. Ils disparaissent avec le temps, à condition de ralentir ou de stopper l'ascension. Dans le cas contraire, le MAM peut conduire à des pathologies graves, tels que l'œdème cérébral et l'œdème pulmonaire.

Avant de partir : optez pour une préparation physique adaptée à votre voyage et munissez-vous de l'équipement adéquat. Nous vous conseillons aussi de faire un test d'effort à l'hypoxie : cela vous permettra de connaître la réaction de votre corps face au manque d'oxygène. Ceci est d'autant plus important si vous êtes sédentaire, si vous n'avez pas d'expérience de la haute altitude, ou si vous avez plus de 50 ans, sans expérience récente de la haute altitude. Enfin, prévoyez une pharmacie personnelle complète et adaptée (antalgiques et Diamox peuvent notamment être prescrits par votre médecin).

Pendant le voyage : sachez que nos programmes sont étudiés pour proposer une acclimatation la plus progressive possible, en fonction des contraintes géographiques et de la durée du voyage. Il convient malgré tout d'éviter les efforts intenses, de boire beaucoup d'eau (évitez l'alcool), et de rester bien couvert. Nimaos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude : n'hésitez donc jamais à faire part de vos soucis de santé à votre guide, même en cas de troubles légers. Il connait parfaitement le sujet et saura vous apporter des solutions. En cas de problème, il dispose des équipements de sécurité nécessaires, notamment téléphone satellite, oxymètre, caisson hyperbare et/ou bouteilles d'oxygène. Il pourra aussi vous mettre en relation avec un médecin spécialiste via notre plateau d'assistance médicale téléphonique (disponible 24H/24 et 7j/7 pour tous nos voyageurs, lorsqu'une communication GSM où satellite peut être établie).
Efforcez-vous de pratiquer régulièrement une activité physique au plus tard un mois avant votre départ et améliorez votre endurance par un renforcement progressif de votre activité ou une heure de footing deux fois par semaines.

ENCADREMENT

Vous êtes accompagnés par des guides accompagnateurs francophones locaux spécialistes de la destination.
Ils seront secondés par une équipe locale (assistant guide, chauffeurs...).

ALIMENTATION

Repas pris dans les hôtels et les restaurants locaux dans les villes.
Au Tadjikistan et en Kirghizie, une équipe de cuisine nous accompagne tout au long du voyage. Nous prévoyons toujours un repas chaud pour le dîner. Durant les journées de randonnées, nous préparons un pique-nique pour le midi.

Pendant le séjour, de l'eau bouillie, filtrée est mise à disposition pour remplir les gourdes pendant les trekking. Les boissons autre que l'eau sont à votre charge. Il est indispensable de traiter l'eau (même dans les villes) avec des pastilles purifiantes (de type Micropur ou Hydrochronazone) pour le reste du séjour. Evitez autant que possible l'achat de bouteille en plastique qu'il faut ensuite recycler.

La cuisine en Asie centrale se base souvent sur des ingrédients tels que le riz, le blé, la viande de mouton, boeuf et agneau, et les produits laitiers. Les plats sont généralement riches en saveurs, reflétant l'influence de la Route de la Soie. Les incontournables incluent le pilaf, un plat de riz cuit avec des viandes et des légumes, ainsi que le manti, des dumplings farcis. Les pains plats, tels que le lavash, sont également des éléments essentiels de la cuisine, accompagnant souvent les repas. Les herbes fraîches et les fruits secs sont fréquemment utilisés pour rehausser les saveurs.

HÉBERGEMENT

1. Ouzbékistan :

En Hôtel 3 ou 4* (normes locales) :

- Khiva : Old Khiva Hotel ou Hotel Grand Visir ou similaire
- Boukhara : Hotel Al Imran Boutique ou Hotel Grand Nodirbek ou similaire
- Samarcande : Hotel Bibikhanum ou Gour Emir Plaza ou similaire
- Tachkent : Hotel Alpha Plaza ou Hotel Khuvaydo Tashkent ou similaire

2. Tadjikistan :

- Douchanbé : Hôtel Shumon ou similaire
- Campement en tentes aral pendant le trekking : matelas de 5 cm d'épaisseur fournis. Prévoir un matelas de type Thermarest pour plus de confort (ainsi que votre serviette de toilette et votre sac de couchage). Tentes mess, cuisine, chaises et tables pliantes sont prévues pour le diner et le petit déjeuner. Tente toilette. Prévoir un sur sac pour protéger vos sacs lors du portage par les mules.
- Guitan : maison traditionnelle, 2 ou 3 grandes pièces par groupe. Matelas et couvertures sont installés pour vous. Toilettes et douche "artisanale".

3. Kirghizie :

- Bichkek : Hôtel Alpinist ou similaire
- En camp de yourte : camp de Nazira à Tach Rabat et camp de Baich au lac Song Kul. Nous sommes 4 à 5 personnes par yourtes. Equipées de matelas. Les toilettes sont à l'extérieur. Nous nous lavons dans un sauna traditionnel kirghiz à Tach Rabat. A Song Koul, une douche chauffée par des panneaux solaires est disponible à l'extérieur. Il y a également des lavabos à l'extérieur.
- Konchkor : chez l'habitant. Logement très basique, nous dormons dans des chambres d'1 à 3 personnes. Confort plus sommaire.

*Les noms des hébergements sont donnés à titre indicatif. En cas d'indisponibilité, nous logerons dans des logements de niveau équivalent.

DÉPLACEMENT

1. Transport international :

Pour cette trilogie d'Asie centrale nous utilisons des vols réguliers au départ de Paris (s'opérant toute l'année et à heure fixe). Vous volerez principalement avec la compagnie Turkish Airlines . 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. Les départs de certaines villes de province sont possibles. Vous pouvez nous solliciter à cet effet.

2. Déplacement dans le pays :

Transferts en bus ou minibus privatifs dans les 3 pays et en véhicule tout-terrain de Dushanbe à Panjikent au Tadjikistan.
(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 contrôle de police)

- Train rapide entre Samarcande et Boukhara
- Pendant le trekking au Tadjikistan, le transport des bagages est effectué par des mules conduites par leurs muletiers (environ 1 mule par personne)
- Durant le trek en Kirghizie, la logistique et les bagages sont transportés par le véhicule.

BUDGET & CHANGE

En Ouzbékistan, la monnaie est le Som ouzbèk : 1€ ≈ 13500 sums
En Kirghizie, la monnaie est le Som du Kirghizistan : 1€ ≈ 97 soms
Au Tadjikistan, la monnaie est le Somoni tadjik : 1€ ≈ 12 somoni

Pour connaitre le taux de change du moment vous pouvez consulter le site suivant : https://www.xe.com/fr/

Emportez des euros ou des dollars en espèces en petites coupures pour éviter les embarras du change. Prévoyez un budget suffisant pour vos dépenses personnelles et boissons, ainsi que pour les droits photos sur les sites (voir "le prix ne comprend pas"). Il existe très

peu de distributeurs automatiques en Ouzbékistan, et ceci même dans les grandes villes touristiques.

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 15 à 20 € par participant et par semaine pour l'ensemble de l'équipe d'encadrement (guide accompagnateur 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

Le choix des vêtements doit se faire en fonction de la période de voyage (météo et température attendues dans dans chaque zone visitée) et des contextes culturels, religieux et traditionnels.
A ce titre, notez que nous passons ici dans des régions de tradition musulmane (privilégiez les vêtements couvrants).

Vêtements recommandés pour ce voyage :

- Chapeau, casquette ou foulard contre le soleil
- Gants légers
- T-shirt léger et respirant
- Veste polaire (plus ou moins chaude selon la saison)
- Veste imperméable et coupe-vent (et éventuellement cape de pluie)
- Vêtements "première couche" chauds (haut et collants, utiles sur les départs hors période estivale)
- Pantalon de randonnée
- Maillot de bain (peut être utile)
- Chaussettes de randonnée
- Chaussures de randonnée confortables et robustes
- Chaussures légères ou sandales

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Lunettes de soleil (indice de protection élevé)
- Sac de couchage (T° confort 0 à -5°c) et éventuellement un drap de sac
- Matelas de trekking ou tapis de sol (facultatif, pour ajouter au confort de couchage)
- Bâtons de randonnée télescopiques (facultatif, mais recommandé !)
- 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
- Lampe frontale et piles de rechange
- Papier hygiénique et briquet
- Gel hydroalcoolique
- Sur-sac (pour protéger vos sacs lors du portage par les mules)
- Jeu de carte, livre...

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.

BAGAGES

- Sac de voyage 80-100 litres (ouverture frontale ou sac à dos)
- Sac à dos de 25-30 litres pour la journée

Chaque sac ne doit pas dépasser le poids maximum de 20 Kg en soute. Votre sac de cabine peut accueillir 8-9 kg, ce qui permet d'emmener les affaires nécessaires pour la journée. Nous vous recommandons néanmoins de ne pas excéder 15 kg de bagages.

Par mesure de précaution, pensez à emporter dans votre bagage "cabine" de quoi survivre les premiers jours, et ceci au cas où vos bagages en soute n'arriveraient pas en même temps que vous. Ceci est rare mais il vaut mieux se parer à toute éventualité. Nous vous

recommandons d'y mettre entre autres des vêtements légers, chaussures de marche et des sandales ainsi que vos médicaments avec ordonnance.
N'oubliez pas aussi de mettre tout objet coupant, ou liquide dans votre bagage "en soute" car ils sont interdits en cabine.

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
- Thermomètre
- Crème hydratante

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

Formalités & santé

PASSEPORT

Passeport ayant une validité de 6 mois après votre date de retour.

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

ATTENTION : nous vous invitons à bien vérifier les formalités auprès de l'ambassade du Tadjikistan avant de faire les démarches car celles-ci peuvent changer rapidement.

TADJIKISTAN :
Aucun visa n'est exigé pour les ressortissants français, belges et suisses si le séjour n'excède pas une durée de 30 jours, dès lors que le passeport est encore valable pendant trois mois après la date de retour prévue.

OUZBEKISTAN :
Depuis octobre 2018, pour les ressortissants français, aucun visa n'est exigé pour un séjour d'une durée ne dépassant pas 30 jours, dès lors que le passeport est encore valable pendant trois mois après la date de retour prévue.
Merci de vérifier les dernières informations auprès du consulat au moment de vos démarches.

Toutes les informations sont à votre disposition sur le site de l'Ambassade (section consulaire) : https://ouzbekistan.fr/

KIRGHIZIE :
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/ouzbekistan/#sante
https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/tadjikistan/#sante

- Le site de l'Institut Pasteur :
https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/ouzbekistan
https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/tadjikistan

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

SPÉCIFICITÉS

Dès votre inscription merci de nous envoyer une copie de votre passeport. Nous en avons besoin pour préparer vos documents de voyage.