

KIRGHIZIE

Grande découverte nomade sur la route de la soie

- Une boucle complète à la découverte de la Kirghizie.
- Le bazaar d'Och, la gorge de Tchichkan, Tach Rabat et les lacs Song Koul et Issyk Koul.
- Des nuits à l'hôtel, en yourtes traditionnelles et en immersion chez l'habitant.

À PARTIR DE

2 595 € (vol inclus)

DURÉE

15 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU



THÉMATIQUE

Découverte

D'Est en Ouest, nous explorons la Kirghizie entre villes et nature préservée : nous passons des bazars colorés de Bishkek et Och au lac Issyk Koul, en passant par le caravansérail de Tach Rabat et les vallées des Tian Shan, "Monts Célestes". Au cours du voyage, nous troquons la vie sédentaire pour la découverte de l'authentique mode de vie nomade kirghiz...

Partagée entre pâturages verdoyants, lacs bleus émeraude et sommets vertigineux, la Kirghizie ou Kirghizistan est une terre riche en cultures et joyaux naturels. Ce voyage est une invitation à la découverte de ce pays aux mille visages et de son peuple attachant. Nous découvrons l'hospitalité du peuple Kirghiz à travers ce périple de 15 jours. Nous commençons par sillonner les villes de Bichkek et Och, puis randonnons sur les rives du lac Song Koul et dans les vallées sauvages des Tian Shan, les fameuses « montagnes célestes ». Notre périple se poursuit sur la Route de la Soie en direction de Tach Rabat, avant de rejoindre Karakol et Tamchi, situées au bord du lac Issyk Koul. Un voyage contrasté au cœur des grands espaces préservés et de la vie nomade.



Itinéraire

JOUR 1

PARIS

HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Départ de Paris dans l'après-midi.

JOUR 2

PARIS – BISHKEK

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Accueil à l'aéroport. Transfert de l'aéroport vers notre hôtel pour un peu de repos puis nous partons découvrir le marché d'Och, qui comme son nom ne l'indique pas se situe bel et bien à Bichkek ! Il s'agit d'un des plus grands bazars d'Asie Centrale où se retrouvent les marchands de tout le pays. Un spectacle riche en couleur ! Déjeuner libre. L'après-midi, visite de la capitale Kirghiz et de ses curiosités. Dîner libre en ville.

JOUR 3

BISHKEK – TCHICHKAN

TRANSPORT : 4H-5H, 270 KM | MARCHE : 2H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Après le petit déjeuner, départ vers le col Touaz-Chou (3586 m) et la vallée de Soussamir où les nomades s'installent début juin pour passer l'été sur les jaïloo (pâturages). Descente pédestre du col Touaz-Chou et déjeuner sous forme de pique-nique. Nous continuons notre transfert jusqu'à la gorge Tchitchkan, réserve naturelle de plantes médicinales qui relie le nord et le sud du pays. Dîner et nuit à l'hôtel au bord du lac Toktogul.

JOUR 4

TCHICHKAN – OCH

TRANSPORT : 5H-6H, 440 KM | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE | DÎNER : LIBRE

Petit déjeuner à l'hôtel et départ pour la capitale du sud kirghiz, Och. Nous contournons la plus grande retenue d'eau du pays, le lac Toktogul, et suivons la rivière Naryn et ses barrages hydroélectriques. Nous rejoignons Djalal-Abad puis Ouzgen, ancienne ville fortifiée et visitons son minaret datant du XIème siècle. Cette bâtisse de briques, composée de trois mausolées, représente le style architectural de l'époque pré-mongole. Arrivée en fin d'après-midi à Och. Dîner libre.

JOUR 5

OCH

HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE | DÎNER : LIBRE

Petit déjeuner et découverte de l'un des marchés les plus grands et les plus colorés d'Asie centrale où l'ambiance y est étonnante. Nous déambulons au milieu des étals et nous immergeons dans la vie quotidienne kirghiz au contact des commerçants. Déjeuner en ville. L'après-midi est consacré à la visite de la montagne de Souliman, lieu de pèlerinage musulman abritant la maison de Babour et son musée, la yourte à 3 étages. D'en haut, nous profitons du panorama sur Och et la vallée de la Fergana. Dîner libre.

JOUR 6

OCH – KAZERMAN

TRANSPORT : 4H30, 220 KM | MARCHÉ : 1H-2H | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Petit déjeuner avant de quitter Och: nous rejoignons le petit village de Kazerman. Nous faisons une halte lors du passage sur le petit marché typique de Djalal-Abad. Nous y préparons le pique-nique de midi avant le passage du col Kazarman. Nous quittons la vie sédentaire pour nous plonger dans la vie nomade kirghiz pour la suite de notre parcours. Arrivée dans l'après-midi pour l'installation chez l'habitant. Nous y passons le dîner et la nuit.

JOUR 7

KAZERMAN – SONG-KOUL

TRANSPORT : 3H30, 240 KM | HÉBERGEMENT : YOURTE

Petit déjeuner chez l'habitant et départ pour le lac sacré des nomades, le Song-Koul (3016 m). Nous prenons une petite route charmante offrant des paysages magnifiques avant de monter par la vallée de Kourtka vers les bords sud du lac. Nous les découvrons après le passage du col Kourtka (3173 m). Nous découvrons l'habitat nomade, la yourte où nous dînons et dormons.

JOUR 8

SONG KOUL

MARCHÉ : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : YOURTE

Petit déjeuner sous la yourte et journée consacrée à la découverte de la vie des nomades ! Nous voyons la traite des juments, dont le lait donne le fameux koumiz (lait de jument fermenté) et profitons de l'immensité des jaiolos (pâturage en kirghiz) où les troupeaux sont en estive. Nous partons pour une petite randonnée nous permettant d'avoir une vue panoramique sur le lac avant de revenir au camp pour le déjeuner sous la yourte. Dans l'après midi, nous pouvons faire une petite initiation au cheval kirghiz et profiter des grands espaces de ce lieu magique. Déjeuner, dîner et nuit sous la yourte.

JOUR 9

SONG KOUL – TACH-RABAT

TRANSPORT : 4H-5H, 205 KM | HÉBERGEMENT : YOURTE

Petit déjeuner avec une vue imprenable sur le lac et la chaîne du Tian-Shan (les monts célestes). Départ pour la vallée de Tach-Rabat. Après le passage du col Teskeï-Torpok (3133 m), et ses 32 perroquets, descente dans la magnifique vallée de Korgo, nous rejoignons Naryn pour le déjeuner et empruntons une des branches de la route de la Soie par la vallée d'At-Bachi, pour arriver en fin d'après-midi à Tach-Rabat.

JOUR 10

TACH RABAT

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : YOURTE

Petit déjeuner sous la yourte. Départ pour la visite du temple Nestorien avant une randonnée radiale jusqu'à la superbe vallée d'Itchké. Nous passons par les crêtes nous offrant un beau panorama des Tian-Shan. Déjeuner sous forme de pique-nique et retour en fin d'après-midi à Tach-Rabat. Dîner et nuit sous la yourte.

JOUR 11

TACH RABAT – KOCHKOR

TRANSPORT : 4H, 230 KM | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Petit déjeuner sous la yourte et départ pour Kochkor. En route, visite du site et du musée de Kochoïe-Korgon avant de continuer vers Naryn où nous déjeunons. Arrivée dans l'après-midi à Kochkor pour l'installation chez l'habitant où nous passons la nuit. Dîner folklorique avec conteur de Manas (héros légendaire kirghize), chants et musique traditionnelle kirghize.

JOUR 12

KOCHKOR – KARAKOL

HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Petit déjeuner chez l'habitant et départ pour les rives Sud du lac Issik-Koul bordées par la chaîne du Tierskei-Alatoo. Nous contournons la réserve d'eau d'Orthotokoïé, pour suivre les rives sauvages du lac jusqu'à Bakembaiéva. Déjeuner chez un fauconnier qui nous présente ces oiseaux de proie. Nous continuons notre route en direction de Karakol. Nous nous arrêtons dans les gorges de rochers rouges de Djéti-Ogouz. Arrivée dans la fin de l'après-midi à Karakol. Dîner et nuit chez l'habitant.

JOUR 13

KARAKOL – TAMCHI

TRANSPORT : 200 KM | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Petit déjeuner et départ pour une visite de la ville. Nous quittons ensuite le bord sud du lac et la chaîne Tiersky-Aï pour le bord nord et la chaîne Kungueï-Ala-Too vers Tamchi, village balnéaire. Déjeuner dans le « Saint-Tropez » kirghiz, Tcholon-Ata où nous visitons le site des pétroglyphes. Arrivée dans l'après-midi à Tamchi. Installation chez l'habitant et fin d'après-midi libre pour profiter des plages et du lac Issik-Koul. Dîner sur la plage et nuit chez l'habitant.

JOUR 14

TAMCHI – BISHKEK

DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 150 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

La boucle est presque terminée. Après le petit déjeuner, départ pour la capitale kirghiz, terme de ce voyage. En route, nous suivons le bord nord du lac avec des panoramas fantastiques ! Nous arrivons dans la gorge de Boom qui relie les régions d'Issik koul et de Bichkek où nous faisons un arrêt pour une balade de 3h dans le magnifique canyon de Boom. Déjeuner en route avant la visite du site de la Tour de Burana. Nous reprenons la route pour la capitale que nous rejoignons en fin d'après-midi. Dîner libre.

JOUR 15

BISHKEK – PARIS

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Derniers moments à Bishkek avant de rejoindre l'aéroport international de Manas dans l'après-midi pour le vol retour vers la France.

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.

Nous sommes 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 Huwans, une autre entreprise du groupe Altaï.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 3 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 13/07/2024	SAM. 27/07/2024	2 995 €	Confirmé
SAM. 07/09/2024	SAM. 21/09/2024	2 595 €	Confirmé dès 3 inscrits

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

✓ LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux et les taxes aériennes
- L'encadrement par un guide-accompagnateur local et francophone
- Les transports terrestres
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète, sauf les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours

✗ 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, y compris durant les repas (cf rubrique « Alimentation»)
- Les repas du J2, les dîners des J4, J5 et J14 et le déjeuner du J15. Comptez 5 à 10 € environ par repas.
- Les pourboires aux 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 [par mail](#) ou par téléphone au [04 81 68 55 60](#).

OPTIONS

- Le transfert aéroport si arrivée ou départ différé du groupe (25 € par personne)
- Supplément chambre individuelle à Bichkek, Tchichkan et Osh uniquement (150 €)
- La nuit supplémentaire à Bishkek (70 € en chambre simple, 50 € en chambre double, par personne, avec petit déjeuner).

Détail du voyage

NIVEAU

Le programme inclut une alternance de balades, de visites, de découvertes et de rencontres avec les locaux.

La Kirghizie est un pays de montagne : le parcours de ce voyage nous amène à une altitude moyenne de 2500/3000 m (altitude maximum de 3800 m), mais l'effort modéré (pas d'activité physique exigeante) permet de s'adapter à l'altitude aisément.

Les randonnées sont plutôt courtes et accessibles à tous les voyageurs en bonne condition physique. Nous marchons sur de bons sentiers, sans difficulté particulière.

ENCADREMENT

- Un guide kirghiz francophone, assisté d'un guide local à partir de 9 personnes
- Chauffeurs de minibus locaux pour les trajets routiers

ALIMENTATION

Pique-nique le midi, repas chaud le soir.

La cuisine kirghize est riche en saveurs et reflète l'influence de différentes cultures qui ont 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 plats 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 séjour, de l'eau bouillie, filtrée est à disposition chaque jour pour remplir vos gourdes. Les boissons autres que l'eau sont votre charge.

Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les villages, les sources, les hôtels, ou dans les jerricans disposés à cet effet, mais il est indispensable de la filtrer ou de la traiter avec des pastilles purifiantes. Évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler. Si vous devez acheter de l'eau en bouteille, nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de grande contenance et (5 litres par ex) et remplir vos gourdes au fur et à mesure.

HÉBERGEMENT

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

- En hôtel, les J2, 3 et 14 en chambre double ou twin avec literie confortable et salle de bain privative.

Voici les établissements que nous réservons généralement pour ce voyage* : L'hôtel Alpinist à Bichkek (<http://www.alpinist.kg/>) et l'hôtel Toktogul situé au bord du lac, le jour 3, au lac Toktogul.

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

- En camp de yourtes du J7 au J10 : Nous dormons dans le camp de Nazira à Tach Rabat et au camp de Baich au lac Song Kul. Il y a 4 à 5 lits par yourte. Les toilettes sont à l'extérieur et nous nous lavons dans un sauna traditionnel kirghiz.
- Chez l'habitant les jours 6, 11, 12 et 13 : Logements très basiques avec toilettes à l'extérieur. Nous dormons généralement dans des dortoirs de 4 personnes dans des lits ou sur des couchages traditionnels (matelas sur le sol). Outre le confort plus sommaire, nous partageons d'inoubliables moments avec nos hôtes.
- En guesthouse les jours 4 et 5 : En chambre double/twin et sanitaires privés.

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, Aeroflot et Turkish Airlines, compagnies qui proposent les plans de vols les plus adaptés pour nos programmes de voyage. Nous nous engageons parfois avec elles en achetant des vols à l'avance, ceci afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et la meilleure disponibilité. Les départs de certaines villes de province sont possibles mais il s'agira la plupart du temps de pré acheminement depuis la province vers Paris, soit avec des vols nationaux, soit en TGV'air, si cela est possible (trajet SNCF faisant partie du billet d'avion) .

En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrions 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.

Horaires de vols indicatifs au départ de Paris vers Bichkek A/R* :

- Air Astana: Aller : départ 19h40 – arrivée 09h45 / Retour : départ 10h45 – arrivée 18h05 avec escales à Astana
- Aeroflot : Aller : départ 14h00– arrivée 05h00 / Retour : départ 06h20 – arrivée 13h05 avec escales à Moscou
- Turkish Airlines : Aller : départ 21h20 – arrivée 10h15 / Retour : départ 22h30 – arrivée 06h25 avec escales à Istanbul

*En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes et horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci dessus.

2/ DÉPLACEMENT DANS LE PAYS :

- Minibus privé pour les trajets routiers.

BUDGET & CHANGE

La monnaie officielle est le soum kirghiz (KGZ).

Pour connaître le taux de change en temps réel, nous vous conseillons de vous rendre sur le site www.xe.com.

Il existe des distributeurs automatiques à Bichkek, rien ensuite. L'idéal est d'amener des euros ou des dollars en liquide, faciles à échanger.

ATTENTION : il vaut mieux avoir des billets de 50 euros à changer car certains bureaux de change n'acceptent pas les petites coupures.

POURBOIRES

Le pourboire n'est en rien une obligation et doit être laissé à l'appréciation de chacun. Son montant dépend de l'appréciation du service rendu et doit tenir compte de l'économie locale. Bien que très peu répandue en France, sa pratique l'est dans le monde entier.

Pour ce voyage, nous vous conseillons un budget compris entre 15 et 20 € par personne.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Tentes
- Matelas
- Trousse de pharmacie collective

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).

N'oubliez pas :

- 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 (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (pour les nuits en altitude)
- Pantalon de marche léger
- Chaussettes adaptées à la randonnée
- Chaussures de marche en montagne robustes
- Chaussures et/ou sandales légères

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Sac de couchage (T° confort 0 à -5°C) et éventuellement un drap de sac
- Matelas type tapis de sol de randonnée (facultatif, si vous voulez améliorer le confort des couchages)
- 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
- Lunettes de soleil (indice de protection élevé)
- Lampe frontale et piles de rechange
- Papier hygiénique et briquet
- Gel hydroalcoolique
- Sur-sacs étanches (pour protéger vos affaires en cas de pluie)
- 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 grand format (ouverture frontale ou sac à dos)
- Sac à dos pour la journée (ex. contenance 25-30 litres)

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.

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 a été dûment tamponné au moment de l'entrée sur le territoire.

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"