Atalante
L'ESPRIT TREK

KIRGHIZIE

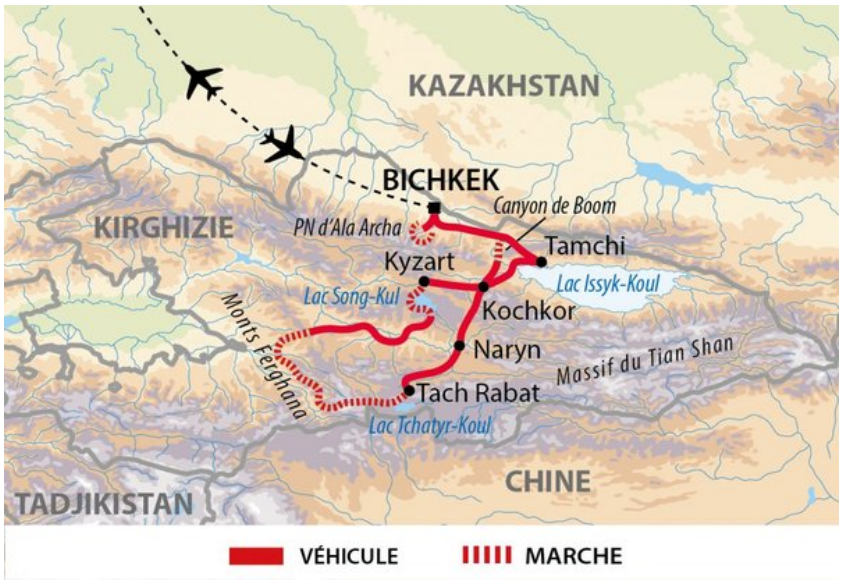
Traversée des Monts Célestes par les lacs sacrés

- 280km et 10000 D+ par les lacs sacrés : un trek aventure et sportif...
- La vallée perdue d'Arpa et la crête de Fergana : exclu Atalante !
- Des rencontres authentiques avec les semi-nomades le long du trek.
- De nombreux lacs sacrés dont Tchatyr Koul, Issyk Koul et Song Koul.

À PARTIR DE	**3 150 €** (vol inclus)
DURÉE	20 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

Une grande itinérance sportive et inédite au cœur des montagnes Kirghizes : les Tien Shan (Monts Célestes). Entre steppes et forêts, glaciers, rivières et lacs sacrés, nous partons arpenter les recoins les plus sauvages du massif avec Atalante ! De rencontres authentiques en découvertes culturelles, nous nous engageons pas après pas sur les traces de la Route de la Soie...

Une fois arrivés à Bichkek nous rejoignons le départ du trek au gré des curiosités kirghizes en chemin telles les gorges du Parc national d'Ala Archa et le canyon de Boom. Arrivée au mystique caravansérail de Tach-Rabat. A la frontière chinoise, tout au sud du pays, la traversée peut commencer ! Nous bivouaquons au méconnu lac Tchatyr Kul, flanqué à 3500 m. Nous plongeons dès lors vers les secrètes vallées d'Arpa et Karakum. Les rencontres avec les éleveurs ponctuent notre marche. Nous tutoyons ensuite les glaciers sur la crête de Fergana à plus de 4000 m d'altitude. Une fois au Lac Song Koul, une pause nous permet d'appréhender la vie nomade. Entre nuits en yourtes, randonnées et jeux nomades. Nous comprenons mieux l'âme kirghize sur ce lieu d'estive. Nous rallions enfin le deuxième plus grand lac d'altitude au monde : l'Issyk-Koul. L'occasion d'une baignade et d'apprécier le reflet des montagnes sur l'eau du lac afin de terminer notre aventure en beauté.



Itinéraire

JOUR 1

PARIS - BICHKEK

TRANSPORT : AVION

Vol de nuit en direction de la capitale kirghize, Bichkek.

JOUR 2

BICHKEK (800 M) - PARC NATIONAL D'ALA ARCHA

TRANSPORT : 9 KM | MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 650 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 650 M | HÉBERGEMENT : GUEST-HOUSE

A notre arrivée dans la République kirghize, nous sommes accueillis à l'aéroport et conduits à notre guest-house. Nous nous installons et bénéficions d'un temps de repos avant de partir pour le tout proche parc national d'Ala Archa ("genévrier multicolore" en kirghize). Il abrite le rare léopard des neiges, entre pics, glaciers, et gorges spectaculaires. A 2000 mètres d'altitude, nous faisons une première randonnée d'acclimatation dans les gorges d'Ala Archa pour aller découvrir des cascades et pique-niquer avant le retour vers Bichkek. De retour dans l'après-midi, nous découvrons cet ancien point de passage sur la Route de la Soie et ville nouvelle au style à la fois communiste et nature. Dîner en ville et nuit en guest-house.

JOUR 3

BICHKEK - TOUR BURANA - CANYON DE BOOM - NARYN

TRANSPORT : 7H-8H, 360 KM | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : GUEST-HOUSE

Ce matin, route pour Naryn en suivant les crêtes kirghizes. À la suite des caravanes marchandes, nous parcourons les chemins historiques de la Route de la Soie. La première étape, Burana, est un site historique fondé par les Karakhanides, qui concentre statues funéraires, pétroglyphes et mausolées, et reste le seul témoignage architectural de l'époque épargné par les Mongols, qu'ils nomment alors "Gobalik" (la bonne cité). Cet incontournable minaret du XIe siècle, malgré les tremblements de terre et pillages qui ont porté atteinte à sa conservation, nous dévoile sa légende... Puis nous partons pour une randonnée de 3 heures dans le canyon de Boom, aux impressionnantes formations rocheuses rougeoyantes, qui traverse le Tien-Shan du nord au sud sur plus de 40 km de long. Arrivée à Naryn pour le dîner et la nuit en guesthouse, à 2000 m d'altitude.

JOUR 4

VISITE CHEZ UNE AIGLIER - AT-BACHY - VESTIGES DE KOCHOI-KORGON - TACH-RABAT (3050 M)

TRANSPORT : 5H, 140 KM | HÉBERGEMENT : YOURTE

Nous partons en visite chez Oman pour une démonstration de chasse à l'aigle. Ce moment de partage nous permet d'approcher ce métier traditionnel et art ancestral (la chasse au vol appartenant au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO). Oman a appris le dressage de son père et son fils a aussi son aigle. L'hiver il pratique cette chasse, à cheval. Nous faisons ensuite halte dans le village pittoresque d'At-Bachy, au bord de la rivière du même nom. Nous profitons de moments avec les villageois pour appréhender leur culture et visiter le marché, l'école. Après le déjeuner au village, à 20 minutes de route, nous découvrons les vestiges d'argile de la ville-forteresse de Kochoi-Korgon, ancien point de contrôle de la Route de la Soie établi sur 8 hectares. En milieu d'après-midi, nous arrivons à Tach-Rabat, en franchissant les 3000 m d'altitude. Après notre installation au camp de yourte, nous visitons cet incontournable caravansérail du XVe siècle, construit sur un ancien monastère nestorien, qui a ainsi hébergé de nombreux voyageurs et marchands. Dîner et nuit au camp de yourtes.

JOUR 5

TREK DE L'ARPA : COL DE TACH-RABAT - LAC TCHATYR-KOUL (3550 m)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1000 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Après ces deux jours de randonnées d'acclimatation, nous commençons notre trek en suivant les pistes des caravanes sur la Route de la Soie, selon deux axes qui se croisent : Fergana-Kachgar et Song Kul-Kachgar. Ainsi, après ce petit déjeuner sous la yourte, nous partons pour 8 jours et demi d'itinérance ! De la vallée de Tach-Rabat, nous débutons l'ascension du col éponyme à 4000 m environ, que nous franchissons après le déjeuner. Nous redescendons alors dans la dernière et plus haute vallée kirghize avant la Chine, la vallée d'Aksay (3550 m). Au cœur de cette haute vallée s'établit notre campement du jour, près du "lac sous le toit du ciel" en kirghiz, Tchatyr-Koul. Lac endoréique, il tient son nom kirghiz des Monts Célestes (les Tien-Shan) desquels il provient. Dîner et nuit sous tente sur notre lieu de bivouac, à 3600 m.

JOUR 6

TREK DE L'ARPA : CRÊTES (4000 m) AUTOUR DU LAC TCHATYR-KOUL (3550 M)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 500 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Pour cette journée au Tchatyr-Koul, nous profitons de panoramas grandioses sur le lac et les sommets de la frontière sino-kirghize. Nous montons sur une crêtes et surplombons le lac en appréciant les sommets environnants des Tien-Shan - cinquième relief du monde qui traverse 5 pays sur 2500 km ! Aussi appelés Tangri Tagh, ces monts sont sacrés dans le tengrisme (croyance turco-mongole). Au milieu de troupeaux de yaks et de chevaux, nous profitons de l'environnement préservé dans lequel nous progressons. Arrivée au camp, pour une nouvelle nuit à notre bivouac.

JOUR 7

TREK DE L'ARPA : TCHATYR-KOUL - RIVIÈRE KUZGUN TACH (3400 M)

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 500 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Aujourd'hui, nous quittons le lac Tchatyr-Koul en traversant d'abord la route qui mène à Kachgar, aux confins de la Chine (le contrôle des papiers est possible). Nous entons ensuire dans la vallée de l'Arpa du nord-est au sud-ouest en passant par les plateaux d'altitude. Nous évoluons dans de grands espaces de steppes et profitons de nombreux troupeaux et de rencontres avec les bergers. Nous traversons des rivières à gué. Ici encore, nous jouissons de vues imprenables sur la dernière barrière enneigée naturelle culminant, entre 4800 et 5100 m d'altitude, qui sépare la vallée de Fergana du Tien-Shan intérieur. Campement en bordure de la rivière Kougzoun Tach, à 3400 m d'altitude.

JOUR 8

TREK DE L'ARPA : COL KOK-BEL (3900 M) - RIVIÈRE KARAKOL(3550 M)

MARCHE : 8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 800 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 650 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Magnifique et dense journée de marche aujourd'hui ! Nous commençons par une dizaine de 10 km sur une steppe en faux-plat descendant au pied des montagnes. Nous montons ensuite une vallée aux roches multicolores et à proximité des sommets et glaciers. Nous sommes à 5 km de la frontière de la Chine ! Passage du col de Kok-Bel à à 3900 m. Tout est ici très sauvage. On ne voit guère de trace humaine sur le haut de la vallée que nous arpentons donc "hors sentier". Nous avons quitté les pâturages d'altitude pour entrer dans des vallées étroites à plus de 3000 m. Nous avons plusieurs traversées à gué ou à cheval à effectuer. Si les premiers jours de trek nous offraient la compagnie ponctuelle de yaks, nous entrons à présent dans une partie encore plus sauvage : nous sommes seuls à plusieurs kilomètres à la ronde, pour un trek inédit au cœur de paysages majestueux. Le soir, nous campons au bord de la rivière Karakol, à 3550 m.

JOUR 9

TREK DE L'ARPA : VALLÉE DE KARAKOL (3000 M) - "BEAUTIFUL PLACE" (3050 m)

MARCHE : 8H-9H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1100 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Tôt ce matin, des ibex peuvent se laisser apercevoir... Selon notre envie, nous pouvons nous réveiller à 5h, quand l'équipe de palefreniers vient chercher les chevaux, pour suivre Marambek, palefrenier et chasseur réputé qui nous montre leurs traces. Ainsi, nous avons une chance de voir, sur les pentes rocheuses abruptes, ces animaux proches du chamois remonter avec habileté vers les sommets pointus après s'être abreuvés. Puis nous quittons les plateaux d'altitude pour entrer dans les gorges et dernières vallées des Tien-Shan du sud. A ce point de rencontre de deux massifs des Monts Célestes, le relief est varié. Nous descendons dans la vallée de Karakol en nous éloignant des pentes du nord, couvertes de névés des glaciers. Campement en bordure d'une source près de yourtes nomades.

JOUR 10

TREK DE L'ARPA : KARAKOL - COL KIZIL BELES (3200 M) - RIVIÈRE DJINALATCH (2600 M)

MARCHE : 8H-9H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1150 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Aujourd'hui nous partons pour une journée de marche encore dense, une très belle de succession de points de vue au pied des glaciers mais également de très belles rencontres. Aux marches à travers les plateaux succèdent les passages de cols. Bien acclimatés en altitude, les montées aux cols nous semblent - relativement - plus aisées au niveau du souffle, et viennent compléter les superbes panoramas que nous apprécions depuis ces hauts points de vue. Ce matin, nous commençons par une descente avant de monter vers le col de Kizil Beles et ses 3200 mètres. Après son franchissement, nous descendons jusqu'à la rivière Djinalatch, à 2600 m d'altitude et bivouaquons au lieu-dit "les cornes sur la roche".

JOUR 11

TREK DE L'ARPA : COL DGINGALATCH (3100 M) - BEREZKA (2400 M)

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1300 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Aujourd'hui, dernier passage soutenu du trek : direction le col Dgingalatch, à 3100 m. Après une marche d'approche de 2 heures, nous commençons l'ascension du col. D'en haut, le panorama sur Fergana et les Tien-Shan du sud, des massifs enneigés et rocheux aux sommets vallonnés et verdoyants, est à couper le souffle. C'est aussi un régal pour les spécialistes en géologie : nous contemplons la succession des roches de différents types, de la roche magmatique (le granit) aux roches de schistes et d'ardoise, jusqu'aux roches sableuses et calcaires du lendemain avec les gisements de charbon près de Kosh-Dobo. Descente vers le confluent de la rivière Pitchan et Burguzi, pour un bivouac à 2400 m.

JOUR 12

FIN DU TREK DE L'ARPA : BEREZKA - KOCH DOBO (2200 M)

MARCHE : 56H | DÉNIVELÉ POSITIF : 900 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1100 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Journée de descente nous rencontrons une autre rivière, l'Alabouga. C'est l'un des confluents importants de la rivière Naryn, ce très long cours d'eau prend sa source dans les montagnes au sud du lac Issyk-Kul et constitue une source incontournable d'énergie pour le Kirghizistan. Les roches rouges et jaunes bien visibles dans cet environnement oscillent avec la flore des rivières et ses diverses couleurs dans le tableau d'une nature accueillante. Nous continuons en aval de la rivière jusqu'au lieu du campement, à Koch Dobo, 2200 m.

JOUR 13

KOSH-DOBO - KURTKA (1700 m)

TRANSPORT : 3H | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Ce matin, nous prenons le dernier petit déjeuner avec notre équipe de palefreniers avant de rejoindre notre chauffeur. Nous sommes conduits à Kosh-Dobo pour aller déjeuner chez l'habitant, et apprécier ce moment d'échange avec la population locale. Nous reprenons ensuite la route et passons par Ak-Tal, le "désert blanc", avant d'atteindre le village du Kurtka. Nous pouvons participer à un petit atelier culinaire pour découvrir les plats traditionnels kirghiz, avant la douche-sauna locale à l'eau chaude et un repos bien mérité. Dîner et nuit chez l'habitant.

JOUR 14

MONTÉE EN DIRECTION DU LAC SONG-KUL (3000 m) PAR LE COL KADOU (3650 m)

TRANSPORT : 1H | MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 500 M | HÉBERGEMENT : YOURTE

Petit déjeuner chez l'habitant, avant de rejoindre en voiture le point de départ de la randonnée autour de 2000 m d'altitude. Nous commençons alors à nous élever dans la zone de Kara Tala ("le désert noir"), avant de monter au col du même nom, par le sentier des cavaliers, d'où s'ouvre une vue vertigineuse sur le lac Song Kul. À l'est se dévoilent les glaciers et la réserve naturelle de Kara Tala Jiptik. Après le pique-nique, nous descendons de l'autre côté du col, en direction du lac jusque 3100 m, avant un court trajet de 20 minutes qui nous emmène au campement de yourtes de Baich. Diner et nuit sous la yourte.

JOUR 15

JOURNÉE LIBRE AU LAC SONG KUL

HÉBERGEMENT : YOURTE

Aujourd'hui, nous bénéficions d'une journée libre au bord du lac Song-Kul pour approcher la vie quotidienne des nomades kirghiz. Ainsi, après le petit déjeuner, avec une vue imprenable sur le lac et la chaîne des Monts Célestes, nous découvrons les jeux traditionnels équestres qui se livrent dans ce décor splendide. Faisant partie intégrante de la culture nomade ces jeux qui animaient autrefois le quotidien des nomades à chaque occasion, sont aujourd'hui généralement réservés aux jours de fête. Nous pouvons également partir pour une randonnée à cheval (en option, 10 € pour 2 heures), sur les rives de ce lac que les nomades et éleveurs de yaks et de chevaux considèrent sacré. Dîner et nuit sous la yourte.

JOUR 16

RANDONNÉE AUTOUR DU LAC SONG-KOUL

TRANSPORT : 0H30 | MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : YOURTE

Journée de marche facile et sans dénivelé important, qui a pour but de faciliter les rencontres... Petit déjeuner avant le départ en voiture de 30 minutes qui nous conduit jusqu'au début de la randonnée du jour. Nous empruntons le sentier balcon pour longer le lac Son Kul et arriver à sa partie nord. Nous découvrons alors d'un nouveau point de vue sur le lac et les montagnes alentours. Surtout, nous prenons le temps de profiter des paysages, et de partager du temps avec les nomades éventuellement rencontrés au gré de notre marche. Dîner et la nuit sous la yourte.

JOUR 17

SONG-KUL - COL TOO-ACHOU (3300 m) - KYZART (2300 m)

TRANSPORT : 1H | MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1000 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Poursuite du trek le long du lac. Petit déjeuner matinal pour partir à pied en direction du nord. Nous quittons le lac Song Kul pour franchir le col Too Achou, qui culmine à 3300 m, en remontant les crêtes vallonnées du Tien-Shan intérieur. Nous faisons halte à la descente pour pique-niquer, avant la fin de l'ultime randonnée du séjour. Nous sommes conduits en véhicule jusqu'à Kyzart, pour une nuit chez l'habitant, et nous profitons de ces moments d'échanges privilégiés.

JOUR 18

KOCHKOR ET LES ATELIERS DE FEUTRE - LAC ISSYK-KOUL (TCHOPON ATA)

TRANSPORT : 6H-7H, 240 KM | HÉBERGEMENT : GUEST-HOUSE

Après le petit déjeuner chez l'habitant, nous partons pour la dernière étape du voyage, le lac Issyk-Kul ("lac chaud" en kirghiz). Ce joyau d'Asie centrale est le deuxième plus grand lac de montagne au monde après le lac Titicaca (en Amérique du Sud), avec une superficie de 6236 m² (soit près de 10 fois le lac Léman). En route, nous nous arrêtons à Kochkor pour découvrir l'artisanat local, avec la visite de l'atelier où sont fabriqués des tapis de feutre ("shyrdaks"), véritablement enracinés dans la culture kirghize. A notre arrivée au bord du lac, nous nous installons dans notre guest-house à Tchopon Ata (sur la rive nord d'Issyk-Koul) station phare et animée du lac au charme suranné. Nous profitons d'un après midi libre avant le dîner libre également.

JOUR 19

LAC ISSYK-KOUL ET BAIGNADE - BICHKEK

TRANSPORT : 6H, 270 KM | HÉBERGEMENT : GUEST-HOUSE

Après le petit déjeuner à la guest-house, nous pouvons aller sur la plage du lac Issyk-Koul pour une petite baignade avant notre départ pour Bichkek. Ce lac endoréique bordé par les montagnes des Tien-Shan était un point de passage sur la Route de la Soie et offre un cadre naturel exceptionnel. Nous quittons ensuite le lac pour retourner à la capitale kirghize. Déjeuner libre sur la route. À notre arrivée à Bichkek, nous nous installons en guest-house avant de compléter notre découverte de la ville. Dîner d'adieux dans la capitale qui marque la fin de notre grande aventure kirghize . Nuit en guest-house.

JOUR 20

BICHKEK - PARIS

TRANSPORT : AVION (0H40)

Réveil matinal : nous sommes conduits à l'aéroport pour prendre notre vol retour pour la France. Arrivée à Paris le jour même.

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. L'aspect "trek aventure" de ce voyage est indéniable. Nous évoluons hors sentiers battus et hors sentiers tout court d'ailleurs la plupart du temps. Les aléas (liés au climat, au terrain montagnard etc) sont intrinsèques à ce voyage.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 04/08/2024	VEN. 23/08/2024	**3 450 €**	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 01/09/2024	VEN. 20/09/2024	**3 150 €**	Confirmé dès 5 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-interprète kirghiz, ainsi qu'un deuxième guide pour le trek Koch-Dobo à partir de 6 personnes
- Le transport avec chauffeur en véhicule adapté aux routes et pistes d'Asie centrale
- Le matériel pour le campement (cuisine, tentes, matelas) ainsi que le portage organisé (chevaux de bât pour le trek)
- L'hébergement en pension complète sauf les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours
- Les entrées aux musées et dans les parcs nationaux, ainsi que les différentes visites mentionnées dans le programme
- Le permis dans la zone frontalière

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'assurance voyage
- La contribution carbone volontaire : 8€ par personne
- Les frais d'inscription
- Les transferts aéroport en cas de vols différents de celui du groupe

À payer sur place :

- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour y compris durant les repas (cf rubrique « Alimentation/Eau »). L'eau purifiée est toutefois fournie durant les treks.
- Les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours. Comptez 3 à 8 € environ par repas.
- Les pourboires aux équipes locales. Pour plus de détails, reportez-vous à la 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 supplément départ de province (à partir de 120 €), de Genève ou Bruxelles (nous consulter), départ anticipé ou retour différé (à partir de 100 €)
- Le transfert aéroport si arrivée ou départ différé du groupe (10 € par personne)
- La nuit supplémentaire à Bichkek (70 € en chambre simple, 50 € en chambre double, par personne, avec petit déjeuner)

Détail du voyage

NIVEAU

Trek engagé, sportif et parfois technique, hors des sentiers balisés.
Ce voyage, cumulant environ 280 km de marche, nécessite une très bonne condition physique.
L'itinérance de 8 jours et demi dans la vallée de l'Arpa est constituée majoritairement de journées de marche de 6 heures ou plus.
Les distances à parcourir en marche sont importantes (parfois 25km voire plus), avec des traversées de rivières fréquentes sur le trek, du hors sentier, quelques rares passages aériens. Certaines descentes sont raides et le terrain parfois morainique.
Le passage du col de Kadou offre le dénivelé positif maximum (1600 m) et les altitudes les plus hautes oscillent autour de 4000 mètres.
Vous pratiquez une activité physique de fond (marche, course à pied, vélo, natation) 3 fois par semaine 2 mois avant le départ.

INFORMATIONS SUR LA HAUTE ALTITUDE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES : cf. rubrique «Recommandations».

ENCADREMENT

- Un guide-interprète kirghiz francophone, assisté d'un deuxième guide local pour le trek à partir de 6 personnes
- Une équipe de muletiers et cuisine
- Un chauffeur pour les transferts terrestres

ALIMENTATION

Pique-nique pour les déjeuners, repas chaud le soir.
Pendant le trek, 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 jerrycans disposés à cet effet, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d'hydrochlonazone). Evitez 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 (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, le J15 : en chambre double ou twin avec literie confortable et salle de bain privative. Voici l'établissement que nous réservons généralement pour ce voyage* : L'hôtel Alpinist à Bichkek (http://www.alpinist.kg/)

- En camp de yourtes les J4, 14, 15 et 16 : Nous dormons dans le camp de Nazira à Tach Rabat et au camp de Baich au lac Song Kul. Nous sommes 4 à 5 personnes par yourte. Elles sont équipées de matelas. Les toilettes sont à l'extérieur et nous nous lavons dans un sauna traditionnel kirghiz. Nous bénéficions de logements en dur ou d'une yourte dédiée pour les repas le midi et/ou le soir.

- Chez l'habitant les J13 et 17 : Logement basique avec toilettes à l'extérieur. Nous dormons dans des dortoirs de 4 personnes et nous lavons dans un sauna traditionnel kirghiz. Outre le confort plus sommaire, nous partageons d'inoubliables moments avec nos hôtes.

- En bivouac du J5 au J12 : Nous dormons à deux dans des tentes trois places équipées de tapis de sol. Nous devons néanmoins emmener notre duvet. Les sanitaires sont communs et sous tentes.

- En guesthouse, le J2, 3, 18 et 19 : Nous dormons en chambre double/twin avec sanitaires communs.

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

DÉPLACEMENT

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. 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 su décalage horaire.

Les horaires de vols de 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

Nous vous proposerons donc dans la majorité des cas l'un de ces plans de vols.

C'est avec Aeroflot que vous volerez le plus souvent car nous nous engageons auprès d'eux 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) .

IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes et horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci dessus.

DÉPLACEMENT DANS LE PAYS :

- Minibus privatifs ou véhicules 4x4 adaptés aux pistes et aux routes kirghizes
- Les 3 premiers jours du trek, un véhicule transporte le matériel du bivouac et vos bagages. Selon les conditions météorologiques, le véhicule peut-être remplacé par les chevaux de bât dès le premier jour. Par la suite, lors des bivouacs, portage de vos affaires par des chevaux de bât
- Durant le trek du Song kul, la logistique et les bagages sont transportés par votre véhicule.

BUDGET & CHANGE

La monnaie officielle est le soum kirghiz.
Pour connaitre 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 (présence de nombreux bureaux de change).
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. Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Bien que très peu répandue en France, sa pratique l'est dans le monde entier. Pour ce voyage, nous vous conseillons un montant entre 20 et 25 € par personne pour l'ensemble de l'équipe, à répartir entre chaque membre.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Matériel de cuisine
- Tentes
- Tente mess
- Toilettes
- Matelas de sol
- Trousse de pharmacie collective
- Téléphone satellite pour le trek de l'Arpa (absence de réseau)

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

La liste ci-dessous est donnée pour les voyages se déroulant en été, lorsque les températures oscillent entre 10 et 30°C. Si vous voyagez en juin ou septembre, prévoir des couches supplémentaires car les températures peuvent descendre en dessous de 0°C même en journée. Exceptionnellement, il est possible qu'en été il puisse faire froid sur quelques jours ! De même, il peut faire froid le soir en altitude.

- Casquette ou chapeau pour le soleil
- Bandana, foulard ou chech pour protéger le cou
- Lunettes de soleil niveau 3 ou 4 (glacier)
- Bonnet
- Sous-vêtements thermiques (tee shirts manches courtes ou longues)
- Tee shirts en coton (manches courtes et longues) OU équivalent (chemisettes, tee-shirt en matières techniques à séchage rapide…)
- Polaire légère ou équivalent
- Plusieurs polaires chaudes ou équivalent
- Veste coupe vent imperméable respirante à capuche de type Gore-Tex ou MTD +
- Cape de pluie
- Shorts longs
- Pantalon de marche confortable (idéalement avec jambes amovibles)
- Pantalon de rechange (randonnée ou jean ou équivalent)
- Pantalon imperméable type gore-tex
- Collant ou équivalent pour les nuits
- Guêtres pour les départs de septembre car les cols peuvent être pris par la neige
- Maillot de bain peut-être utile
- Chaussures de “trekking” imperméables, confortables, à tige montante et antidérapantes
- Baskets ou chaussures légères équivalentes pour les étapes faciles et le soir
- Sandales "techniques" (à scratch) indispensables pour les traversées de gué.
- Chaussettes épaisses pour la marche
- Gants légers

Pour la grande randonnée, la tige est impérativement haute et renforcée, et l’imperméabilité toujours associée à la respirabilité. La semelle est résistante à l’abrasion et suffisamment crantée pour négocier les passages difficiles.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Drap de sac et sac de couchage pour plus de confort (T° confort 0 à -5°c)
- Matelas thermarest si vous voulez améliorer le confort du dos (facultatif)
- Gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides)
- Thermos (facultatif)
- Lampe frontale, piles
- Appareil photo
- Piles et/ou batteries de rechanges / batteries externes (Pas de réseau téléphonique ni électricité pendant tout le trek !)
- Serviette de toilette à séchage rapide
- Nécessaire de toilette (lingettes pour remplacer l'eau, micropur...)
- Papier toilette + briquet pour brûler celui-ci après usage
- Couteau suisse ou équivalent (en soute !)
- Bâtons de randonnée (conseillée)

BAGAGES

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

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. Toutefois, nous vous recommandons d'apporter vos médicaments :

- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre pour les yeux

- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Un répulsif anti-moustique
- Double peau pour les ampoules

Vous trouverez des conseils à suivre concernant les vaccins sur le site de l'Institut Pasteur : www.pasteur.fr/fr/map

Avant votre départ, nous vous conseillons de consulter votre médecin, qui seul pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, et qui fera un point sur vos vaccinations habituelles ainsi que sur les vaccinations recommandées pour votre destination.

La responsabilité d'ATALANTE ne saurait être engagée dans le cas où vous devriez rentrer en France à cause du non respect de ces obligations personnelles de santé.

IMPORTANT : rappel concernant l'assurance rapatriement

Nous vous recommandons vivement une assurance rapatriement ou multirisques Atalante. Cette assurance prend notamment en charge financièrement les frais de recherche et de secours en milieu isolé. Les assurances liées à l'usage des cartes bancaires offrent des plafonds et des couvertures moindres que nos assurances qui sont spécialement étudiées pour nos voyages et les activités qui y sont pratiquées.

CAS SPÉCIFIQUE DES VOYAGES EN HAUTE ALTITUDE :

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).

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"

SPÉCIFICITÉS

Pour la réalisation des permis en zone frontalière, il nous faudra les renseignements suivants avant l'arrivée sur le territoire kirghize:

- Nom et prénom
- Date et lieu de naissance
- Nationalité
- Date de délivrance du passeport