

KIRGHIZIE

Lacs et montagnes des Tien-Shan : les randonnées célestes !

- Le trek itinérant dans les vallées sauvages des Monts Célestes (Tien-Shan).
- Les randonnées au caravansérail de Tach Rabat, aux lacs Issyk Koul et Song Koul.
- L'hébergement varié pour une meilleure approche de la double culture nomade et sédentaire.
- Un groupe limité à 12 participants pour votre confort.

À PARTIR DE	2 495 € (vol inclus)
DURÉE	15 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Ce voyage nous plonge dans l'intimité du pays. Une invitation, au fil de la soie, et la découverte à pied d'une Kirghizie aux mille visages et paysages. Nos soirées et nos nuits sont l'occasion de découvrir le quotidien et la générosité des habitants.

Partagée entre pâturages verdoyants, lacs bleus émeraude et sommets vertigineux, la Kirghizie est une terre riche en culture et joyaux naturels. Ce voyage est une invitation à la découverte de ce pays et de son peuple à la double culture nomade et sédentaire. Nous chevauchons les luxuriants pâturages du lac sacré Song-Kul et traversons les Tien-Shan (Monts Célestes) lors d'un trek itinérant du nord au sud du massif. Les paysages, d'une rare pureté, oscillent entre crêtes, canyons, et spectaculaires paysages glaciaires. Nous nous baignons dans des lacs d'altitude avant de retrouver la chaleur des isbas ou des yourtes et l'hospitalité kirghize. Des randonnées contrastées et accessibles, au cœur des grands espaces et de la vie nomade.



Itinéraire

JOUR 1

PARIS – BICHKEK

HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Départ de Paris et vol de nuit en direction de Bichkek.

JOUR 2

BICHKEK (800 m)

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Accueil à l'aéroport tôt le matin. Installation et temps de repos à votre hôtel, petit déjeuner vers 10 h puis départ pour le grand marché de la capitale, le bazar d'Och où se retrouvent les marchands de tout le pays. Un spectacle haut en couleur. Déjeuner libre en ville. Après-midi consacré à la visite de la capitale. Bichkek (la "baratte" en français) est une ville assez aérée et arborée. Nous visitons ses parcs et curiosités, emprunts de l'époque soviétique. Il est étonnant de constater comme les Kirghizes assument ce passé qui fait aujourd'hui partie de leur patrimoine. Dîner libre en ville et nuit à l'hôtel.

JOUR 3

LAC ISSYK KOUL – KARAKOL (1750 m)

TRANSPORT : MINIBUS (6H-7H) | MARCHÉ : 1H | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Nous prenons la route dès le matin en direction de Karakol ("eau noire") qui se trouve de l'autre côté du lac Issyk Koul ("le lac chaud", en effet, du fait de la géothermie, le lac ne gèle jamais). Nous longeons la frontière kazakhe avant de rentrer dans les impressionnantes gorges de Boom qui nous amènent à 1600 m d'altitude, au bord de l'Issyk-Koul. Vers midi nous rejoignons le nord du lac, à Tcholpon Ata. Balade sur le front de ce qu'on appelle ici une "mer" et déjeuner au bord du lac. L'occasion de découvrir l'insolite balnéaire à la kirghize! Nous prenons ensuite de la hauteur pour visiter un musée en plein air des pétroglyphes datant de l'âge de bronze. De l'autre côté du lac, les Tien-Shan du centre avec ses sommets et ses glaciers à plus de 5000 m. Arrivée à Karakol en fin de journée. Installation chez l'habitant et dîner doungane. Les dounganes sont une ethnie chinoise musulmane qui s'est réfugiée dans l'est de la Kirghizie au XIXème siècle. Ils ont conservé la tradition culinaire chinoise et leur nourriture est excellente. Nous profitons de ce repas de fête !

JOUR 4

KARAKOL – GORGES DE DJETY OGUZ – TAMGA (1750 m)

TRANSPORT : MINIBUS (2H) | MARCHÉ : 2H-3H | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 200 M |
HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Nous quittons notre guesthouse après le petit-déjeuner et commençons par une balade en centre-ville. Nous visitons la très esthétique mosquée doungane à l'allure de pagode (tradition chinoise oblige!) ainsi que l'église chrétienne orthodoxe entièrement construite en bois. L'occasion de commencer à intégrer tous les contrastes de ce pays. En fin de matinée, nous partons randonner à pied près des superbes gorges de grès rouge de Djety Oguz. Nous rejoignons ensuite Tamga dans l'après-midi. Si le temps le permet, nous pouvons même nous baigner dans le lac Issyk koul ! Nous nous installons ensuite chez l'habitant, dans une charmante isba. Contrairement à Tchopon Ata et à la rive nord, Tamga a conservé un aspect plus authentique et sauvage. Balade au bord du lac Issyk Koul pour bien finir la journée. Dîner et nuit chez l'habitant, pour un repas, cette fois, plus dans la tradition slave.

JOUR 5

TOSSOR – TREK DANS LES TIEN SHAN (2800 m)

MARCHÉ : 5H | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 800 M | ALTITUDE MAX : 1650 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Aujourd'hui nous sommes conduits jusqu'au point de départ du trek itinérant dans le massif de Djélysou. Nous allons traverser les Tien-Shan centrales du nord au sud ! Après le chargement du véhicule, nous embarquons à bord d'un fourgon de l'armée russe qui nous amène au pied du col Tossor. Nous entamons alors la journée par le passage de la gorge de Tossor (1650 m) pour arriver dans la belle vallée alpestre d'Ak-Tiérek. Ici, les sommets enneigés et les épicéas nous offrent un magnifique panorama... La randonnée commence aux alentours de 2000 mètres d'altitude. Nous débutons notre ascension vers le col Tossor et découvrons le sous massif des Monts Célestes : les Tierskeïe-Alatoo dont les sommets, culminant à 4500m, séparent la région balnéaire d'Issyk-Koul de celle de Naryn. Lorsque nous arrivons, la "tente mess" est montée et nous sommes accueillis sur le lieu de bivouac pour prendre un bon petit goûter, avec, bien souvent une pastèque rafraîchissante.

NB : Cette marche se rapproche, par son dénivelé, d'un niveau 3. Toutefois, nous avons toute la journée pour réaliser tranquillement la randonnée non technique. Et, au besoin, un camion suit à distance pour la logistique du camp et peut nous transporter.

JOUR 6

TREK DANS LES TIEN SHAN – COL DE TOSSOR 3895 m

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 950 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

En route vers le col de Tossor (3895 m). La montée se fait dans un décor d'ancienne vallée glacière, qui nous permet de profiter d'une vue extraordinaire sur le lac Issyk-Koul et peut-être sur les montagnes des Tungueï-Alatoo qui bordent le nord du lac et font frontière avec le Kazakhstan. Petit arrêt dans une yourte afin de rendre visite à une famille de nomades et de goûter le fameux koumis (le lait de jument fermenté). Nous admirons les troupeaux de chevaux, moutons et Dzo (hybride entre yak et vache). Par la suite, glacier et moraine nous accompagnent pour le passage du col où nous découvrons la magnifique et sauvage haute vallée d'Achoulou-Teubeu dans une vraie ambiance de haute montagne mais sur un terrain non technique. De là, très beau panorama sur les monts enneigés avoisinants et les lieux d'estives où les nomades vivent dans d'extrêmes conditions. Avec un peu de chance nous observons des marmottes. Installation du camp, au bord de la rivière glacière, à plus de 3000 mètres d'altitude dans un décor somptueux.

NB : Cette marche se rapproche, par son dénivelé, d'un niveau 3. Toutefois, nous avons toute la journée pour réaliser tranquillement la randonnée non technique. Et, au besoin, un camion suit à distance pour la logistique du camp et peut nous transporter.

JOUR 7

TREK DANS LES TIEN SHAN

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Après le démontage du camp, nous partons pour une étape plate et descendante dans la belle vallée d'Achoulou-Teubeu. Cette superbe vallée très sauvage est longue de plus de 60 km ! En chemin, nous croiserons quelques Kachar où nous serons peut-être invités à partager le thé ou le Koumis (lait de jument fermenté) avec les éleveurs de yaks. Au gré des rencontres, les Tchabans (éleveurs) nous ravitaillent en beurre, crème et lait durant ces trois jours de trek. Installation du campement. la vallée se profile à l'horizon avec en toile de fond la montagne de Molde Bachi (la tête de moine). Le sol, lui, est recouvert d'une flore alpine multicolore et de véritables tapis d'edelweiss.

JOUR 8

DJÉLY-SOU – VISITE CHEZ L'AIGLIER – NARYN

TRANSPORT : MINIBUS (4H) | MARCHÉ : 1H | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Après un dernier démontage du camp, nous partons à pied pour une courte randonnée d'une petite heure histoire de se dégourdir les jambes. Les paysages grandioses de la vallée s'ouvrent devant nous. Par la suite nous reprenons le minibus et nous sommes emmenés à Naryn. En chemin, nous faisons arrêt dans la superbe vallée de la Kitchi-Naryn pour pique-niquer près de belles forêts d'épicéas, dans un décor beaucoup plus escarpé entre rapides et falaises. Avant d'arriver à Naryn, nous rendons visite à un jeune aiglier, un des plus anciens métiers des nomades. Il nous fait pénétrer dans sa grange afin de nous montrer son aigle avant une démonstration. Une visite assez authentique. A Naryn, nous dînons et passons la nuit en guesthouse.

JOUR 9

MARCHE AUX BESTIAUX D'AT BACHI – TACH RABAT (3000 m)

TRANSPORT : MINIBUS (4H) | HÉBERGEMENT : YOURTE

Le matin, nous sommes conduits vers la vallée de Tach Rabat où se succèdent paysages semi-désertiques et verdoyants. Nous passons par le village d'At-Bachi avec son petit marché local et son marché aux bestiaux que nous visitons. Plus loin sur la route, nous nous arrêtons aux vestiges de la ville forteresse de Kochoi Korgon qui fut fondée à proximité de la Chine au XIII^{ème} siècle par la dynastie Karakhanide (origine turque) permettant ainsi aux caravanes de la Route de la Soie de faire une halte avant de passer la Porte de Jade. Ce petit périple suit l'un des axes commerciaux longeant la vallée de Naryn qui reliait du X^{ème} au XIII^{ème} siècle la vallée de Fergana à la Chine. Arrivée dans la belle vallée de Tach Rabat et installation sous la yourte. Nous profitons d'une sympathique installation douche-sauna (chauffée à la bouse) pour nous laver.

JOUR 10

CARAVANSERAIL ET RANDONNEE - INITIATION AU CHEVAL (facultatif)

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M |
HÉBERGEMENT : YOURTE

Petit déjeuner sous la yourte et départ pour la visite du caravansérail de Tach Rabat (la "demeure de pierre"). Construit au XVème siècle, il constituait une étape pour les caravaniers avant Kachgar et la Chine distante de quelques kilomètres. Il est construit sur un ancien temple nestorien (culte chrétien) du Xème. Départ pour une randonnée vers la superbe vallée d'Itchiké. Le granite laisse place à un schiste noir qui contraste superbement avec les alpages. Nous profitons du beau panorama sur les sommets alentours qui font la frontière avec la Chine. Nous arrivons dans la vallée d'Itchiké pour le pique-nique. Nous sommes entourés d'impressionnantes montagnes de marne et calcaire aux strates renversées. Dans l'après midi, notre minibus vient nous chercher. Nous retournons au camp de yourte de Tach Rabat pour un temps libre mérité. Possibilité de nous initier au cheval.

JOUR 11

TACH RABAT - SONG KOUL (3000 m)

TRANSPORT : MINIBUS (6H) | HÉBERGEMENT : YOURTE

Petit déjeuner matinal sous la yourte et départ pour le lac sacré des nomades kirghizes, le Song-Koul. Nous traversons la belle vallée d'At-Bachi, entourés des Tien-Shan culminant à près de 5000 m. La route se poursuit et nous arrivons au désert blanc (Ak Tal). La vallée sédimentaire donne lieu, par le jeu de l'érosion, à un décor qui n'est pas sans faire penser au Colorado. Après avoir gravi d'impressionnants lacets et un col à 3300 m, nous arrivons l'après-midi en bordure de lac pour nous installer dans notre camp de yourte et découvrir les grands espaces sauvages de ce petit paradis à la lumière si particulière. Dîner et nuit sous la yourte.

JOUR 12

LAC SONG KOUL, VIE NOMADE ET RANDONNEE

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : YOURTE

Nous passons la journée autour du camp de yourtes afin de profiter pleinement de la découverte de la vie et des activités des nomades. En suivant les bergers nous rejoignons les crêtes afin de profiter de la lumière du matin pour découvrir une superbe vue sur le lac. Nous pouvons assister à la traite des juments. Après le déjeuner pris au camp de yourtes, nous profitons de temps libre pour nous promener, approfondir ces rencontres ou nous initier à la randonnée équestre. Avant le dîner, nous assistons aux jeux équestres traditionnels (le bouzkachi, sorte de polo à la kirghize!). Dîner et nuit sous la yourte.

JOUR 13

LAC SONG KOUL – KOCHKOR (1770 m)

TRANSPORT : MINIBUS (3H-4H) | MARCHÉ : 4H | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Nous quittons le lac sacré et partons pour une nouvelle randonnée dans la matinée. Notre véhicule nous retrouve en chemin. En route vers Kochkor. Visite d'un atelier de feutre, une spécialité du pays (les yourtes en sont constituées). Arrivée en fin d'après-midi pour l'installation chez l'habitant, dîner folklorique avec un conteur de Manas (héros légendaire kirghize), musiques et chants traditionnels ainsi qu'une démonstration d'artisanat local.

JOUR 14

KOCHKOR – BICHKEK

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Petit déjeuner matinal et départ pour Bichkek. Déjeuner en route. Arrêt pour visiter la tour Burana et arrivée dans l'après-midi à Bishkek. Dîner libre.

JOUR 15

BICHKEK – PARIS

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Derniers moments à Bichkek avant de rejoindre l'aéroport international de Manas pour le vol retour vers la France. Arrivée 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.

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 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 15/06/2024	SAM. 29/06/2024	2 995 €	Confirmé
SAM. 13/07/2024	SAM. 27/07/2024	2 925 €	Confirmé
SAM. 03/08/2024	SAM. 17/08/2024	2 795 €	Confirmé
SAM. 07/09/2024	SAM. 21/09/2024	2 495 €	Confirmé dès 4 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 francophone
- Les transports terrestres
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète à l'exception des 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 mentionnés comme 'libres' dans le fil des jours. Comptez 3 à 8 € 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](tel:0481685560).

OPTIONS

- Le transfert aéroport si arrivée ou départ différé du groupe (10 € par personne)
- La nuit supplémentaire à Bishkek (70€ en chambre simple, 50 € en chambre double, par personne, avec petit déjeuner).
- Supplément chambre individuelle à Bishkek uniquement (70 €)

Détail du voyage

NIVEAU

Voyage de niveau modéré, comprenant 9 journées de marche, dont une itinérance de 3 jours.

Lors de cette itinérance, deux journées de marche dans les Monts Tien Shan peuvent s'apparenter à un niveau 3. Toutefois, en cas de difficulté, notre fourgon russe demeure à distance respectable : vous pouvez donc en profiter en cas de "coup de fatigue".

L'altitude moyenne est relativement élevée (autour de 3000 m), avec un maximum de 3895 m au col de Tossor.

Une bonne santé et une bonne condition physique sont nécessaires pour participer à ce voyage. Nous vous recommandons la pratique régulière d'une activité physique dans les semaines précédant le départ.

ENCADREMENT

- Un guide kirghiz francophone assisté d'un guide local à partir de 6 personnes
- Chauffeurs de minibus

Pendant le trek :

- Cuisinier
- Chauffeur de 4x4 durant le trek dans le massif de Djely-Sou
- Accompagnateur à cheval durant la randonnée à Tach Rabat

ALIMENTATION

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.

Pique-nique le midi, repas chaud le soir.

Pendant le séjour, de l'eau bouillie, filtrée est à disposition chaque jour pour remplir vos gourdes. Les boissons autres que l'eau sont à 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'hydrochlonezine). 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

A Bichkek : hôtel L'alpinist* (<http://www.alpinist.kg/>) - *situé dans le centre de Bichkek, cet hôtel 3 étoiles (standard du pays) est un établissement mêlant un service de qualité à l'européenne et l'hospitalité orientale. Vous logez en chambre double ou twin avec une salle de bain privative et bénéficiez de la wi-fi.*

*(en fonction de sa bonne disponibilité ou dans un hôtel de même catégorie).

En guesthouse : chambre double avec literie confortable.

Chez l'habitant : lits en dortoirs, salle de bain extérieure (tente toilette). Vous partagerez des moments de convivialité uniques et découvrirez la vie quotidienne Kirghize. Les repas très simples correspondent aux habitudes de la famille et sont surtout à base de viande de mouton et de féculents.

En campement de yourtes : Ces hébergements sont spécialement conçus pour les touristes kirghiz ou étrangers. 2 à 4 personnes par yourte. Douches solaires (parfois chaude) et sanitaires presque toujours disponibles sur place. Les repas sont pris dans un espace « restaurant » et sont élaborés et complets.

En bivouac :

- Tente 2 places, matelas fin fourni. Prévoir un matelas de type thermarest pour plus de confort ainsi qu'un sac de couchage.
- Tente prévue pour la toilette.
- Tente mess pour l'ensemble du groupe, chaises et table pliante sont prévues pour le dîner et le petit déjeuner.

(Il est toujours bon de participer au montage et démontage des tentes, sans caractère obligatoire)

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. 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.

2/ DÉPLACEMENT DANS LE PAYS :

- Minibus privatif et 4x4 (Attention sur ce séjour il faut bien garder en tête que les routes, pistes ne sont pas en très bon état. La patience parfois est de mise, lorsqu'une route est coupée ou en cas de contrôles de police)
- Durant le trek, la logistique et les bagages sont transportés par votre véhicule.

BUDGET & CHANGE

La monnaie officielle est le soum kirghiz.

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. 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 30 et 40 € par personne pour l'ensemble de l'équipe, à répartir entre chaque membre.

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.

Équipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Tentes
- Matelas
- Trousse de premier secours

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 (évittez shorts courts et débardeurs).

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

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

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

BAGAGES

Prenez deux bagages avec vous :

- Sac de voyage grand format souple, duffel bag ou sac à dos (pas de valise), à placer en soute lors des vols internationaux.
- Petit sac à dos de 25-30 litres pour la journée. Sur le vol international, ce sac sera votre "bagage cabine" : nous vous recommandons de placer toutes les affaires "indispensables" dedans, dans le cas où votre bagage en soute n'arriverait pas en même temps que vous...

Notez que les compagnies aériennes limitent le poids des bagages à 20 kg pour le bagage en soute, 8-9 kg pour le bagage 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
- Crème hydratante
- Thermomètre
- Pince à épiler

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

Formalités & santé

PASSEPORT

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

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

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

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

VISA

Depuis fin 2012, plus besoin de visa pour les séjours inférieurs à 60 jours.

Toutefois il est nécessaire de s'assurer que votre passeport à été dûment tamponné au moment de l'entrée sur le territoire.

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"