Atalante
L'ESPRIT TREK

KIRGHIZIE

La Kirghizie sauvage et en famille !

- Des petites randonnées dans les steppes sauvages.
- Des moments d'initiation à l'escalade, au tir à l'arc, à l'astronomie et à la botanique.
- Le contact direct avec la population locale.

À PARTIR DE	**2 895 €** (vol inclus)
DURÉE	15 jours
TYPE	Voyage en famille
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Multiactivités

Un voyage au cœur des grands espaces et en immersion chez nos amis nomades, avec au programme des activités variées et adaptées à tous en journée, et la chaleur des yourtes kirghizes en soirée…

Partagé entre pâturages verdoyants, lacs bleus émeraude et sommets vertigineux, la Kirghizie (ou Kirghizistan) est une terre riche de cultures et joyaux naturels. Ce voyage famille est une invitation à la découverte de ce pays aux mille visages et de son peuple attachant. Nous chevauchons dans de luxuriants pâturages et randonnons dans des paysages d'une rare beauté entre crêtes, canyons et spectaculaires paysages alpins. Nous nous baignons dans des lacs d'altitude, nous nous initions à l'équitation, l'escalade et le tir à l'arc. Un voyage d'aventure actif au cœur des grands espaces et de la vie nomade.

Itinéraire

JOUR 1

Envol pour Bishkek

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Départ de l'aéroport de Paris et vol pour Bichkek.

JOUR 2

Initiation à l'équitation - Initiation à l'escalade

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Accueil à l'aéroport dans la nuit et installation pour une courte nuit en guest house. Petit déjeuner vers 10 h avant de partir au club équestre de la capitale pour un cours d'initiation à l'équitation. Déjeuner libre en ville et temps libre avec les familles en début d'après-midi. Puis nous partons pour votre deuxième activité de la journée avec une initiation à l'escalade dans le centre sportif de Bichkek. Fin de journée et dîner libre en ville.

JOUR 3

Bishkek - Tchon Kourtchak - Tir à l'arc et escalade

TRANSPORT : 1H30 | MARCHE : 1H | ACTIVITÉ : 2H | HÉBERGEMENT : TENTE OU YOURTE

Aujourd'hui nous profitons de multiples activités ! Après le petit déjeuner nous prenons la route vers le massif de Tian Chan, situé au nord d'Alamedine à 1700 mètres d'altitude. après un court trajet nous entrons dans la gorge de Tchon Kurtchak, où nous montons notre campement de tentes. Pour finir la matinée, nous nous initions à l'escalade pendant 2 heures. Notre après-midi est consacrée à une balade à pied dans la gorge ou bien à un cours d'initiation au tir à l'arc. En soirée nous nous retrouvons autour d'un feu de camp. Dîner et nuit sous la yourte

JOUR 4

Tchon Kurtchak - Tir à l'arc et escalade - Kashka Sou

MARCHE : 3H | HÉBERGEMENT : AUBERGE

Nous passons notre matinée au camp pour profiter des cours de tir à l'arc et d'escalade. Après le déjeuner nous partons en voiture jusqu'à la gorge de Kachka Sou pour une belle randonnée. Suivant le rythme de marche il est possible de monter dans la voiture à la fin de la balade. Installation dans notre chambre à la station de ski Kachka Sou. Dîner et nuit à la station.

JOUR 5

Kashka Sou - Tir à l'arc - Initiation à l'astronomie

MARCHE : 2H-3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Ce matin nous partons pour une randonnée en étoile. Celle-ci nous mène sur les hauteurs d'où nous avons une vue panoramique sur la vallée de Tchou et les sommets enneigés. Pique-nique en haut puis descente. Après-midi libre avec des cours de tir à l'arc pour ceux qui souhaitent se perfectionner. En soirée, nous profitons du feu de camp et d'une initiation à l'astronomie. Dîner et nuit à la station Kachka Sou.

JOUR 6

Kashka Sou - Kizil Oi

HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Ce matin nous partons pour une balade à pied d'une heure en direction du col Touaz-Chou (3586 m) et de la vallée de Soussamir, là où les nomades s'installent à partir du mois de juin pour passer l'été sur les "jaïloo" (pâturages). Déjeuner en route. Arrêt au village de Kojomkoul avec la visite de son musée, qui retrace l'histoire de Kojomkul, un homme qui possédait une force extraordinaire et qui devint une légende dès la fin du XIXe siècle. Les enfants peuvent d'ailleurs admirer les rochers de 200 à 400 kg qu'il soulevait. Arrivée à Kizil-Oï dans l'après midi pour rencontrer notre nouvelle famille d'accueil. Nous Profitons d'une courte visite du village guidée par les locaux avec les chevaux. Dîner et nuit chez l'habitant.

JOUR 7

Kizil Oi - Song-Koul

HÉBERGEMENT : YOURTE

Nous prenons notre petit déjeuner chez l'habitant avant de partir à la découverte de la superbe vallée de la Kokomiéréne en longeant le lit d'une rivière. Nous continuons en direction de la vallée de Kara-Keche et prenons notre pique-nique en cours de route. Dans l'après-midi nous rejoignons la rive Sud du lac sacré des nomades : le Song-Koul. Nous découvrons le campement de yourtes où nous dînons et passons la nuit. C'est l'occasion de mieux comprendre la culture nomade kirghize. Avant le dîner nous avons l'occasion de jouer aux osselets; qui est un jeu très apprécié par les enfants du pays, puis après le dîner nous nous initions à l'astronomie.

JOUR 8

Song - Koul

MARCHE : 4H-5H | HÉBERGEMENT : YOURTE

C'est une belle journée de randonnée qui nous attend aujourd'hui, avec l'occasion de rencontrer des nomades et des pêcheurs. Initiation à l'equitation kirghize qui nous permet de nous imprégner pleinement des grands espaces qui s'offrent à nous. Dans l'après-midi nous assistons aux jeux équestres. Déjeuner, dîner et nuit sous la yourte. Après le dîner initiation à l'astronomie.

JOUR 9

Song-Koul - Naryn

HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Matinée tranquille avant de faire nos adieux à nos amis nomades et partir pour la ville de Naryn. Nous descendons du lac Song-Koul par le col Terskeï-Torpok (3133 m) et rejoignons la superbe vallée de Korgo. Déjeuner en ville et installation dans notre guesthouse. Dans l'après-midi visite du jeune aiglier qui poursuit le métier de ses ancêtres, l' élevage et le dressage des aigles. Dîner et nuit sous la yourte.

JOUR 10

Naryn - Tach Rabat

HÉBERGEMENT : YOURTE

Départ pour la vallée de Tach-Rabat abritant un temple Nestorien du IX-Xème siècle ayant servi par la suite de caravansérail. Nous reprenons la route pour suivre un des axes de la route de la soie passant par la superbe vallée d'At-Bachi bordée de Tian-Chan culminant à 5000 m et nous arrivons dans l'après midi pour l'installation dans notre camp de yourte à Tach-Rabat. Visite de Tach Rabat. Dîner et nuit sous la yourte.

JOUR 11

Tach - Rabat - Randonnée équestre

MARCHE : 4H-5H

Petit déjeuner sous la yourte et visite du caravansérail avant de partir pour la randonnée du jour. Nous grimpons sur les crêtes pour pouvoir admirer les sommets somptueux de la chaîne de Tian-Chan frontalier avec la Chine. Nous Profitons d'une vue à couper le souffle sur la vallée et sur les crêtes enneigées des monts célestes qui nous entourent. Déjeuner de retour au camp. Randonnée équestre en début d'après-midi puis en fin de journée nous apprenons à cuisiner le pain kirghize boorsok.

JOUR 12

Tach - Rabat - Kochor - Atelier feutre - Soirée traditionnelle

HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Après notre petit déjeuner sous la yourte, nous partons pour Kochkor. En route nous visitons Kochoie-Korgon et son petit musée avant de rallier At-Bachi pour le déjeuner, avec notamment la visite de son petit marché local. Nous arrivons dans l'après-midi à Kochkor pour nous installer chez notre hôte. Nous passons à l'atelier du feutre, où les enfants ont l'occasion d'apprendre la technique ancestrale du feutrage de la laine de mouton et la fabrication des tapis traditionnels "shirdak et ala kiiz". Ce soir, nous profitons d'un dîner folklorique avec un conteur de Manas (héros légendaire kirghize), accompagné de chants et musiques traditionnelles. Nuit chez l'habitant.

JOUR 13

Kochkor - Tcholpon ata

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 arriver à Tcholpon Ata pour le déjeuner. Installation chez l'habitant et déjeuner libre en centre-ville. Après-midi libre que nous pouvons consacrer à la baignade dans le lac ou au centre nautique. Rendez-vous vers 17h pour rejoindre le groupe et faire ensemble le balade sur le bateau et visiter le musée des pétroglyphes, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Dîner et nuit chez l'habitant.

JOUR 14

Tcholpon ata - Bichkek

MARCHE : 3H-4H | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

En route pour Bichkek, nous nous arrêtons pour la visite de la Tour de Bourana. Les enfants peuvent monter en haut et voir l'organisation des sites sur la Route de la Soie et les Tours à guet. Nous prenons un pique-nique en cours de balade puis nous visitons la tour de Burana avant de rejoindre la capitale en fin d'après-midi. Dîner libre à Bichkek et nuit à l'hôtel.

JOUR 15

Bishkek - Paris

HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Derniers moments à Bishkek avant de rejoindre l'aéroport international de Manas pour notre vol retour vers la France.

À NOTER

Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire.

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 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 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 03/08/2024	SAM. 17/08/2024	**2 895 €**	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 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 libres mentionnés au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Réduction enfant de 7 à 11 ans : 190€ (les remises ci-dessus ne sont valables que sur les prix de vente incluant le vol international.)
- Réduction ados de 12 à 15 ans : 90 € (les remises ci-dessus ne sont valables que sur les prix de vente incluant le vol international.)
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place :

- Les repas libres (environ 1 repas à 15 € / repas)
- Les pourboires pour l'équipe locale (cf. rubrique "Pourboire")
- Les boissons et l'eau minérale
- Les extras personnels

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 €)

Détail du voyage

NIVEAU

Randonnées adaptées aux familles.
Altitude moyenne de 2000 m à 3000 m. Altitude maximum à 3800m.
Pas d'expérience spécifique requise. Il est toutefois préférable que tous les participants aient une pratique sportive ou une activité physique régulière.
Nous vous recommandons de pratiquer une activité d'endurance (marche ou vélo) une fois par semaine 2 mois avant le départ.

ENCADREMENT

- Un guide kirghize francophone assisté d'un guide local à partir de 9 personnes
- Chauffeurs de minibus

ALIMENTATION

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

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

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

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 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 et (5 litres par ex) et remplir vos gourdes au fur et à mesure.

HÉBERGEMENT

- En guesthouse et en hôtel: chambre double avec literie confortable. Salle de bain privative
- Chez l'habitant et en camp de yourtes : lits en dortoirs, salle de bain extérieure (tente toilette)
- En bivouac: en yourtes semi-rigides (à partager avec une autre famille) ou tentes 2 places, matelas fin fourni. Prévoir un matelas de type thermarest pour plus de confort. Tente prévue pour la toilette. Tente mess, chaises et table pliante sont prévues pour le dîner et le petit déjeuner.

DÉPLACEMENT

Transport en minibus privatifs.

BUDGET & CHANGE

L'unité monétaire est le som (1 EUR = entre 75 et 85 soms).
Vous pouvez emporter des euros en billets (ou dollars, coupures supérieures à 1996).

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

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle, qui se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. En fonction de votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale.

Prévoir un budget de 25 à 30 € par participant pour un voyage de deux semaines et un budget de 40 € pour un voyage de trois semaines pour l'ensemble de l'équipe d'encadrement (guide francophone, chauffeurs, guides locaux, cuisinier…).
En aucun cas ces indications ne sont obligatoires, le pourboire n'est pas un dû et n'est jamais un salaire. En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Equipements de camping collectif (tentes, matelas, mobilier, couverts…)
- Trousse de premiers secours collective

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- 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… pour s'occuper en soirée

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 (désinfectant, pansements, compresses...). 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
- Ciseaux
- Pince à épiler

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

Formalités & santé

PASSEPORT

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

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

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

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

VISA

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

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

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

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

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

SPÉCIFICITÉS

Nous vous conseillons de garder dans votre sac principal, une copie de la double page de vos passeports en cas de perte ou de vol. L'idéal étant d'avoir ces documents accessibles sur internet (Pièce jointe d'un email ou drop box).