

## Kirghizie

### Autour des 5.000 du Pamir-Alaï 18-VL01



**Du 21 juillet au 6 août 2018**

Coût : **2.054 euros** au départ de Bichkek (vols réguliers pour 500 euros environ)

**niveau : ▲ ▲ - moyen**

Nombre de participants : 11 personnes

Date d'ouverture des inscriptions : 24 mars 2018

Date limite de pré-inscription : le 15 juin 2018

La Kirghizie est une terre bénie pour la randonnée. Cernée de chaînes de montagne hautes de 7.000 mètres et plus - les Monts célestes à l'Est, le Pamir au Sud - ce pays blotti entre la Chine et l'Asie centrale a longtemps constitué un passage clé dans la Route de la soie. Ce dont témoignent de très anciens caravansérails. Cavaliers hors pair, les Kirghizes ont le nomadisme dans le sang ; après la période de sédentarisation forcée sous le joug soviétique, ils ont retrouvé l'appel des grands espaces. Ce trek est une plongée au coeur d'un des massifs les plus sauvages de la région où nombre de sommets sont encore vierges : le Pamir-Alaï, souvent comparé à la Patagonie pour ses flèches de granite vertigineuses, ses torrents, ses haut-plateaux semi-désertiques, avec cependant un climat beaucoup plus accueillant et une kyrielle de sommets dépassant les 5.000 mètres, dont les pics Pyramide (5.509 m.) et Ak-Suu (5.355 m) au pied desquels nous nous rendrons. Pendant la durée de ce grand tour de 13 jours de marche, nous franchirons deux cols de plus de 4.000 mètres et passerons plusieurs nuits au-delà de 3.000 mètres.

## Caractéristiques du voyage

Ce voyage s'adresse à des marcheurs réguliers, habitués aux randonnées itinérantes, avec campements sous tente et désireux de découvrir des contrées sauvages, des cultures différentes.

Pendant la plus grande partie du trek, **les campements seront préinstallés** par notre partenaire kirghize, ce qui facilitera grandement la logistique. Nous voyagerons ainsi plus légers, n'ayant à porter que nos affaires pour la journée (duvets et autres effets personnels seront transportés par des mules). Nous pourrions ainsi profiter pleinement des paysages. Nous aurons une connexion satellite à chaque étape et serons reliés par talkie-walkie entre chaque camp.

Vous recevrez une carte de l'itinéraire détaillé avec l'indication de tous les campements.

Pendant le séjour, vous pourrez apprendre à cuisiner des plats kirghizes avec les cuisiniers dans chaque campement.

## PROGRAMME

Bichkek - Och – Batken – village d'Uzгурuch – col de Buldzhuma – col de Dzhalgychy – gorges d'Ortochashma – gorges de Kara Suu – col de Kosh Moinok – col de Ak Tubek – gorges d'Ak-Suu – village d'Uzгурuch – Batken – Och – Bichkek.

**Durée : 17 jours**

### **Jour 1. Arrivée au Kirghizstan - Bichkek.**

**Route : 35 km. / 40 min.**

Arrivée à Bichkek : accueil à l'aéroport international « Manas », transfert à l'hôtel. Après le petit déjeuner, visite de la ville : monument de Manas (héros national du peuple kirghize), excursion au musée national d'histoire, promenade sur la place Ala Too pour voir la cérémonie de la relève de la garde, statue de la Liberté, Maison blanche, Place de Victoire... Après l'excursion, visite du ZUM (la plus grande boutique de la ville) ou du marché oriental.

Dîner et nuit à l'hôtel.

### **Jour 2. Bishkek – Osh – Uzгурush**

**Avion. Puis Route : 340 km / 8-9 heures.**

Tôt le matin, vol pour Osh à 7h35, accueil à l'aéroport et transfert par route au village d'Uzгурuch. Préparation pour le trek.

### **Jour 3. Uzгурush – Camp d'Ak-Tash (2.500 m.)**

**Trekking : 15 km / 7-8 heures / +1.250 m.**

Le trek commence en douceur au milieu des pistachiers sauvages et des noyers. Un large sentier longe la rivière Buldzhuma et monte au col du même nom (2.894 m.). Depuis le col, nous profiterons d'une vue magnifique sur les vallées situées à l'ouest. Nous descendrons ensuite dans la vallée de la rivière Ak-Tash. Nuit sous tente au camp d'Ak-Tash (2.700 m.)

### **Jour 4. Camp de tentes Ak-Tash – Camp de tente Dzhalgychy**

**Trekking : 11 km / 4-6 heures / +800 m. / -680 m.**

Nous longeons la rivière Ak-Tash jusqu'au col Dzhalgychy (3.774 m.) et pénétrons dans les territoires de haute montagne. Du col, nous profitons d'une vue panoramique sur la

chaîne montagneuse du Turkestan : face ouest du pic Pyramide (5.509 m.), col Turo (4.525 m.). Descente dans les gorges de Dzhalgychy jusqu'à la confluence avec une autre gorge sans nom.

Nuit sous tente au camp de Dzhalgychy (3.100 m.)

#### **Jour 5. Camp de Dzhalgychy - Camp d'Orto Chashma**

**Trekking : 7 km / 3-4 heures / +500 m. / -700 m.**

Nous commençons la journée sur une pente verdoyante entre les gorges de Dzhalgychy et de Kashka-Suu, profitant d'une vue panoramique sur les gorges d'Orto Chashma et le col Turo (4525 m.). Descente dans la gorge de Kashka-Suu jusqu'au confluent avec les gorges d'Orto Chashma.

Nuit sous tente au camp d'Orto-Chashma (2.800 m.)

#### **Jour 6. Camp d'Orto Chashma– Camp de Kara-Suu**

**Trekking : 16 km / 7-8 heures / +960 m. / -960 m.**

Depuis le camp nous descendons sur une bonne piste, avant de monter au col de Koch Moinok (3.260 m.) Ensuite, le sentier monte en zigzags à travers une forêt de genévriers, en passant au col Kara-Suu (3.760 m.). Depuis le col s'ouvre une vue magnifique sur un océan de pics rocheux couverts de neige éternelle : la chaîne du Turkestan, avec les pics Kotin (4.521 m.), le Millième anniversaire du baptême de la Russie (4.507 m.).

Nuit sous tente au camp de Kara- Suu (2.800 m.)

#### **Jour 7. Randonnée en étoile au pied des pics Asan Usen et Pyramide**

**Trekking : 9 km / 5-7 heures / +300 m. / -300 m.**

Randonnée en étoile dans la vallée de Kara-Suu, jusqu'au pied des pics Pyramide (5.509 m.), le Millième anniversaire du baptême de la Russie (Kyrkchilta) (4.507 m.), Asan Usen (4.378 m.).

Nuit sous tente au camp de Kara-Suu (2.800 m.)

#### **Jour 8. Camp de Kara Suu– Camp d'Orto Chashma**

**Trekking : 16 km / 8 heures / +960 m. / -960 m.**

A travers les cols Kara-Suu (3.760 m.) et Koch-Moinok (3.260 m.), nous revenons au camp d'Orto-Chashma.

Nuit sous tente au camp d'Orto-Chashma (2.800m.)

#### **Jour 9. Camp d'Orto Chashma - Camp d'Ak- Tubek**

**Trekking : 7 km / 3 - 4 heures / +590 m.**

Ascension modérée le long de la rivière Orto Chashma jusqu'au confluent avec la gorge Ak-Tubek. Ensuite, nous traversons deux rivières par des ponts et continuons le trekking le long de la rivière Ak-Tubek pour arriver aux pieds du col Ak Tubek. Camping à proximité du Rocher blanc.

Nuit sous tente au camp d'Ak- Tubek (3.600 m.)

#### **Jour 10. Camp d'Ak- Tubek – Camp d'Ak-Suu**

**Trekking : 11 km / 5 - 6 heures / +800 m. / -1400 m.**

L'ascension difficile au col de Ak Tubek (4.390 m.) est récompensée par une vue panoramique exceptionnelle sur la région du pic Iskander et la vallée de la rivière Orto Chashma. Longue descente jusqu'à une zone de prairie au bord de la rivière Ak-Suu. Sur le chemin nous longerons une série de « Big Walls » : pics Iskander (5.120 m.), Petrogradez (5.165 m.), Admiralteez (5.090 m), Aksu (5.355 m.), A. Block (5.229 m), Aktubek (5.125 m.).

Nuit sous tente au camp de Ak-Suu (2.800 m.)

#### **Jour 11. Randonnée en étoile au pied du pic Ak-Suu**

**Trekking : 14km /5-7 heures /+600m / -600 m.**

Le sentier serpente à travers les forêts de genévriers, gravit la moraine du glacier du pic Ak-Suu (5355 m). Ce pic pyramidal est couvert de neige et offre un à-pic de 2.000 m. C'est l'une des formations les plus impressionnantes de toute la chaîne. Le grand cirque est serti de hauts sommets : Iskander à deux têtes, Admiralteez, Petrogradets, pic Bloc.

Nuit sous tente au camp d'Ak- Suu (2.800 m.)

**Jour 12. Camp d'Ak-Suu – camp d'Uryam.**

**Trekking: 17 km / 6-7 heures / +960m. / -460m.**

En route pour le col d'Uryam (3.760 m.). A partir du col d'Uryam une belle vue s'ouvre sur la gorge voisine et le remarquable sommet du Parus, le « Voile » (5.035 m.). Vous pourrez également contempler la vue panoramique sur la gorge Ak Suu, le pic Dostoïevski (4.974 m.) et le pic Sobakh (5.300 m.).

Nuit sous tentes dans les gorges d'Uryam (3.300 m.)

**Jour 13. Camp d'Uryam – camp d'Ashat.**

**Trekking : 14 km / 7-9 heures / +930 m. / -830 m.**

Nous nous dirigeons vers l'ouest pour entreprendre l'ascension du col d'Ashat (4.230 m.). Cette partie du trek passe auprès des pics Dioscuri, Argo, Svarog et le plus grand d'entre eux, le Sobakh (5.300 m.). De nombreuses ascensions y ont été ouvertes sur des parois de plus de 1.000 mètres. Du col d'Ashat, nous verrons un beau panorama des gorges voisines. Descente vers la partie haute de la gorge d'Ashat.

Nuit sous tentes dans les gorges d'Ashat (3.400 m.).

**Jour 14. Camp d'Ashat – Vallée de Lyalyak.**

**Trekking : 18 km / 5-7 heures / - 1600 m.**

Descente des gorges d'Ashat jusqu'à la vallée de Lyalyak. En route, nous pourrions observer le pic Parus.

Nuit sous tentes dans la vallée de Lyalyak (1.800 m.)

**Jour 15. Vallée de Lyalyak – village Uzgurush.**

**Trekking : 15 km / 5-6 heures / -350 m.**

Descente à travers une forêt de genévriers le long de la rivière Lyalyak, puis nous marchons le long d'une gorge verte pittoresque jusqu'au village d'Uzgurush.

**Jour 16. Uzgurush – Batken – Osh – Vol pour Bichkek.**

**Route : 340 km / 7-8 heures. Puis avion.**

Transfert matinal à Batken et puis à Och. Après le dîner, transfert à l'aéroport. Vol à 20h50 pour l'aéroport de « Manas », accueil et transfert à Bichkek.

Dîner et nuit à l'hôtel.

**Jour 17. Vol de retour**

**Route : 40 km / 1 heure.**

Retour en France.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les organisateurs se réservent le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo incertaine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

## RENSEIGNEMENTS

**Niveau technique ▲▲ :** Ce trek ne présente pas de grosses difficultés, les chemins sont en bon état et sont parcourus par les mules. Il ne comporte pas de passages sur glacier. Tout est programmé pour permettre une acclimatation progressive et franchir les cols d'altitude dans les meilleures conditions.

**Niveau physique :** Ce séjour en boucle avec des passages à plus de 4.000 mètres implique d'arriver préparé et de pratiquer la randonnée régulièrement. L'altitude maximum atteinte pendant la durée du trek est 4.230 m. Plusieurs nuits sont à plus de 3.000 m. A l'exception de deux journées, les dénivelées ne dépassent jamais les 1.000 m. Certaines étapes de transition plus contemplatives permettront de se reposer...

**Repas du midi** : fournis par les organisateurs, ils seront pris ou préparés sur le terrain.

**Hébergement** : En ville : hôtel. Sur la route : chez l'habitant. Pendant le trek : sous tente.

**Formalités et santé** :

- Visa : pas de visa pour les citoyens français
- Permis spécial pour entrer dans la zone frontalière (demande adressée par l'organisateur)
- Passeport en cours de validité valable six mois après la date de retour
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du trek dans une région isolée et en altitude
- Hygiène : ne pas boire l'eau du robinet, même à l'hôtel. En montagne eau et thé seront fournis chaque matin pour la journée. La toilette quotidienne se fera dans les torrents (savon de Marseille) ; deux « tentes-saunas » sur le parcours.
- Vaccins : aucun vaccin n'est obligatoire pour entrer en Kirghizie mais veiller à ce que les vaccinations soient à jour : diphtérie, tétanos, polio, hépatite A et B.

Ne pas oublier :  carnet international de vaccination  carte de groupe sanguin  assurance rapatriement.

- **Vols** : le tarif indiqué comprend le vol intérieur Bichkek-Osh mais pas Paris-Bichkek. Compter 500 euros environ au 5 mars 2018. Se renseigner impérativement auprès de l'organisateur pour vérifier les horaires. Prévoir impérativement l'arrivée le 21 juillet 2018 au matin à Bichkek. Le transfert à l'hôtel est pris en charge.

**Coût du voyage** : 2.054 €

Le prix comprend :

- hébergement à l'hôtel à Bichkek – 3 nuits ;
- hébergement dans une famille Kirghize au village Uzgurush – 2 nuits ;
- hébergement sous tente avec pension complète (petit déjeuner et panier repas et diner chaud), depuis le camp « Ak-Tash » jusqu'au camp « Ak-Suu » – 9 nuits. A NOTER : Vous n'aurez pas à installer les tentes vous-même. Elles seront montées avant votre arrivée. A chaque étape nous serons accueillis par un cuisinier avec des plats chauds ;
- hébergement sous tente dans les camps portatifs avec la pension complète (3 repas par jour, le petit déjeuner et dîner, déjeuner panier repas) à partir du camp d'Uryam jusqu'au camp de tentes «Lyalyak» - 3 nuits.
- pension complète pendant tout le voyage
- guide de montagne anglophone et russophone + guide français
- un guide touristique pour les visites en ville
- services de muletiers pour transporter les affaires pendant le trek\*
- tous les transferts indiqués dans le programme ;
- les frais écologiques et entrées aux musées ;
- le billet d'avion Bishkek – Osh – Bishkek
- le permis frontalier de circulation
- les frais CAF, les frais d'organisation de l'accompagnateur (courrier, téléphone, cartes, etc.),
- la rémunération de l'accompagnateur français et du prestataire local

Il ne comprend pas :

- les en-cas, les boissons alcoolisées et les extras
- le vol Paris-Bichkek-Paris (compter 500 euros au 3 mars 2018)
- l'assurance rapatriement.

### \* Service du guide des chevaux et des chauffeurs pendant le trek :

- Vos bagages personnels pendant toute la randonnée sont pris en charge par le guide muletier qui accompagne notre groupe. **IMPORTANT : vos affaires emportées pendant le trek ne doivent pas dépasser 15 kg par personne.**

**Equipement et matériels à emporter :** A partir du moment où nous quittons Uzgourouch, nous sommes en autonomie complète. Votre sac devra faire environ 40 litres. Il ne comportera que vos affaires à la journée, soit environ 6 kg, de manière à apprécier la marche. Des mules nous accompagneront pendant toute la durée du trek et permettront de transporter tous les effets personnels (rechanges, duvet...).

- Sac à dos de 40 litres
- Un sursac enveloppant le sac à dos pour la pluie
- Un sac à viande en soie ou thermolite
- Un duvet chaud (-5°C conseillé)
- Un matelas gonflable (ne pas lésiner sur le confort)
- Un bonnet et une paire de gants en laine
- Casquette pour le soleil
- Lunettes de soleil
- Deux tee-shirts techniques : un manches courtes et un manches longues (éviter le coton)
- Des sous-vêtements pour la nuit
- Une fourrure polaire
- Une veste Goretex ou équivalent
- Une veste en duvet
- Un pantalon de marche résistant
- Un short
- Un collant
- Deux paires de chaussettes de marche épaisses + une pour le soir
- Une bonne paire de chaussures de marche montantes (pas de chaussures de trail)
- Une paire de sandales ou chaussures légères pour les bivouacs (exemple Crocs)
- Une paire de bâtons télescopiques

### **Petit matériel**

- Lampe frontale avec piles neuves
- Sac étanche pour les vêtements et deux ou trois ziplocs toujours utiles
- Un bon couteau
- Assiette et verre en aluminium ou plastique + fourchette/cuiller
- Gourde ou poche de deux litres
- Thermos
- Nécessaire de toilette limité avec serviette type speedo, savon de Marseille
- Petite pharmacie personnelle (pensez à prendre vos éventuels médicaments, antihistaminiques en cas d'allergies, également un anti-diarrhéique et antiseptique intestinal, des pansements et double peau, de la crème solaire, des pastilles pour purifier l'eau)

### **Matériel collectif fourni par les organisateurs**

- La pharmacie : trousse de secours des accompagnateurs (voir ci-dessous)
- Tentes et matelas
- Tout le nécessaire de cuisine

La **pharmacie** : trousse de secours des accompagnateurs, mais pensez à prendre vos éventuels médicaments (notamment antihistaminiques, antiallergiques, en cas d'allergies), également un anti-diarrhéique et antiseptique intestinal, des pansements et double peau, de la crème solaire.

**Inscription** : demande en ligne, par courrier ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France dès la parution de la fiche technique et validation des inscriptions à partir du 24 mars 2018 (selon la règle des priorités si places insuffisantes le jour de validation), **après accord de l'organisateur**. L'inscription n'est effective qu'après le versement d'un acompte de 500 euros (le solde devra être versé trois semaines avant le départ, soit au plus tard le 15 juin 2018). Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements. **Date limite de pré-inscription le 15 juin 2018.**

**Avant de partir** : quelques idées de lecture...

*Les empires nomades : De la Mongolie au Danube*, Gérard Chaliand,

*Asie centrale*, Jean-Paul Roux

*Le pèlerin de Samarcande*, Geoffrey Moorhouse

*En pays kirghize*, René Cagnat

*Des monts Célestes aux sables rouges*, Ella Maillart

### **Votre accompagnateur**

Michel Tendil est accompagnateur en montagne diplômé d'Etat (également encadrant alpinisme au CAF Ile-de-France). Passionné par les pays russophones, il se rend depuis de nombreuses années dans ces régions. Son premier voyage en Kirghizie remonte à 1998, lors d'une traversée de la mythique Route de la soie.

**Contact** : [michel.tendil@gmail.com](mailto:michel.tendil@gmail.com) ou 06 26 99 86 29