

Sibérie

Du lac Baïkal au lac Frolikha 20-VL01

Du 19 juillet au 1er août 2020

Coût : 1700 euros au départ d'Irkoutsk (vols réguliers pour 600 euros environ)

niveau : ▲▲

Nombre de participants : 9 personnes

Date d'ouverture des inscriptions : 1^{er} janvier 2020

Date limite e pré-inscription : 20 juin 2020



Les Mongols l'appelaient « l'Océan ». Aujourd'hui, les géologues considèrent qu'il s'agit bien un océan en formation. Le Baïkal (Sibérie), lac le plus ancien et le plus profond du monde, à l'eau si pure, abritant des centaines d'espèces endémiques. Sa partie nord-est est un territoire extrêmement sauvage, sans routes ni villages. S'y aventurer nécessite une bonne part d'autonomie. Ce trek encadré par une équipe franco-russe fournit une occasion unique de la parcourir en itinérance, d'abord en longeant la côte sur une centaine de kilomètres, sur un chemin tracé il y a dix ans à peine, avant de pénétrer la forêt et les massifs montagneux autour du lac glaciaire Frolikha. Un radeau pneumatique nous suivra tout au long du parcours de manière à porter tout l'équipement lourd (tentes, cuisinières...) et profiter pleinement de la nature sauvage, la *Dikaya priroda*. Chaque soir nous planterons la tente au-dessus d'une crique ou au bord d'un lac de montagne. Nous achèverons cette aventure aux sources d'eau chaude de Khakoussy.

L'esprit du voyage

Ce voyage s'adresse à des marcheurs réguliers, habitués aux randonnées itinérantes, avec campements sous tente, bref, à la vie en plein air. Les dénivelées ne sont pas très importantes mais les étapes peuvent être assez longue (jusqu'à 20 km). Une longue partie du trek consiste à longer la rive nord-est du lac Baïkal avant de pénétrer plusieurs jours dans le massif sauvage qui entoure le lac glaciaire Frolikha où le parcours devient plus alpin. Le Baïkal offre un climat sec, même si l'été constitue la période la plus humide de l'année. Les soirées et les nuits sont fraîches.

Portage : uniquement les affaires de la journée.

Durée : 14 jours

Hébergement : chambres d'hôtes, hôtels, tourbaza, tentes.

Les points forts

- > L'une des **régions les plus sauvages** du lac Baïkal
- > **Double encadrement** : guide naturaliste russe et accompagnateur français russophone
- > **Assistance d'un catamaran** pneumatique pour porter les affaires lourdes

PROGRAMME

19 juillet - Départ pour Irkoutsk

20 juillet - Arrivée à Irkoutsk le matin. Transfert en chambre d'hôtes dans une jolie bâtisse en bois typique d'Irkoutsk. Visite de la ville, de ses maisons en bois, de ses ruelles piétonnes, des rives de l'Angara, seul affluent du Baïkal. Nuit en chambre d'hôtes, repas libres.

21 juillet - Transfert en avion pour Nijneangarsk à l'extrême nord du lac Baïkal. Rencontre avec notre équipe russe. Transfert en bus au point de départ du trek à la station de la réserve naturelle de Verkhne Angara. Briefing sur l'organisation du trek. Répartition du matériel et des vivres. Chargement du catamaran pneumatique. Bouche de Dagary.

Nuit sous tente.

D+ 100 m. Durée : 7 heures

22 juillet - Baie (gouba) de Dagary > cap Erechchakan

Nuit sous tente.

D+ 100 m. Durée : 6 heures

23 juillet - Cap Erechchakan > baie de Frolikha

Du cap Erechchakan, nous longeons la côte jusqu'à la profonde baie de Frolikha entourée de falaises. Après avoir traversé la rivière en radeau, nous installerons le camp.

Nuit sous tente. D+ 100 m. Durée 5 heures

24 juillet - Baie de Frolikha > baie d'Ayaya

Nous parvenons à la magnifique plage de sable d'Ayaya... Sur un rocher, par beau temps, il est possible d'observer des nerpas, les fameux phoques endémiques du Baïkal.

Nuit sous tente. D+ 100 M. Durée : 6 heures

25 juillet - Baie d'Ayaya > lac Frolikha

A 8 km de la baie, nous rejoignons le lac glaciaire Frolikha profond de 80 m. et mentionné pour la première fois en 1701. Dans le lac vit le Davatchan, un poisson à la chair rouge, relique de l'époque glaciaire (en langue Evenk Davatchan signifie « poisson rouge ») qui subsiste dans une douzaine d'endroits en Russie. L'eau du lac est à 4°C...

Nuis sous tente. D+ 400 m. Durée : 6 heures

26 juillet - Lac de Frolikha > pic Verchina 1 > retour au campement

Nous arpentons le pic Verchina 1 en aller-retour.

Nuit sous tente. D+ 800 m. Durée 8 heures.

27 juillet - Du lac à la montagne de l'Ours descente à la pointe sud du lac

Nuit sous tente. D+ 900 m. Durée : 8 heures

28 juillet – Du lac retour à la baie d'Ayaya par la montagne

Nuit sous tente. D+ 500 m. Durée 8 heures

29 juillet - Baie d'Ayaya > Khakoussy > sources thermales

La baie de Kakoussy est connue pour ses sources thermales qui sortent de terre à plus de 40°C.

Nuit en tourbaza. D+ 700 m. Durée : 8 heures

30 juillet - Départ en bateau pour Severobaïkalsk

Nuit en hôtel. D+ : 0 m. Navigation : 4 heures.

31 juillet - Transfert à l'aéroport de Nijneangarsk > arrivée à Irkoutsk > transfert à la chambre d'hôte

Dîner en ville. Nuit en chambre d'hôte.

1er août Transfert tôt le matin à l'aéroport > 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 trekking ne présente pas de grosses difficultés, les dénivelées sont généralement peu importantes, l'ensemble se déroule entre 500 et 2000 mètres d'altitude.

Niveau physique : Le mode itinérant implique d'être en bonne forme physique. Il est donc nécessaire d'arriver préparé.

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

Hébergement : En ville : chambre d'hôtes et hôtel. Pendant le trek : tente ou *tourbaza*.

Formalités et santé :

- Visa (renseignements à prendre auprès de 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 ou formulaire envoyé par l'organisateur
- Hygiène : à Irkoutsk l'eau du robinet est potable. En montagne, l'eau des sources est d'une grande pureté. L'eau du lac Baïkal est pure mais déminéralisée. Pour la toilette quotidienne prévoir savon de Marseille ou biodégradable.
- Vaccins : aucun vaccin n'est obligatoire pour entrer en Russie mais veiller à ce que les vaccinations soient à jour : diphtérie, tétanos, polio, hépatite A et B.
- Santé/bestioles : en août, les moustiques ne constituent plus une gêne, les **tiques** sont elles aussi moins présentes mais il convient de prendre des précautions d'usage contre l'encéphalite à tiques (répulsif, manches longues et pantalon en forêt, inspection après chaque randonnée, il existe également un vaccin).

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

Vois : le tarif indiqué ne comprend pas le vol Paris-Irkoutsk. Compter 600 euros environ. Se renseigner impérativement auprès de l'organisateur pour vérifier les horaires. Prévoir **l'arrivée le 20 juillet 2020 au matin à Irkoutsk.**

Coût du voyage : 1700 euros

Le prix comprend :

- l'hébergement en pension complète (repas et pique-niques)
- tous les déplacements intérieurs (y compris le transfert à l'hôtel)
- le vol A/R Irkoutsk-Nijneangarsk
- le bateau de Khakoussy à Severobaïkalsk
- les frais CAF, les frais d'organisation de l'accompagnateur (courrier, téléphone, cartes, etc...), la rémunération des accompagnateurs
- l'assurance intérieure
- l'autorisation spéciale d'entrée dans le parc
- l'invitation pour le visa
- le téléphone satellite

Il ne comprend pas :

- les en-cas et boissons diverses,
- les repas du premier jour (Irkoutsk) et le dîner du dernier soir (Irkoutsk)
- le vol (compter 600 euros)
- le visa (62 euros),
- l'assurance rapatriement.

Équipement et matériels à emporter : A partir du moment où nous quittons Nijneangarsk, nous sommes en autonomie complète, un catamaran pneumatique nous accompagnera. Votre sac devra faire environ 30 à 40 litres. Pendant la marche, il ne comportera que vos affaires à la journée.

Les tentes 2 places seront fournies sur place par les organisateurs.

- Sac à dos de 30 à 40 litres pour la marche quotidienne
- Sac étanche pour le transport des effets personnels (type sac d'expé)
- 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 avec kit de réparation (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 longs pour la nuit (type merinos)
- Une fourrure polaire ou pull chaud en laine (plus adapté aux soirées au coin du feu)
- Une veste Goretex ou équivalent
- Une doudoune en plumes légère
- Un pantalon de marche résistant
- Un short
- Un collant thermique
- Trois paires de chaussettes de marche épaisses + une pour le soir
- Une bonne paire de chaussures de marche montantes et étanches (pas de chaussures de trail)
- Une paire de guêtres ou stop-tout pour la neige ou la boue
- Eventuellement bottes en caoutchouc (à voir avec l'organisateur)

- Une paire de sandales ou chaussures légères pour les bivouacs (exemple Crocs)
- Une cape de pluie (ou vêtements de pluie)
- Un maillot de bain
- Bâtons télescopiques

Petit matériel

- Lampe frontale avec **pile** **neuves et recharges**
- 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 d'un litre (possibilité permanente de s'approvisionner en eau)
- Nécessaire de toilette avec serviette type speedo et savon de Marseille
- Papier toilette
- 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, un tire-tique, de la crème solaire, éventuellement des pastilles pour purifier l'eau)
- Briquet, allumettes
- Petite éponge
- Un peu de papier journal (utile pour absorber l'humidité des chaussures)

Matériel collectif fourni par les organisateurs

- La pharmacie : trousse de secours des accompagnateurs (voir ci-dessous)
- Tentes 2 places
- Tout le nécessaire de cuisine (sauf assiette, bol et couverts)

La **pharmacie** : trousse de secours des accompagnateurs, mais pensez à prendre vos éventuels médicaments et autres (voir « petit matériel »).

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 1^{er} janvier 2020 (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 doit être versé au plus tard le 1er juillet 2020). Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements. **Date limite de pré-inscription le 20 juin 2020.**

Avant de partir : quelques idées de lecture...

Dans les forêts de Sibérie, Sylvain Tesson,

Ermites dans la taïga, Vassili Peskov

L'ours est mon maître, Valentin Pajetnov

Dersou Ouzala, Vladimir Arseniev

Les milieux naturels de la Russie, Laurent Touchart

Le lac Baïkal, Laurent Touchart

L'Épopée sibérienne, Eric Hoesli

L'encadrement

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.

Contact : michel.tendil@gmail.com ou 06 26 99 86 29

L'itinéraire

