



KIRGHIZSTAN

Nomades des montagnes célestes

19 JOURS : Prix à partir de 2 150 €

Le Kirghizstan, paradis montagneux entouré de déserts, est un territoire de nomades. Ce voyage est fait pour les amateurs de paysages grandioses, au cœur d'un environnement sauvage entouré de hautes montagnes. Du lac Issyk Kul aux vallées sauvages des Tian Shan (les fabuleuses montagnes célestes), c'est un voyage hors du temps que nous vous proposons. Tout au long du voyage, vous apprécierez les rencontres avec ce peuple chaleureux.



Vous aimerez

- + Véritable immersion et nombreuses randonnées dans la nature kirghize entre paysages alpins, steppes à perte de vue et sommets des Tian Shan,
- + La beauté du fameux lac Issyk Kul,
- + Le caravansérail de Tach Rabat,
- + La découverte de la vie sous la yourte,
- + Le mélange entre l'atmosphère soviétique et les traditions kirghizes.

VOTRE ITINERAIRE INDICATIF AU DEPART DE PARIS (Sur demande, départs possibles de province, Belgique, Suisse...)

J1 PARIS → BICHKEK

Vol régulier avec escale pour Bichkek, anciennement Frounze à l'époque soviétique.

J2 BICHKEK

Arrivée à Bichkek. Selon l'horaire d'arrivée, visite de la capitale kirghize : la place de la victoire, le bazar d'Och, la place Ala-Too dominée par l'ancien musée Lénine, les parcs et les jardins.

Nuit : à l'hôtel

J3 BICHKEK - ALA ARCHA - BICHKEK

Excursion au parc naturel et à la gorge d'Ala Archa située à 2 000 m d'altitude. Randonnée jusqu'à la cascade et retour à Bichkek.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Randonnée** : 12,5 km (5h environ) / **Nuit** : à l'hôtel

J4 BICHKEK - BURANA - CHON KEMIN

Départ vers l'Est jusqu'à l'ancienne capitale d'Asie Centrale, appelée aujourd'hui Burana ou la cité Balasagun, et visite de son petit musée. Vous verrez ensuite les fameux balbals (pierres tombales) et monterez sur le minaret pour apprécier la vue sur le Kyrgyz Ala Too. Poursuite jusqu'à la vallée de Chon Kemin et fin de journée libre pour se balader dans le village.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit** : en maison d'hôtes

J5 CHON KEMIN - LAC ISSYK KUL - KARAKOL

Départ pour le lac Issyk Kul situé à 1 600 m d'altitude et bordé par la chaîne du Kungeï-Ala-Too. Arrêt près de Tamchi pour profiter du lac puis continuation vers Karakol.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit** : en maison d'hôtes

J6 KARAKOL - ALTIN ARACHAN - KARAKOL

Départ pour une randonnée dans les gorges d'Ak Suu puis excursion aux sources d'eaux chaudes d'Altin-Arachan situées à 3 000 m d'altitude. Détente au programme dans cette station datant de l'époque soviétique. Retour à Karakol, où vous découvrirez la mosquée Doughane et la cathédrale, toutes les deux construites en bois. Petite balade à pied jusqu'au parc de la Victoire.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Randonnée** : 11 km (3h environ) / **Nuit** : en maison d'hôtes

J7 KARAKOL - JETI OGOUZ - TOSOR

Départ vers la gorge de Jeti Ogouz jusqu'au pied des sept curieuses falaises rouges. La plus célèbre s'appelle « cœur brisé ». Excursion à Kok Jaik et visite de la cascade de Jeti Ogouz. Petite randonnée. Possibilité de faire connaissance avec des nomades kirghizes. Continuation vers le village de Tosor en longeant la côte Sud du lac.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Randonnée :** 8 km (2h environ) / **Nuit :** en maison d'hôtes

J8 TOSOR - TAMGA - TOSOR

Journée consacrée à la visite du village de Tamga avec son bloc de pierre gravé d'inscriptions tibétaines bouddhiques vieux de 1500 ans et à la visite de la vallée de Barskoon et de sa chute d'eau.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Randonnée :** 8 km (2h environ) / **Nuit :** en maison d'hôtes

J9 TOSOR - AT BACHY

Départ pour la région de Naryn. En cours de route, balade dans les canyons de Skazka et arrêt au village de Bokonbaevo, avec la possibilité de visiter la maison d'un chasseur kirghize et de découvrir les traditions concernant la pratique de la chasse. Passage par le col Dolon (3 035 m).

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Randonnée :** 4 km (1h environ) / **Nuit :** chez l'habitant

J10-11 AT BACHY - KAMANDY

Route vers la vallée de Kamandy. Balades à pied et rencontre avec les nomades dans un paysage splendide. Découverte du processus de feutrage de la laine de mouton et de la préparation du pain traditionnel. Balade possible à cheval.

Repas inclus: Pension complète / **Randonnée :** 10 km le J10 (3h environ) et 8 km le J11 (2h environ) / **Nuits :** sous yourte

J12 KAMANDY - TACH RABAT

Route pour Tach Rabat et visite de son caravansérail datant du 11^e siècle.

Repas inclus: Pension complète / **Randonnée :** 10 km (3h environ) / **Nuit :** sous yourte

J13 TACH RABAT - NARYN

Journée à Tach-Rabat. Randonnée à pied dans un paysage unique au milieu des troupeaux. Retour à Naryn.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit :** chez l'habitant

J14-15 NARYN - SONG KUL

Montée par le col de Moldo Ashu jusqu'au bord du lac sacré Song Kul (3 013 m), dont les berges sont occupées par de nombreux nomades. Au programme : balades à pied et à cheval autour du lac, rencontre avec les nomades et immersion dans leur quotidien. Possibilité d'organiser des jeux équestres.

Repas inclus: Petits déjeuners / **Nuits :** sous yourte

J16-17 SONG KUL - KIZIL OI

Continuation pour le village de Kizil Oi en passant par le col Kara Keche. Le lendemain, journée de randonnée dans la vallée de Kokomiérène, avec ses très beaux paysages et ses vues panoramiques.

Repas inclus: Petits déjeuners / **Randonnée :** 10 km (3h environ) / **Nuits :** chez l'habitant

J18 KIZIL OI - BICHKEK

Route pour la capitale kirghize en suivant la vallée de Suusamyr. Passage par le col de Teueu Ashu (3 586 m). Reste de la journée libre à Bichkek.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit :** à l'hôtel

J19 BICHKEK → PARIS

Vol régulier avec escale pour Paris.

DATES ET PRIX

Base 10 à 12 participants

08/06	au	26/06/19	AC/KI06	2 180 €
07/07	au	25/07/19	AC/KI07	2 390 €
27/07	au	14/08/19	AC/KI08	2 390 €
24/08	au	11/09/19	AC/KI09	2 150 €

RÉSERVER TÔT^α

RÉSERVER TÔT^α

Sur certaines dates : ^α-50€ si inscription à + de 4 mois du départ

Supplément base 5 à 9 participants (facturé à l'inscription): 200 €

Vols réguliers : Aeroflot, Turkish Airlines, Pegasus Airlines...

Remarques : Ce circuit nécessite une bonne condition physique. Plusieurs nuits sont prévues sous yourte et chez l'habitant. Quelques étapes à plus de 3 000 m d'altitude.

Le prix comprend :

- Le vol international au départ de Paris
- l'hébergement en hôtels, en chambres d'hôtes, chez l'habitant et sous yourte
- les petits déjeuners
- les déjeuners et dîners du J10 au J12
- les transports intérieurs et les transferts (en véhicule privé) entre les lieux d'hébergement
- les excursions mentionnées au programme (transports pour se rendre sur place uniquement)
- un accompagnateur local parlant français
- les taxes d'aéroport, de sécurité et de carburant au départ de France : **185 €** (sujet à modification)
- l'assurance assistance-rapatriement.

Le prix ne comprend pas :

- Les repas non mentionnés dans « le prix comprend », prévoir **3 à 5 €** par repas non compris (hors boisson) dans les restaurants locaux.
- les boissons et dépenses personnelles
- les visites et les excursions mentionnées comme « libres » ou « possibles » ainsi que les entrées dans les sites (prévoir **20 €** environ)
- les pourboires
- l'assurance multirisques.

A ce jour, pas de taxe d'aéroport à régler sur place au départ du Kirghizstan pour les ressortissants français

FORMALITES

Passeport valide plus de 3 mois après la date de retour.

Pas de visa obligatoire pour les séjours de moins de 2 mois.

Au moment de l'entrée sur le territoire de la République kirghize, il est important de s'assurer que le passeport a été dûment tamponné par les gardes-frontières.

AMBASSADE DU KIRGHIZSTAN

47, rue de l'Abbaye

1050 BRUXELLES (Belgique)

Tél : 00 32 26 40 18 68 (Service Consulaire)

Site Internet : www.kyrgyz-embassy.be

Email : kyrgyz.embassy@skynet.be

Les formalités mentionnées concernent uniquement les ressortissants français et sont données à titre indicatif. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de leur Consulat ou Ambassade. Ne pas être en règle avec les formalités de police et de douane du ou des pays le jour du départ entraîne la perte totale du voyage, cette cause d'annulation n'étant jamais couverte par les assurances.

SANTE

→ Traitements et vaccins :

Aucun vaccin obligatoire.

Vaccins conseillés : hépatite A et B, diphtérie, tétanos, poliomyélite, typhoïde, antirabique, encéphalite à tiques.

Pas de traitement antipaludéen à prévoir.

→ Pharmacie :

Médicament contre les troubles intestinaux,

Médicament contre les rhumes et angines,

Médicament contre le mal d'altitude,

Désinfectant, compresses stériles,

Produit anti-moustiques,

Collyre,

Stick à lèvres,

Crème solaire.

Il est conseillé aux personnes suivant un traitement médical d'emporter leurs médicaments ainsi que les ordonnances correspondantes dans les bagages à main. Prévoir aussi un document indiquant le groupe sanguin et les allergies éventuelles.

Les médicaments que vous souhaitez laisser sur place sont à remettre impérativement à des médecins, infirmiers, personnels des dispensaires qui sauront les distribuer à bon escient. Ne jamais donner de médicaments dans la rue à quelqu'un qui vous en réclame.

→ Pour se renseigner :

S.O.S. VACCINATIONS - 85, boulevard de Port Royal - 75013 PARIS - Tél : 01 47 07 10 00

INSTITUT PASTEUR - Tél : 01 45 68 80 88 - <http://www.pasteur.fr/fr/sante/vaccinations-internationales-et-conseils-aux-voyageurs>

CENTRE DE VACCINATIONS INTERNATIONALES AIR FRANCE - 38 quai de Jemmapes - 75010 Paris - Tél : 01 43 17 22 00

→ Type de circuit :

Ce voyage est un circuit aventure encadré dans un pays où le tourisme est assez peu développé. Totalité du circuit effectuée avec l'assistance d'une agence locale. L'itinéraire est défini avant le départ et n'est modifiable sur place qu'en cas de force majeure. Ce circuit est encadré et la quasi-totalité des visites se fera en groupe.

→ Encadrement :

Accompagnateur (trice) parlant français pendant tout le circuit. Il (elle) veille au bon déroulement du circuit et à une bonne cohésion au sein du groupe. Votre accompagnateur (trice), qui n'est pas guide culturel, pourra vous donner des informations générales sur son pays. Les chauffeurs ne parlent en général que quelques mots d'anglais ou de français.

→ Transports :

Utilisation de minibus privés (parfois de fabrication russe) avec chauffeurs pendant tout le circuit. Réseau routier en assez bon état. Quelques pistes parfois en mauvais état (Song Kul, Tach Rabat). Pas d'utilisation de transports locaux.

→ Visites, excursions et entrées dans les sites :

Pour les excursions prévues au programme, seul le transport est inclus. Les entrées dans les sites sont à régler directement sur place.

Les frais de transports ainsi que les entrées dans les sites, dans les parcs et dans les musées non mentionnés ou mentionnés comme visites « libres » ou « possibles » sont à la charge de chaque participant. Ces visites complémentaires seront organisées directement par l'accompagnateur (trice) selon le souhait du groupe et réglées sur place par chaque participant au tarif local.

→ Hébergements :

Hébergements de catégorie modeste en hôtels et en chambres d'hôtes, en chambres doubles ou triples avec ou sans salle de bains privée. Nuits chez l'habitant en chambres doubles, triples ou multiples sans salle de bains privée. Nuits sous yourte sans possibilité de se laver sauf dans les eaux vives des cours d'eau.

→ Repas :

Les petits-déjeuners seront pris sur les lieux d'hébergement. En dehors des repas inclus, les déjeuners seront libres mais pris, le plus souvent, en commun dans des restaurants locaux (tchaikhana) dans les villes et les villages ou, parfois, sous forme de pique-nique dans la nature. Pour les nuits chez l'habitant et sous yourte, les repas seront pris en commun sur les lieux d'hébergement ou dans les 'tchaikhana' des alentours. Les autres dîners seront libres mais pris en commun dans des restaurants locaux ou sur le lieu d'hébergement. Les repas seront équilibrés mais parfois un peu répétitifs. Le plat le plus fréquent est à base de riz, viande de mouton et huile (plov). Les brochettes de moutons grillées (chachliks) sont l'autre grand plat kirghize, bien que plus rare car préparées seulement pour les grands événements. On trouve aussi des petites boulettes de pâte farcies de mouton haché et d'oignons (manty), des raviolis farcis (pelmeni), des légumes, de la viande de mouton et des pâtes Dungane (lagman) et des soupes à la viande et aux légumes (tchorba). On peut aussi déguster des salades de légumes froides. Le pain (nan) est excellent. Les fruits sont nombreux et sucrés. Les autres desserts sont rares. La boisson nationale kirghize est le lait fermenté (koumys). On trouve aussi des yaourts (Ayran), de la vodka (arak au Kirghizstan).

→ Précautions :

Par de restriction vestimentaire particulière mais tenue adaptée surtout dans les petits villages reculés. Quelques nuits sous yourte sans possibilité de se laver. Altitude souvent comprise entre 2 000 et 3 500 m et plusieurs randonnées de 3 à 5 heures de marche.

→ Savoir-vivre :

Ayez toujours en tête que vous êtes un hôte. Il est important de respecter les coutumes, les traditions locales et la dignité des gens qui y vivent et y travaillent notamment lors des prises de photos.

Les pourboires pour les guides et les chauffeurs sont facultatifs et doivent être accordés en fonction de votre satisfaction. Sachez toutefois que leurs usages sont répandus et appréciés par les équipes locales dans des pays où le niveau de vie est bas.

EQUIPEMENT

→ Bagages :

Sac de voyage ou sac à dos (maximum 15 kg conseillés) et un petit sac à dos (pour les affaires de la journée). **Valise à éviter**. Prévoir des protège sacs contre la pluie et la poussière. Attention, voyagez léger car vous êtes seul responsable du port de vos bagages.

→ Habillement :

Vêtements légers en été, de préférence en coton pour les journées ensoleillées,

Pulls ou polaires et autres vêtements chauds en toute saison (surtout pour certaines matinées et soirées en altitude et pour le départ de septembre),

Bonnet et gants pour la région du lac Song Kul où il peut faire très froid,

Coupe-vent ou cape de pluie,
Chapeau ou casquette,
Maillot de bain,
Chaussures confortables pour la marche, Paire de tongs (pour la douche).
Possibilité de laver ou faire laver son linge sur place à certaines étapes. Inutile donc de prendre trop de vêtements.

→ **Mais aussi :**

Lunettes de soleil,
Gourde isotherme,
Serviette et affaires de toilette,
Drap sac
Papier hygiénique,
Lampe de poche et piles de rechange,
Réveil de voyage,
Gel antiseptique hydroalcoolique (pour remplacer les lingettes peu écologiques),
Couteau multi usage (à placer dans le bagage de soute),
Carnet de chants pour les nuits passées chez l'habitant.

→ **Se munir :**

De la photocopie de la double page de votre passeport où figure votre photo (en cas de perte ou vol sur place)
De photos d'identité récentes en cas de besoin
Des formulaires d'assurance assistance rapatriement et/ou multirisques d'ADEO, remis lors de votre inscription
Des numéros de téléphone de différents organismes de recours (cartes de crédit,...)

A l'enregistrement, il est indispensable de laisser les objets coupants (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc.) et liquides (gel douche, shampoing, dentifrice, bouteille, etc.) dans le bagage qui voyagera en soute car les autorités des aéroports les interdisent en cabine.

OFFICE DE TOURISME

Se renseigner auprès des ambassades (se reporter à la rubrique « Formalités »).

Mise à jour le 13/03/2019

**Assurez-vous avant de partir que cette version est la dernière mise à jour.
Des modifications peuvent intervenir en cours d'année.**