



## KIRGHIZSTAN- TADJIKISTAN

### Sur la mythique route du Pamir

**22 JOURS : Prix à partir de 2 920 €**

Un voyage expédition dans deux pays d'Asie centrale peu fréquentés par les touristes. Le long de la mythique route du Pamir, vous tomberez sous le charme des décors verdoyants du Kirghizstan puis vous vous laisserez envoûter par le Tadjikistan, sa nature indomptée et ses panoramas sublimes. Vous irez à la rencontre des bergers kirghizes, des habitants du Pamir et de leur mode de vie ancestral.



#### Vous aimerez

- + Le contraste saisissant entre les paysages verdoyants du Kirghizstan et les hauts plateaux arides du Tadjikistan
- + Les rencontres des bergers Kirghizes et des Pamiriens
- + Le marché coloré d'Osh, plus grand marché d'Asie centrale
- + Le corridor du Wakhan, sublime vallée séparant le Tadjikistan de l'Afghanistan
- + La découverte de l'atmosphère soviétique kirghize et la culture musulmane modérée et ismaélite des tadjiks

#### 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 libre de la capitale kirghize, composée de larges boulevards et de bâtiments publics en marbre côtoyant les blocs d'habitations de l'ère soviétique. Vous y découvrirez librement 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 - KEGETI - BICHKEK

Excursion dans la vallée de Kegeti. Ici la faune est demeurée sauvage, elle est particulièrement riche et on y trouve de nombreuses plantes médicinales. Randonnée vers le lac de Kol Tor (2700 m) au milieu des alpages et des gorges du même nom, dont les eaux d'un bleu limpide sont alimentées par une cascade d'une vingtaine de mètres de haut. Retour à Bichkek.

**Repas inclus**: Petit-déjeuner et déjeuner / **Randonnée** : 5 h environ / **Nuit** : à l'hôtel

##### J4 BICHKEK - TOKTOGUL

Départ pour Toktogul, situé au bord du lac du même nom et entouré de superbes paysages arides. Sur la route, passage par les gorges Chichkan et par les cols de Tö-Achuu (3586 m) et Ala-Bel (3184 m). La route offre de beaux panoramas sur la vallée de Suousamyr. Arrivée à Toktogul en fin d'après-midi.

**Repas inclus**: Petit-déjeuner, déjeuner / **Nuit** : En guesthouse

##### J5 TOKTOGUL - OCH

Départ pour Och. Arrêt en route à Ugzen afin de visiter des mausolées du XIe siècle et d'arpenter le marché local. Continuation vers Och.

**Repas inclus**: Petit-déjeuner / **Nuit** : En guesthouse

## **J6 OCH**

Och est la deuxième plus grande ville du Kirghizstan et une des plus anciennes villes de l'Asie Centrale. Située dans la partie Kirghize de la vallée de Fergana, la ville possède une importante population ouzbèk. Découverte libre de la ville et du marché, qui date de l'époque de la route de la soie et qui est aujourd'hui considéré comme le plus coloré et le plus grand marché ouvert d'Asie centrale.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Nuit :** En guesthouse

## **J7 OCH - SARY MOGUL**

Départ vers Sary Mogul, située sur les contreforts du chaînon Trans-Alaï, massif montagneux séparant le Kirghistan du Tadjikistan. Possible arrêt en route pour une courte marche vers le lac Kolduk.

**Repas inclus:** Pension complète / **Nuit :** chez l'habitant

## **J8 SARY MOGUL - VALLEE D'ALAI - SARY MOGUL**

Découverte de la vallée d'Alaï dans les alentours de Sary Monol. Rencontre avec les bergers Kirghizes, leurs coutumes et leurs traditions ancestrales.

**Repas inclus:** Pension complète / **Nuit :** chez l'habitant

## **J9 SARY MOGHUL - frontière - LAC DE KARAKUL**

Route vers le lac Tulpar-Kul au pied du pic Lénine (7134 m). Puis route vers le col de Kyzyl Art (4336 m) marquant le passage entre la Kirghizie et le Tadjikistan. Passage de la frontière. Les pâturages verdoyants kirghizes sont loin derrière, et ont laissé la place à des paysages plus austères composés de hauts plateaux arides. Arrivée au Lac de Karakul.

**Repas inclus:** Pension complète / **Nuit :** chez l'habitant

## **J10 LAC DE KARAKUL - MURGAB**

Départ pour rejoindre Murgab, la « Pamir Highway » franchit le col d'Ak Baital, qui dépasse les 4 600 mètres d'altitude. Ville étape, Murgab possède une population comprenant aussi bien des Kirghizes que des Tadjiks. Elle est considérée comme la plus haute ville du Tadjikistan. Rencontre avec les tisseuses de tapis en laine de yak.

**Repas inclus:** Pension complète / **Nuits :** En guesthouse

## **J11 MURGAB - BULUNKUL**

Excursion jusqu'au lieu le plus froid d'Asie centrale, où s'étendent les lacs de Bulunkul et de Yashilkul. Vous effectuerez une courte marche sur les rives du lac Yashilkul dont les eaux turquoise sont encadrées d'un désert ocre. Arrêts en route, aux points de vue surplombant la vallée d'Alichur, les lacs de Sassyk Kul et Tuz Kul.

**Repas inclus:** Pension complète / **Randonnée :** 2h environ / **Nuit :** sous yourte ou chez l'habitant

## **J12 BULUNKUL - LANGAR**

Départ pour Langar sur la mythique route M41. Elle traverse des paysages spectaculaires et offre de nombreux panoramas sur les montagnes qui se dressent du côté afghan dont le point culminant est le Korha Pamir (6421 m). La route borde la zone la plus sauvage du Pamir où la faune régionale est très présente : loups, ours, léopards des neiges. Découverte libre du village de Langar et de ses habitants. Courte marche jusqu'à la tour fortifiée de Ratm d'où la vue sur le corridor du Wakhan est splendide.

**Repas inclus:** Pension complète / **Nuit :** chez l'habitant

## **J13 LANGAR**

Randonnée dans les environs de Langar et découverte du site archéologique. Non moins de 6000 pétroglyphes se cachent dans les hauteurs du village, vous en découvrirez une petite portion.

**Repas inclus:** Pension complète / **Randonnée :** 3h environ / **Nuit :** chez l'habitant

## **J14 LANGAR - VRANG - YAMG - ISHKASHIM**

Route vers Vrang, et découverte d'un temple bouddhiste et de ses stupas bouddhiques dont certains racontent qu'ils sont dédiés au culte du feu. Sur la route vous visiterez : le village de Yamg, connu pour ses maisons traditionnelles aux faces blanches, le musée Sufi Muborak, les vestiges du fort de Yamchun construit il y a plus de 2000 ans et les sources chaudes de Bibi Fatima. Poursuite vers Ishkashim.

**Repas inclus:** Pension complète / **Nuits :** En guesthouse

## **J15 ISHKASHIM - KHOROG**

Route jusqu'à la capitale de la province autonome du Gorno Badakhstan. Etape aux sources thermales de Garm Chashma, réputées pour ses stalactites. Puis entourée de pics vertigineux et au confluent des rivières Gunt, Shakh et Panj, Khorog se dévoile particulièrement active par ses commerces, son bazar et son université.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner, déjeuners / **Nuits :** A l'hôtel

## **J16 KHOROG**

Découverte libre de la ville : le musée ethnographique, le jardin botanique et la future université d'Asie centrale. Le soir, dîner spectacle au programme.

**Repas inclus :** Petit-déjeuner, dîner / **Nuit :** A l'hôtel

### J17 KHOROG - VALLEE DE BARTANG

Route vers la vallée de Bartang. Arrêt sur le pont de Jiezev, où l'on quitte la voiture. Continuation à pied (2 à 3 heures de marche) jusqu'au village de Jiezev qui n'a aucune connexion routière (en emportant un petit sac à dos pour passer la nuit).

**Repas inclus:** Pension complète / **Randonnée :** 3h environ / **Nuit :** chez l'habitant

### J18 VALLEE DE BARTANG - RUSHAN

Le matin, randonnée dans les alpages jusqu'au lac surplombant la vallée. Retour au village de Jiezev, puis continuation à pied dans la vallée où l'on retrouve le véhicule pour Rushan.

**Repas inclus:** Pension complète / **Randonnées :** 6 h environ / **Nuit :** chez l'habitant en guesthouse

### J19 RUSHAN - QAL'AI KHUMB

Départ pour la bourgade de Qal'ai Khumb. La route fait alors face au piémont afghan et ses petits villages nichés dans la montagne. Arrêt à la forteresse de Vomar qui date du 19<sup>e</sup> siècle.

**Repas inclus:** Pension complète / **Nuit :** en guesthouse

### J20 QAL'AI KHUMB - DUCHAMBE

Route vers la capitale du Tadjikistan, Duchambe. Arrêt en route à la forteresse de Hulbuk du 19<sup>e</sup> siècle.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner, déjeuner / **Nuit :** en guesthouse ou à l'hôtel

### J21 DUCHAMBE

Découverte libre de la ville et de ses monuments.

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

### J22 DUCHAMBE → PARIS

Vol régulier avec escale pour Paris.

#### DATES ET PRIX

DATES ET PRIX		Base 8 à 12 participants	
04/07	au 25/07/20	AC/KIT07	2 950 €
01/08	au 22/08/20	AC/KIT08	3 040 €
29/08	au 19/09/20	AC/KIT09	2 920 €

**RÉSERVER TÔT<sup>α</sup>**

**<sup>α</sup>-50€ si inscription à + de 4 mois du départ**

**Supplément base 5 à 7 participants (facturé à l'inscription):** 200 €

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

#### Remarques :

Ce circuit demande une bonne condition physique. Plusieurs randonnées de 2 à 6 heures. Nombreuses étapes à des altitudes comprises entre 3 000 et 4 000 m. Passage de plusieurs cols à plus de 4 000 m.

#### Le prix comprend :

- Le vol international au départ de Paris
- l'hébergement en hôtel, en guesthouse, chez l'habitant et sous yourte
- les petits déjeuners
- La pension complète du J7 au J14 et du J17 au J19, les déjeuners du J3, J4, J15 et J20 et le dîner du J16
- 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)
- des accompagnateurs locaux parlant français
- les taxes d'aéroport, de sécurité et de carburant au départ de France : **275 €** (sujet à modification)
- l'assurance assistance-rapatriement.

#### Le prix ne comprend pas :

- Les repas non mentionnés dans « le prix comprend », prévoir **3 à 5 €** au Kirghizstan et **2 et 4 €** au Tadjikistan par repas non compris (hors boisson) dans les petits 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 **30 €** environ)
- les pourboires
- les taxes de passage de frontière
- l'assurance multirisques.

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

## **POUR LE KIRGHIZSTAN :**

**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](http://www.kyrgyz-embassy.be)

Email : [kyrgyz.embassy@skynet.be](mailto:kyrgyz.embassy@skynet.be)

## **POUR LE TADJIKISTAN :**

**Passeport** valide plus de 6 mois après la date de retour.

**Visa obligatoire**

**Les voyageurs se rendant au Tadjikistan doivent être obligatoirement munis d'un visa valable pour toute la durée de leur séjour.**

**Compte tenu du passage terrestre de la frontière du Tadjikistan, le visa électronique (e-visa) est obligatoire.**

**Prix : 50 USD** pour le visa + **20 USD** pour le permis GBAO

**Moyens de paiement :** Carte bancaire

La demande s'effectue uniquement par le site internet dédié à cet effet : [www.evisa.tj](http://www.evisa.tj)

**LES DEMARCHES DE DEMANDE DE VISA NE SONT A ENTREPRENDRE qu'à la réception d'un email de notre part vous communiquant toutes les informations nécessaires.**

Après avoir rempli le formulaire de demande avec les informations nécessaires, payé les frais obligatoires en ligne, et une fois la demande acceptée, vous recevrez votre visa par courrier électronique. Il vous faudra imprimer la confirmation avant votre départ et la présenter aux autorités compétentes lors de votre passage de la frontière à l'arrivée au Tadjikistan. Merci d'imprimer plusieurs versions de ce document, afin de donner une copie lors des différents points de contrôle sur votre route.

**Attention :** pour accéder à la région du Pamir (Gorno Badakhchan), **il est indispensable de posséder le permis GBAO**. Comme précisé ci-dessus, ce permis coûte **20 USD**. Depuis peu, il est possible de l'obtenir en même temps que le visa électronique « e-visa ». Pour cela, vous devez **impérativement cocher la case «oui » à « GBAO permit »** dans la rubrique « Processing Fee ». Sans ce permis, il ne vous sera pas possible d'accéder au Tadjikistan et à la région du Pamir.

Le paiement du visa GBAO s'effectue en ligne, en même temps que le visa électronique.

### **AMBASSADE DU TADJIKISTAN**

Centre d'Affaires Trocadéro

14 Avenue d'Eylau

75016 Paris

Tél : 01 70 92 93 42

Email : [consulate@tajembfrance.fr](mailto:consulate@tajembfrance.fr)

Ouvert les mardis et jeudis : dépôt de 10h à 12h et retrait de 14h à 16h.

**Certaines sociétés spécialisées peuvent se charger de l'obtention du ou des visas nécessaires moyennant une commission :**

Alfa Service Visa : 01 75 43 84 54 ou <http://www.alsvisa.com>

Action-visas : 01 45 88 56 70 ou [www.action-visas.com](http://www.action-visas.com)

Visa Lyon services : 04 72 73 31 82 ou [www.lyonvisa.com](http://www.lyonvisa.com)

*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.*

→ **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

## ESPRIT DU VOYAGE

→ **Type de circuit :**

Ce voyage est un circuit aventure encadré dans un pays où le tourisme est assez peu développé (au Kirghizstan) et très peu développé (au Tadjikistan). Totalité du circuit effectuée avec l'assistance d'agences locales. 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. Etapes entre 3 000 et 4 000 m d'altitude (Plusieurs cols à plus de 4 000 m d'altitude). Plusieurs randonnées de 2 à 6 h nécessitant une bonne condition physique.

→ **Encadrement :**

Accompagnateurs (trices) parlant français pendant tout le circuit. Ils (elles) veillent au bon déroulement du circuit et à une bonne cohésion au sein du groupe. Vos accompagnateurs (trices), qui ne sont pas guides culturels, pourront vous donner des informations générales sur leurs pays. Les chauffeurs ne parlent en général que quelques mots d'anglais ou de français.

→ **Transports :**

Utilisation de minibus privés et jeep 4x4 avec chauffeurs pendant tout le circuit. Réseau routier plutôt précaire et nombreuses pistes en mauvais état

→ **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 guesthouses, 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. Nuit possible 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 :**

Pas de restriction vestimentaire particulière mais tenue adaptée surtout dans les petits villages reculés. Nui possible sous yourte sans possibilité de se laver. Altitude souvent comprise entre 3 000 et 4 000 m et randonnées de 2 à 6 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 et la nuit à Jiezev). **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,  
Bonnet et gants pour la région des hauts plateaux au Tadjikistan 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 d'assurance multirisques ADEO (si vous y avez souscrit), 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.**

## SITES DU PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

- Montagne sacrée de Sulaiman-Too (2009)

## OFFICE DE TOURISME

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

Mise à jour le 19/12/2019

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