



**nunam**  
**aventures**  
créateurs d'émotions

**Carnet Nunam**  
2025



## Ouzbékistan & Kirghizistan

# In'stan Magique

### En Bref

Itinérance qui vous transporte de Samarcande, joyau architectural Ouzbek, au Pamir, chaîne de montagne mythique Kirghize. Entre, 27 jours de voyage, à la découverte d'une histoire séculaire, d'une culture nomade et d'une nature sauvage et isolée.

Après 5 jours en Ouzbékistan, nous explorons une très grande partie du Kirghizistan, 22 jours d'un pays aux hauts pâturages verdoyants, ponctués de chevaux, yourtes blanches et peuples nomades. Nuitées en yourte, randonnées entre lacs et montagnes, découverte de la vie locale... ce pays d'Asie centrale vous ouvre son cœur et marque le vôtre !

### Infos clés

Voyage guidé (2 guides)  
Véhicule privé

Groupe : 10 à 15 participants  
Durée : 29 jours  
Niveau 3 : Modéré

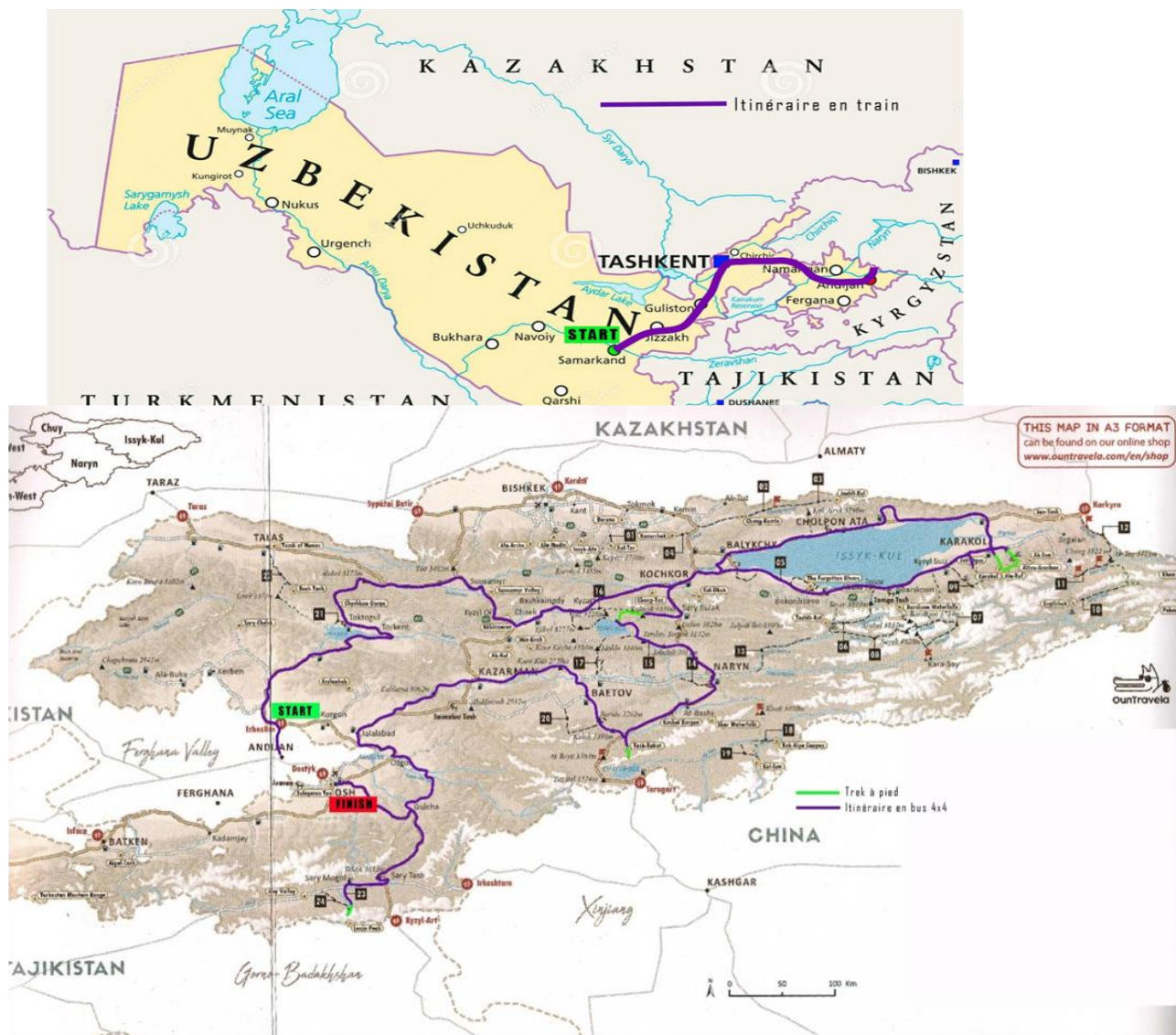
Itinérance, culture & nature,  
randonnée, vie locale, lacs et  
montagnes, nuits chez  
l'habitant

Code voyage : K001 - 25

### Vous allez aimer

- Les débuts dans la magnifique ville de Samarcande (Ouzbékistan)
- La culture et architecture Ouzbèkes
- La nature vierge et isolée du Kirghizistan
- Le partage et la connaissance de la vie des Kirghizes (activités, nuitées)
- Le double encadrement (guide local parlant français + guide français)
- Le trek de 4 jours autour du lac Ala Kul (Kirghizistan)
- Les derniers jour dans la chaîne du Pamir (Kirghizistan)

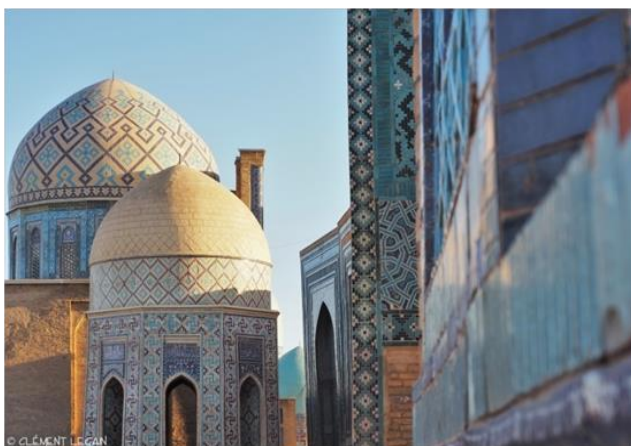
# NOTRE AVENTURE



Le Kirghizistan est sûrement le pays d'Asie centrale dont le nom est le plus difficile à retenir... Mais après un voyage au pays des nomades Kirghizes, son nom et son emplacement sur la carte seront d'une totale évidence, tant ce pays sera gravé dans votre mémoire. Pays voisin et porte d'entrée de notre voyage, l'émerveillement commencera dès nos premiers pas dans la magnifique Samarcande, un trésor d'architecture de l'Ouzbékistan.

L'Ouzbékistan nous offre pendant cette première semaine de riches vestiges architecturaux, un accueil des plus chaleureux et des transferts en train à la découverte des plaines de l'est du pays. L'entrée au Kirghizistan se fera par une « petite porte », qui nous plonge instantanément dans un décor naturel des plus fantastiques.

Pâtures verdoyantes, cols alpestres, lacs étincelants, villages et régions isolés, rivière tumultueuse sont magnifiés par les chaînes de montagnes du Pamir et des Tian Shan. A elles deux, elles recouvrent plus des trois quarts du pays dont la moitié de la superficie se trouve à plus de 3.000 mètres, avec sur les lignes frontières des sommets de 7.000 mètres. Nous aurons tout loisir de contempler ces deux chaînes au cours de plusieurs randonnées aux panoramas d'exception.



Au milieu des ces vastes étendues, on trouve plusieurs lacs dont le second plus grand lac de montagne du monde, Issyk Kul, et un autre lac dans un cadre naturel envoûtant, le Son Kul. Sûrement des lieux de prédilection pour une balade à cheval, comme le font encore les nomades qui peuplent ces régions sauvages. Nomades et autres populations locales dont nous partagerons la vie quotidienne, par des activités et surtout des nuitées chez l'habitant, avec en point d'orgue, plusieurs nuits en yourtes ! Plus au sud, nous découvrirons des sites moins fréquentés, entre sentiers et routes poussiéreuses du bout du monde.



Cette itinérance, entre deux pays traversés par la route de la soie, vous révélera les merveilles naturelles et culturelles de ces deux voisins, dont l'accueil et la générosité vous feront vivre des moments uniques, des moments de partage.

# AU FIL DES JOURS

## **J1&2** Envol vers l'Ouzbékistan

*Transfert : Avion 9 h, taxi en ville ; Balade dans la ville de Samarcande*

*Repas non inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner J 1*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner et dîner J 2*

*Hébergement : Hôtel (installation pour 2 nuits) à partir de J 2*

Vol depuis Paris (J 1) avec escale à Istanbul. Arrivée à l'aéroport de Samarcande dans la matinée en J 2 où nous vous retrouvons. Nous rejoignons, ensuite, notre hébergement pour nous reposer en cette matinée après votre vol, et prendre un temps pour parler de notre séjour.

Plus tard, dans l'après-midi, nous découvrons la cité, riche de nombreux chefs-d'œuvre de l'art musulman des 16<sup>ème</sup> et 17<sup>ème</sup> siècles. Nous voici plongés dans Samarcande la magnifique ; les chameaux chargés d'étoffes chatoyantes ne sont plus là, mais on peut facilement les deviner en admirant les beaux édifices du passé :

- Place du Reghistan, bordée des médersas Ouloubeg à gauche et Cher-Dor à droite, aux imposants portails, avec la médersa Tilla-Kari au fond ;
- Gour Emir (mausolée de Tamerlan) ;

## **J3** Samarcande, la magnifique

*Balade sur les sites d'intérêt de Samarcande (altitude : 705 mètres)*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Hôtel (identique à la veille)*

Une journée entière pour continuer la visite de la ville Ouzbek. Au programme :

- Mosquée Bibi-Khanoum, édifiée en 1399 sur l'ordre de Tamerlan pour être la plus grande de son temps.
- Vestiges de l'Observatoire astronomique d'Ouloubek (15<sup>ème</sup> siècle).
- Ensemble Khodja Doniyor (St.Daniel), lieu de rencontre des croyants des 3 religions : juive, chrétienne, musulmane.
- Temps libre dans le bazar.
- Atelier de fabrication du papier de soie de Samarcande selon la méthode du 4<sup>ème</sup> siècle.

## **J4** Direction Tachkent, la capitale Ouzbek

*Balade sur les sites d'intérêt de Samarcande*

*Transfert : Train 2 h 10 pour Tachkent (altitude : 455 mètres)*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Hôtel (installation pour 1 nuit)*

Nous avons encore une bonne partie de la journée pour déambuler dans les derniers monuments et profiter d'un temps pour chacun :

- Vestiges de l'ancienne Afrasiab et son musée (fresques du 7<sup>ème</sup> siècle).
- Nécropole de Chah-i-Zinda, ensemble de mausolées et de mosquées aux coupoles bleues et aux voûtes ornées de majoliques colorées, de mosaïques et de sculptures.
- Mosquée Kharat Khizr ou mosquée du voyageur.

En fin de journée, transfert à la gare de Samarcande, où nous prenons le train direction Tachkent (18h – 20h10), 2 h 10 de ligne ferroviaire au milieu des grandes plaines du nord-est Ouzbek. Capitale du pays, nous faisons escale ici pour une nuit, aux portes de la frontière du Kazakhstan.

## **J5** En train, direction Andijan

*Transfert : Train 5 h pour Andijan (altitude : 500 mètres)*

*Balade dans la ville d'Andijan*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Petit hôtel (installation pour 1 nuit)*

Lever matinal pour se rendre à la gare et prendre à nouveau un train, direction la ville d'Andijan, au sud-est du pays. Le trajet dure environ 5 h, le déjeuner se fait donc dans le train, tout en admirant le pays qui défile sous nos yeux.

Étape importante sur la route de la soie, nous profitons de la fin d'après-midi pour visiter la ville d'Andijan.

## **J6** Bienvenue au Kirghizistan

*Transfert : Bus privé 4 h pour le lac Toktogul (altitude : 1 000 mètres)*

*Balade proche du lac / dénivelé total modéré : 300 m*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Petit hôtel (installation pour 1 nuit)*

Ce matin nous quittons l'Ouzbékistan, passage des formalités au poste frontière d'Izboskan, à 35 kilomètres d'Andijan. A partir de là, nous rentrons au Kirghizstan. Nous attendent juste derrière la frontière, notre bus et son chauffeur, pour le reste de notre séjour. Le changement de paysage est assez surprenant, les plaines ouzbèkes laissent place au relief travaillé et aux lacs kirghiz. La route serpente dans la magnifique gorge de Naryn (arrêts photos) avant d'arriver sur l'étrénelant lac de réservoir de Toktogul, un superbe endroit pour une balade contemplative, et pourquoi pas une baignade dans le lac.

## **J7** Pâtures de la vallée Suusamyr

*Transfert : Bus privé 3 h pour Suusamyr (altitude : 2 900 mètres)*

*Randonnée autour du camp / dénivelé total modéré : 400 m*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Yourte (installation pour 1 nuit)*

Trajet en bus matinal sur une superbe route qui nous mène, au travers de paysages alpestres, au col d'Ala Bel, culminant à 3 175 mètres. Panorama et fraîcheur sont au rendez-vous. La route traverse ensuite la vallée de Suusamyr qui, en été, offre de magnifiques pâtures verdoyantes, où s'installent les yourtes des éleveurs kirghizes. C'est dans ce cadre naturel que nous prenons le temps d'une randonnée avant de faire comme les locaux, passer la nuit dans une yourte.

## **J8** Paysages Kirghizes jusqu'à Kochkor

**Transfert : Bus privé 4 h 30 pour Kochkor (altitude : 1 780 mètres)**

**Balade sur les sites d'intérêt**

**Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner**

**Hébergement : Guesthouse (installation pour 1 nuit)**

Nous continuons à rouler au travers de la vallée de Suusamyr en longeant le Kokomeren, un des affluents du Naryn. Après la visite de l'Ouzbékistan, riche en vestiges architecturaux, le Kirghizistan nous offre troupeaux, camp de yourtes et majestueux sommets qui composent la chaîne montagneuse du Tian Chan et s'élèvent comme le Pic de la Victoire à plus de 7 000 mètres... Un régal pour les yeux avec plusieurs pauses pour s'en émerveiller. A midi nous faisons un arrêt à Kysyl Oi (1 800 mètres). Nous faisons ensuite route jusqu'à Kochkor, où nous passons la nuit en guesthouse.

## **J9** Lac Issyk-Kul et ville de Karakol

**Transfert : Bus privé 6 h pour Karakol (altitude : 1 750 mètres)**

**Balade et randonnée sur les sites d'intérêt**

**Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner**

**Hébergement : Guesthouse (installation pour 1 nuit)**

Départ pour la rive nord du lac Issyk-Kul, le deuxième plus grand lac de montagne du monde (6236 km<sup>2</sup>), situé à une altitude de 1 608 m. « Issyk-Köl » signifie "le lac chaud", car bien que les pics couronnés de neige l'entourent, le lac ne gèle jamais.

À Tcholpon Ata, balade pour admirer le site de gravures rupestres qui couvre 42 hectares et contient des structures monumentales préhistoriques et des pétroglyphes, datant de 500 av. J.C. à 600 ap. J.C. De ce « Jardin en pierre », on a une très belle vue sur le lac et les montagnes. Un peu plus loin, nous découvrons, à pied (2 heures), les majestueuses gorges Grigorievskoe et Semenovskoe, un décor de collines en fleurs et de lacs de montagne.

L'après-midi, route pour Karakol, la quatrième plus grande ville au Kirghizstan, située à environ 150 kilomètres de la frontière chinoise. En route, baignade dans les sources chaudes de Oruktu (n'oublions pas notre maillot de bain !).

Le soir, dîner suivi d'une soirée musicale kirghize. Un « Manaschi », barde kirghize, récite des vers du poème épique « Manas », et nous découvrons les instruments de musique traditionnels.

## **J10** Trek de 4 jours : direction camp d'Alplager

*Transfert : Bus privé 1 h pour départ du trek*

*Randonnée : 2 h 30 / dénivelé positif 500 m & dénivelé négatif 170 m / altitude départ : 2 000 mètres & altitude arrivée : 2 400 mètres*

*Panorama en option : 3 h 30 / dénivelé positif 650 m & dénivelé négatif 750m*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Yourte (installation pour 1 nuit)*

Sur les 4 prochaines journées, nous partons pour un magnifique trek autour du lac Ala Kul. Lors du trek, vous ne portez que vos affaires personnelles (dans votre sac de journée) pour les 4 jours, le matériel (duvet, matelas) et la nourriture sont montés par des porteurs.

Notre première étape commence par un transfert matinal (1 h de route) jusqu'à la gorge Karakol. De là nous continuons à pied jusqu'à Alplager, où se situe notre premier camp sous yourte, à 2 400 m. Pour se mettre en jambe et s'acclimater, nous faisons une excursion à pied en direction du pic Karakol au-dessus du camp, un aller-retour (en option) pour un superbe panorama.

## **J11** Trek de 4 jours : direction lac Ala Kul

*Randonnée : 6 h / dénivelé positif 1200 m / altitude départ : 2 400 mètres & altitude arrivée : 3 600 mètres*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Tente (installation pour 1 nuit)*

Deuxième journée de notre trek. Le sentier monte progressivement dans des pentes herbeuses où les arbres se font de plus en plus rares.

Nous arrivons au bord du lac Ala Kul (3 600 mètres), un joyau niché au milieu de pics enneigés culminant à plus de 4 000 m. Notre second camp se situe sur les berges du lac, l'endroit idéal pour se reposer de notre journée tout en contemplant le lac.

## **J12** Trek de 4 jours : direction camp Altyn-Arashan

*Randonnée : 7 h / dénivelé positif 360 m & dénivelé négatif 1350 m / altitude départ : 3 600 mètres & altitude arrivée : 2 500 mètres*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Yourte (installation pour 1 nuit)*

Cette troisième journée commence par l'ascension minérale du col Ala-Köl (3 860 m). La mise en jambe est rapide avant d'attaquer les 360 m de dénivelé. Le souffle est court au passage du col, dû à l'effort mais aussi à la vue sur l'ensemble du lac, une vue à couper le souffle ! Après la montée, nous nous attaquons à une longue descente qui nous mène à notre troisième camp. Elle se déroule dans la vallée de la rivière Keldike avant de rejoindre la rivière Arashan et d'arriver, enfin, au camp de yourte d'Altyn-Arashan (2 500 m). Après cette longue journée, nous pouvons nous prélasser dans des sources chaudes proches de notre camp... Un bonheur !

## **J13** Trek de 4 jours : direction Ak Suu puis Karakol

*Randonnée : 4 h / dénivelé négatif 600 m / altitude départ : 2 500 mètres & altitude arrivée : 1 900 mètres*

*Transfert : Bus privé 1 h pour Karakol (altitude : 1 750 mètres)*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Guesthouse (installation pour 1 nuit)*

Derniers kilomètres de notre trek. Ce matin nous descendons progressivement le long de la rivière Arashan, jusqu'à Ak Suu, 600 m de dénivelé négatif. C'est la fin de ce trek, à Ak Suu nous retrouvons notre bus pour un court transfert jusqu'à Karakol. Nous avons du temps dans l'après-midi pour nous reposer et/ou visiter la mosquée Doungan et l'église orthodoxe. Le soir nous retrouvons un toit au-dessus de notre tête, avec une nuit en guesthouse.

## **J14** Surprises naturelles le long du lac Issyk Kul

**Transfert : Bus privé 5 h pour Tong (altitude : 1 700 mètres)**

**Randonnée : 3 h / dénivelé total faible : environ 300 m**

**Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner**

**Hébergement : Yourte (installation pour 1 nuit)**

Départ à 8h pour Jety Ögüz, une vallée luxuriante avec ses remarquables formations de roche de grès rouge – les « Sept Taureaux » dont la vallée tire son nom. Balade de deux heures, suivie d'un pique-nique, pour approcher au mieux ces superbes structures rocheuses. L'après-midi, poursuite du trajet en direction de Tosor sur la rive sud du lac où nous visitons un lieu extraordinaire et mystérieux, le canyon de Skazka. Il présente de magnifiques formations rocheuses (sculptées au fil des ans par le vent) se découpant sur fond de lac Issyk Köl, un endroit idéal pour faire parler son imagination. En fin d'après-midi nous arrivons à Tong, où nous passons la nuit sous des yourtes en bord du lac, baignade possible et contemplation obligatoire ! Une journée riche en spectacle naturel.

## **J15** Rencontres locales sur la route de Kochkor

**Transfert : Bus privé 3 h pour Kochkor (altitude : 1 780 mètres)**

**Balade sur les sites d'intérêt**

**Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner**

**Hébergement : Guesthouse (installation pour 1 nuit)**

Le matin, poursuite de la route jusqu'à Bökönbaev pour une rencontre avec un fauconnier qui va nous faire une démonstration de chasse à l'aigle. La chasse au vol consiste à employer un oiseau de proie entraîné à chasser une proie et à la tuer pour son dresseur. Si la fauconnerie est une pratique qui n'a jamais été très répandue en Europe, les nomades de la route de la soie, quant à eux, ont très longtemps fait appel aux oiseaux de proie pour chasser. Ils s'aident principalement d'aigles et de faucons. Cet art séculaire a, selon toute vraisemblance, été développé par les Kirghizes qui vivaient sur le territoire du Kirghizistan actuel et dans les régions jouxtant le Tadjikistan. Il est inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'Unesco depuis 2010.

Plus loin sur la route de la soie, à Kysyl Tuu, rencontre avec une famille de fabricants de yourtes - fabrication de la structure et de l'habillage en feutre.

La yourte (boz üj) est l'habitat traditionnel des éleveurs Kirghize. C'est une tente ronde à armature de bois. Cette dernière est composée d'un treillis (keregé), de perches (üük), d'un anneau de compression (tündük) sur lequel viennent se fixer les perches et de l'encadrement de la porte (bosogo).

En fin d'après-midi, poursuite de la route de la soie jusqu'à Kochkor où nous passons la nuit (comme lors du J 8), après une journée riche en apprentissage.

## **J16** Route vers Tolok & Randonnée vers Kachka Suu

*Transfert : Bus privé 2 h pour Tolok (altitude : 2 350 mètres)*

*Randonnée : 5 h / dénivelé positif 650 m / altitude départ : 2 400 mètres & altitude arrivée : 3 000 mètres*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Tente (installation pour 1 nuit)*

Départ tôt pour la vallée de Tolok, nous quittons la route principale et roulons sur une piste sinueuse au panorama époustouflant, pour rejoindre l'isolé et mignon village de Tolok (anciennement Keng Suu). A la bifurcation du col de Kalmak-Ashuu, nous descendons du bus pour commencer notre randonnée dans une vallée très peu fréquentée. Après 5 heures de marche, nous montons le camp dans le pâturage de Kachka Suu (3 000 mètres), un lieu d'éleveurs nomades totalement isolé et très peu connu des circuits touristiques.

## **J17** Randonnée vers le lac Son Kuul

*Randonnée : 6 h / dénivelé positif 500 m & dénivelé négatif 500 m / altitude départ : 3 000 mètres & altitude arrivée : 3 010 mètres*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Yourte (installation pour 2 nuits)*

Nous quittons le pâturage et prenons la direction à pied du col Ak-Tash, culminant à 3 500 m. Nous évoluons au milieu de grands espaces seulement fréquentés par quelques nomades et leurs animaux. Depuis le col nous descendons en direction du lac Son Kuul, un lac absolument unique. C'est l'un des endroits les plus pittoresques du pays. D'une superficie de 275 km<sup>2</sup>, il est la plus grande réserve d'eau douce du Kirghizistan. Entourée de riches pâturages, cette région permet la randonnée à pied comme à cheval ainsi que la baignade pour les plus courageux. Arrivés au lac, nous nous installons dans un campement de yourtes, au bord des eaux cristallines. La fin de journée est consacrée à la balade à pied et à l'émerveillement de ce site aussi majestueux que silencieux.

## **J18** Lac Son Kuul

*Randonnée : au choix.*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Yourte (identique à la veille)*

Une journée pleine au bord du lac Song-Köl (3 010 mètres) pour se reposer et se balader. Randonnée à pied ou balade à cheval (option payante) au choix, visite des familles des nomades et observation de leur quotidien.

## **J19** Route vers le sud

*Transfert : Bus privé 3 à 4 h pour At-Bashy (altitude : 2 050 mètres)*

*Balade sur les sites d'intérêt*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Chez l'habitant (installation pour 1 nuit)*

Il est l'heure de quitter ce havre de paix, direction la vallée d'At-Bashy. La piste longe le lac puis s'en éloigne et nous offre un col très tortueux, le bien nommé col des 32 perroquets (32 lacets qui nous font rapidement perdre du dénivelé). La piste serpente ensuite dans un cadre époustouflant entre pâtures, chevaux et yourtes. Nous retrouvons une route goudronnée direction Naryn, éponyme de la proche rivière. La région se caractérise ici par les hautes montagnes, les steppes et les vastes prairies verdoyantes. Plus au sud, nous arrivons au village d'At-Bashy, entouré de sommets culminant à plus de 4 500 m. Nous marquons plusieurs arrêts pour profiter des magnifiques paysages et rencontres qui émaillent notre journée.

## **J20** At-Bashy & Tash-Rabat

*Transfert : Bus privé 2 h pour Tash-Rabat (altitude : 3 000 mètres)*

*Balade sur les sites d'intérêt*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Yourte (installation pour 2 nuits)*

Matinée tranquille à At-Bashy. Découverte de la vie rurale. Découverte de l'artisanat local, atelier culinaire.

En début d'après-midi, départ pour le caravansérail (3 150 m) de Tash-Rabat. En route, visite des ruines de Kochoi Korgon. Tash-Rabat est le monument historique le plus important de la route de la soie au Kirghizistan. Daté du 11<sup>ème</sup> siècle et restauré dans les années 80, ce monument historique est décrit par un écrivain voyageur comme « *le monument le mieux conservé et à l'atmosphère la mieux préservée de toute la route de la Soie* ». Balade aux alentours du caravansérail.

## **J21** Randonnée vers le col de Tash-Rabat

*Randonnée : 6 à 7 h / dénivelé positif 1000 m & dénivelé négatif 1000 m / altitude départ : 3 000 mètres & altitude arrivée : 3 000 mètres*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Yourte (identique à la veille)*

Journée de randonnée pour grimper au col Tash-Rabat qui est à 3 900 m d'altitude. Depuis le col, panorama exceptionnel sur les Tian Chan et le lac Tchatyr Kul, un paysage unique, au milieu des troupeaux. Possibilité de louer un cheval pour faire cette balade. Assez excentré et éloigné des touristes, ce site vaut largement le détour. Possibilité aussi de rester autour du camp de yourte pour ceux qui ne souhaitent pas faire la randonnée. Retour au camp de yourte de Tach Rabat pour la nuit.

## **J22** Route vers Kazarman

**Transfert : Bus privé 7 h pour Kazarman (altitude : 1 310 mètres)**

**Balade sur les sites d'intérêt**

**Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner**

**Hébergement : Guesthouse (installation pour 1 nuit)**

Départ pour Baétov, le long d'une piste qui s'enfonce, au nord, dans des zones arides aux paysages lunaires. Nous passons deux cols, le Kulak Ashuu (3 390 m) en premier puis le col de MELS qui est à 3 420 m d'altitude. Des ruines d'anciens mausolées et des camps de nomades jalonnent la piste, entre canyons et montagnes. Nous continuons notre route dans l'après-midi pour rejoindre Kazarman, où nous nous installons pour une nuit, après cette grande journée de transport sur des routes du bout du monde.

## **J23** Route vers Uzgen

**Transfert : Bus privé 6 h pour Uzgen (altitude : 1 025 mètres)**

**Balade sur les sites d'intérêt**

**Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner**

**Hébergement : Petit hôtel (installation pour 1 nuit)**

Plus au sud nous rejoignons, après une bonne journée de route (avec de multiples arrêts), la ville d'Uzgen, à la frontière de l'Ouzbékistan. L'une des villes les plus anciennes du pays, Uzgen est une belle escale pour son marché et ses différents sites historiques que nous visitons en fin d'après-midi.

## **J24** Direction la chaîne du Pamir

**Transfert : Bus privé 5 h pour Sary Mogul (altitude : 2 980 mètres)**

**Balade sur les sites d'intérêt**

**Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner**

**Hébergement : Chez l'habitant (installation pour 1 nuit)**

Départ pour la chaîne du Pamir, direction Sary Mogul via Kara Kujur. Passage par les cols Chigirchik (2 406 m) et Taldyk (3 615 m). Route pittoresque avec de splendides paysages. Arrêts photos et pause déjeuner. Balade à l'arrivée, dans le beau village de Sary Mogul et aux alentours, face à l'incroyable chaîne du Pamir, un spectacle unique !

## **J25** Au pied du Pamir !

**Transfert : Bus privé 1 h 30 pour Tulpar Kul (altitude : 3 500 mètres)**

**Randonnée : 2 h / dénivelé positif 200 m**

**Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner**

**Hébergement : Yourte (installation pour 2 nuits)**

Ce matin nos véhicules empruntent une piste, plein sud, qui nous rapproche des hautes montagnes du Pamir. Après 1h30 de transport, nous arrivons à un groupement de fermes où nous aurons peut être la chance de croiser quelques yaks. De là, nous continuons à pied, pour rejoindre le superbe lac Tulpar Kul. Un camp de yourtes se situe sur les rives du lac, un endroit idéal où nous passerons nos 2 prochaines nuits. Quelques crêtes dominant le lac, où nous aurons loisir à nous balader, et observer les dizaines de marmottes qui s'y sont installées. Derrière nous se dressent les hauts sommets du Pamir, dont le Pic Lénin à 7 134m !

## **J26** A pied autour du lac Tulpar Kul

**Randonnée : plusieurs possibilités (dénivelé positif maximum 700 m)**

**Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner**

**Hébergement : Yourte (identique à la veille)**

Une pleine journée pour se rendre un peu plus près des hauts sommets. Plusieurs options sont possibles, comme rejoindre le camp de base du Pic Lénin (3 600 m), ou aller encore un peu plus loin et haut pour une vue toujours plus grandiose. Il est aussi possible de rester au bord du lac Tulpar Kul et profiter de la beauté du site.

Nous nous retrouvons le soir pour notre dernière soirée en yourte, sous les étoiles et les montagnes du Pamir.

## **J27** Des montagnes à la ville

**Transfert : Bus privé 4 h 30 pour Osh (altitude : 963 mètres)**

**Balade sur les sites d'intérêt**

**Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner**

**Hébergement : Hôtel (installation pour 2 nuits)**

Nous quittons les montagnes du Pamir dans la matinée, et reprenons la route du J 24 pour rejoindre Osh. Derniers arrêts à Sary Mogul et Sary Tash, pour admirer cette chaîne de montagne qui fait office de frontière naturelle avec le Tadjikistan et la Chine. Nous arrivons à Osh en fin de journée et nous nous installons dans notre hôtel, où nous passons nos 2 dernières nuits au Kirghizistan.

## **J28** Och, dernière journée

**Balade sur les sites d'intérêt**

**Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner**

**Hébergement : Hôtel (identique à la veille)**

Classée comme l'une des plus anciennes villes de l'Asie Centrale et ancienne capitale de cette région, Osh est connue pour son bazar où nous nous rendons, endroit idéal pour découvrir la vie locale et échanger avec les habitants. Puis visite d'une yourte à trois étages et du musée de la reine Kurmanjan Datka. Enfin, promenade sur la montagne de Salomon. Vous avez aussi tout loisir de passer cette dernière journée comme vous en avez envie, balade dans les parcs, le bazar, derniers achats... Notre dernière soirée ensemble se passe autour d'une grande table, à se remémorer notre extraordinaire périple entre Ouzbékistan et Kirghizistan.

## J29 Au revoir !

**Transfert : Bus privé aéroport, avion**

**Repas inclus : Petit déjeuner ; Repas non inclus : déjeuner et dîner**

**Hébergement : Aucun**

Tôt ce matin, direction l'aéroport d'Osh (arrivée sur Paris en fin de journée), la porte d'embarquement marque la fin de notre belle et grande aventure. Les rencontres, les paysages, les inattendus... qui ont marqué et façonné ce voyage, repartent avec nous, au chaud dans nos bagages et dans nos mémoires.

**Rakhmat Кыргызстан !**

**NB :** Les temps de marche (ou autre activité) sont donnés à titre indicatif et peuvent varier (ex : conditions météorologiques, état du terrain...). Les temps de transfert peuvent également varier suivant l'état des routes et de la circulation. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme dans l'intérêt des participants.

## DATES ET PRIX

**Du 31 mai au 28 juin 2025 (29 jours) > 6 600€ par personne**

**Assurance multirisque (facultative) > 147€ par personne**

---

### Le prix comprend :

- Le vol international aller et les taxes aériennes Paris - Samarcande,
- Le vol international retour et les taxes aériennes Osh - Paris,
- Les 2 trajets en train en Ouzbékistan (J 4 et J 5),
- Les nuitées du J2 et du J6 en Ouzbékistan,
- Les nuitées du J6 au J29 au Kirghizistan,
- Les déplacements en bus privé (chauffeur local agréé), tels que décrits,
- Le **double accompagnement** au cours du séjour :
  - un guide Nunam, accompagnateur en montagne français diplômé,
  - un guide local (Kirghize) diplômé parlant français et responsable de l'agence locale Kirghize avec laquelle Nunam travaille,
- La pension complète (à l'exception des boissons alcoolisées) du J2 au J29,
- Les visites, excursions, frais d'entrées sur les sites prévus au programme,
- Le matériel de sécurité,
- Le matériel de couchage pour les 2 nuits en tente,
- L'adhésion à SOS MAM - assistance médicale permanente avec l'Ifremmont.

### Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages,
- L'acheminement vers le lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation,
- Les visites et activités effectuées lors des temps libres,
- Les boissons alcoolisées, dépenses personnelles et pourboires,
- Les frais réels de séjour supplémentaires en cas de modification de vols ou pour cause de mauvais temps,
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".

### Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles,
- Les boissons alcoolisées

*Le petit plus qui fait plaisir, pas de frais de dossier, chez Nunam Aventures !*

## INFOS PRATIQUES

### Suivez les guides !

La création de ce séjour est née d'une collaboration entre Nunam Aventures et EcoNomad, une agence Kirghize. Pour vous proposer une aventure complète et en toute sécurité, vous êtes donc accompagnés par plusieurs guides :



#### Clément

Tout au long du séjour, vous êtes accompagnés par Clément, guide français connaissant la destination et diplômé Accompagnateur en Montagne. C'est au cours d'un périple à vélo au Kirghizistan, qu'il a fait la connaissance de l'agence EcoNomad, avec laquelle Nunam a donc imaginé ce séjour.

Si vous tombez sur Clément, vous vous en souviendrez forcément ! Pour commencer, l'expression "il ferait tout pour ses participants" est écrite pour lui. Investi comme seul lui peut le faire, il déploie toute son énergie positive pour vous faire passer le meilleur séjour de votre vie. Et c'est, croyez-nous, toujours le cas avec Clément. C'est son objectif. Extrêmement technique en termes de connaissances, il sait transmettre grâce à une pédagogie et à un humour à toute épreuve.



#### Nuraly

Il est le guide local de la première moitié du séjour. Nuraly est responsable de l'agence EcoNomad, qu'il a fondée. Né au Kirghizistan et parlant parfaitement français, il est indispensable au bon déroulement du séjour. Il connaît par cœur son pays, qu'il aime avec tout son cœur ! N'hésitez pas à lui poser des questions, sa connaissance est sans limite. Clément et Nuraly forment donc le premier duo de guides de votre séjour.



#### Ulan

Il est le guide local de la seconde moitié du séjour. Ulan est le fils de Nuraly, et tout comme son père, il est guide au Kirghizistan. Parfaitement francophone, il possède une très bonne connaissance de l'histoire et de la culture de son pays. Guide de montagne, il vous accompagne avec envie et sécurité lors des randonnées dans les reliefs Kirghize. Clément et Ulan forment donc le second duo de guides de votre séjour.

## Où retrouve-t-on Clément, Nuraly et Ulan, vos guides ?

Clément et Nuraly vous retrouvent à l'aéroport de Samarcande avec une pancarte Nunam Aventures. En étant sur place avant vous, ils s'assurent des derniers préparatifs, pour que vous soyez accueillis de la meilleure des manières.

Clément (guide référent) vous accompagne sur tout le séjour. Nuraly au départ du séjour laissera sa place ensuite à Ulan, pour la seconde partie du séjour.

## Niveau physique, gestion de l'altitude et préparation

### *Niveau physique*

**Ce séjour est classé « modéré » du fait de certaines nuitées et randonnées qui évoluent entre 3 000 et 3 900 m d'altitude. Les kilomètres et dénivelés restent accessibles à tout bon marcheur.**

Les jours de voyage en **Ouzbékistan** sont à une faible altitude, il n'y a donc pas de recommandations particulières.

Par contre, les jours de voyage au **Kirghizistan** se déroulent à une altitude moyenne de 2 200 m, c'est en cela que notre séjour est classé « modéré ».

Si la plupart des marches et/ou balades ne demandent pas une exigence particulière, certaines randonnées se réalisent en plus haute altitude :

- J 10 à J 13 mini trek entre 2 500 m et 3 800 m,
- J 17, col Ak Tash à 3 500 m,
- J 21, col Tash Rabat à 3 900 m,
- J 25 & J 26, randonnée aux alentours de 3 500 m au pied de la chaîne du Pamir.

Pour ces randonnées listées ci-dessus, nous avons la possibilité d'adapter le programme (dans la mesure du possible) si l'un d'entre vous ne se sent pas capable de réaliser une des marches. Notre objectif cependant est de vous faire découvrir ces sites en effectuant ces randonnées d'une grande beauté.

### *Gestion de l'altitude*

Nous allons donc passer une bonne partie de notre séjour au-dessus de 2 500 m d'altitude : 8 nuits supérieures à 3 000 m ; trois cols à 3 500 m, 3 800 m et 3 900 m.

Si notre séjour n'est pas un trek se déroulant en altitude permanente, nous pouvons tout de même être confrontés aux difficultés de l'altitude au cours de quelques journées.

Voici nos conseils et explications pour que ces quelques journées en altitude se passent dans les meilleures dispositions physiques et psychologiques :

**Les difficultés de l'altitude :** en altitude, la pression atmosphérique diminue ; il y a moins d'oxygène disponible pour l'organisme. La quantité d'oxygène assimilable à 3 000 mètres correspond aux deux tiers de celle disponible au niveau de la mer.

L'organisme réagit à ce manque d'oxygène (ou hypoxie) de deux façons ;

- Réaction immédiate : accélération de la fréquence de ventilation et de la fréquence cardiaque, afin de capter davantage d'oxygène dans l'air et le transporter plus rapidement aux organes. Cette réaction est coûteuse pour l'organisme sur le plan énergétique, car elle fait travailler davantage les muscles respiratoires et le cœur.
- Réaction progressive : la réaction immédiate est remplacée ou complétée par un mécanisme plus économique : l'augmentation du nombre de transporteurs d'oxygène, c'est à dire les globules rouges. Ils sont longs à fabriquer, il faut passer au moins une semaine en altitude pour voir augmenter leur nombre. La fréquence de ventilation et le rythme cardiaque pourront alors ralentir, sans toutefois revenir aux valeurs de base.

**Qui est concerné :** on considère que le mal de l'altitude affecte environ - 15% des gens à partir de 2 500 mètres - 60 % des gens à partir de 4 000 mètres - tout le monde en haute altitude (plus de 5 000 mètres). A l'instar du mal de mer, il peut concerner n'importe qui. L'âge ou le sexe ne sont pas des facteurs de risque.

**Mal Aigu des Montagnes (MAM) :** le Mal Aigu des Montagnes est le signe d'une acclimatation incomplète à l'altitude. Il peut apparaître dès 3 500m. Maux de tête, insomnies, perte d'appétit et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces effets disparaissent, souvent, après quelques jours passés en altitude. Il est important de ne pas négliger ces effets et d'en parler aux guides, surtout s'ils perdurent et s'aggravent (un MAM non traité peut être mortel). La meilleure et la seule prévention est l'acclimatation : ne pas monter trop vite (même si l'on se sent en forme), éviter les efforts intenses en début de séjour et boire en abondance (thé, eau, coca mais pas d'alcool).

## **Préparation**

Vos guides sont formés à cette problématique et en contact avec l'IFREMMONT (Cf. Chapitre - Formalités et Santé ci-après).

**Entraînement :** s'entraîner physiquement avant un séjour en altitude ne protège pas du mal de l'altitude, mais est évidemment souhaitable : la pratique du vélo, de la natation ou de la randonnée (si possible en altitude) constitue une bonne préparation. Un bon entraînement physique accroît la capacité de votre organisme à assimiler l'oxygène. Consultez votre médecin traitant pour qu'il détecte d'éventuelles carences ou affections.

**Quels médicaments :** si vous suivez un traitement, demandez conseil à votre médecin traitant, il sait vous dire s'il y a des contre-indications à sa prise en altitude, des précautions à prendre, des symptômes dont il faut guetter l'apparition... En cas de maux de tête, préférer l'aspirine (qui fluidifie le sang) au paracétamol. Ne pas prendre de somnifères, qui favorisent les pauses respiratoires pendant le sommeil, ce qui aggrave l'hypoxie (manque d'oxygène).

**Contre-indication :** le séjour en altitude, et particulièrement la pratique d'activités sportives en altitude est fortement contre-indiquée pour les personnes souffrant - d'insuffisance vasculaire - d'insuffisance respiratoire chronique - d'épilepsie - de maladies nécessitant des injections répétées (par exemple diabète insulino - dépendant) - de maladies cardiaques non stabilisées - de certaines maladies sanguines. Il est également contre-indiqué pour les personnes ayant subi une intervention neurochirurgicale, ou pour les personnes ayant souffert, lors d'un précédent séjour en altitude, d'un œdème cérébral ou pulmonaire.

## Combien sommes-nous ?

Maximum 15. Étant 2 guides à encadrer ce séjour, cela fait 1 guide pour 8 participants. De plus, nous nous déplaçons dans 1 véhicule privé, nous ne dépendons pas des horaires parfois hasardeux des compagnies locales et gagnons donc du temps sur les longs trajets. Un nombre de 15 personnes demande une grosse logistique mais ce séjour se déroulant en nuitée en dure (à l'exception de 2 nuits en tente) avec des repas locaux préparés par nos hébergeurs ou pris sur la route, nous permet une très large souplesse sur le programme. Bref, c'est une grande famille qui vous attend pour une grande aventure.

## Où dormons-nous ?

L'hébergement est principalement en dur à l'exception de 2 nuits sous tente en J 11 et J 16 (matériel de campement fourni, tente / matelas / duvet).

- Hôtel (chambre de 2 personnes) à Samarcande, Tachkent (Ouzbékistan) et Osh (Kirghizistan), total de 5 nuits,
- Guesthouse (dont petit hôtel) et chez l'habitant (chambres de 2 à 4 personnes) : l'essentiel de nos nuitées. Elles sont un formidable moment pour échanger avec nos hôtes et connaître leur mode de vie, surtout lors des nuits chez l'habitant. Des moments de rencontres et convivialités,
- Yourtes (2 à 4 personnes) : 10 nuits dans le plus pur des habitats traditionnels kirghize. Découverte du mode de vie, de la structure et de la vie sous une yourte. Une expérience unique dans des cadres d'exceptions... à 10 reprises,
- Tente (par 2 personnes) : 2 nuits s'effectuent sous tente. La première en J 11 lors du trek et la seconde en J 16 avant notre arrivée au lac Son Kul. Les nuitées sont plus rudimentaires mais le spectacle et l'expérience valent une toile de tente (matériel de campement fourni, tente / matelas / duvet).

## Bon appétit !

L'Ouzbékistan et le Kirghizstan abritent différents peuples et autant de variétés de cuisines. La cuisine traditionnelle se base principalement sur les viandes de mouton, de bœuf et de cheval, ainsi que sur les produits laitiers. Soupes, pâtes, légumes (patates, choux, oignons...) sont aussi au menu ainsi que divers plats locaux : paloo (riz pilaf) et beshbarmak (grand plat de viande et d'oignons sur un lit de larges pâtes).

Entre les hôtels, guesthouses, chez l'habitant et les camps de nomade, nous avons donc un large éventail de la gastronomie de ces pays d'Asie centrale..

- Petit déjeuner : différentes sortes de semoule, pain, beurre, confiture, miel, œufs, yaourt naturel, thé, café.
- Midi : salades, soupes, un plat local, pain, thé.
- Soir : salade, un plat local, légumes, fruits.

Nous vous invitons à prendre quelques en-cas personnels : barres de céréales, chocolats... qui vous font plaisir (notamment pour le trek de 3 jours).

**L'eau :** durant l'itinérance (en véhicule) et les balades, nous avons de grandes bouteilles d'eau (10 litres), à partir desquelles vous pouvez remplir vos gourdes (pensez donc à vos gourdes). Il faut être vigilant dans les hôtels, guesthouses et chez l'habitant de ne pas boire l'eau du robinet. Nous ne fournissons plus de bouteilles d'eau individuelle pour des raisons écologiques. Concernant la partie trek, il est indispensable d'avoir des pastilles purifiantes ou une gourde filtrante pour s'hydrater à partir de l'eau des sources.

**IMPORTANT :** Si vous avez une allergie alimentaire, merci d'en faire part lors de votre réservation.

## Et les déplacements ?

**Aérien** : il assure la liaison Paris - Samarcande (Ouzbékistan) à l'aller et Osh (Kirghizistan) - Paris, au retour.

**Train** : les transports en Ouzbékistan se réalisent en train par deux fois. Une découverte originale et culturelle nous attend au cours des quelques heures sur rail.

**Véhicule** : à partir du Kirghizistan (J6), nous voyageons avec un véhicule privé, un bus 4x4 de 18 places (si plus de 12 inscrits, une voiture 4x4 sera là en plus du bus, pour le transport des bagages) conduit par un chauffeur local embauché par l'agence locale. Ce véhicule est adapté au mieux au profil des routes. Tout notre équipement ainsi que vos sacs sont dans et sur le(s) véhicule(s).

Les heures de transport indiquées dans chaque descriptif de jour « *Transfert : Bus privé, 4 h* » comptent uniquement les heures roulées (ne comprend pas les arrêts photos, balades, pause nourriture...). 3 journées dépassent les 6 h de transport, J 21, J 22 et J 23 (qui seront ponctuées de pauses bien entendu). Le port de la ceinture est obligatoire sur tous les transports pour tous.

## Dois-je porter toutes mes affaires ?

Vos bagages doivent être répartis en deux sacs distincts :

- Un sac de voyage souple, idéalement avec une ouverture latérale pour un accès plus facile à son contenu, comme un sac marin ou un "duffle bag" d'environ 80 litres et d'un poids maximum de **20 kg**. Ces sacs sont transportés par le bus, mais chaque participant doit être en mesure de porter son propre bagage.
- Un sac à dos de taille moyenne (d'une capacité de **40 litres**) pour vos affaires de la journée, telles que veste, t-shirt de rechange, une gourde ou thermos, le pique-nique du midi, des lunettes de soleil et tout petit matériel nécessaire. C'est aussi ce sac que vous utilisez pour le trek de 4 jours, privilégiez donc un sac avec un gros volume de rangement !

## Envolons-nous !

Nous privilégions les vols au départ de Paris en classe économique en vol direct ou avec escale en fonction du tarif. Vous pouvez au moment de la réservation nous faire part de vos préférences, nous essaierons d'y répondre dans la mesure du possible.

Nous sélectionnons uniquement des compagnies agréées par la direction générale de l'Aviation civile ou répondant aux normes et agréments internationaux. Les compagnies aériennes figurant sur les listes noires de l'Aviation civile sont totalement exclues.

Nous vous demandons de nous communiquer impérativement dès l'inscription les noms et prénoms figurant sur votre passeport, ainsi que votre date de naissance (et non pas votre prénom d'usage ou nom d'épouse si votre passeport ne les mentionne pas). En cas d'erreur, l'embarquement pourrait vous être refusé et des frais pourraient être appliqués par la compagnie.

48 heures avant votre départ, vous pouvez vous enregistrer en ligne sur le site de la compagnie aérienne. Cela optimisera votre temps d'attente. Vous pouvez également sélectionner certains services proposés par la compagnie, notamment celui de choisir votre emplacement dans l'avion ou les repas servis en vol.

Pour vous enregistrer en ligne, consultez le site web de la compagnie aérienne, muni de votre « E-ticket », et de votre numéro de réservation. Nous restons à disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

## Budget sur place

**Ouzbékistan** : la monnaie locale est le **Soum Kirghize**, le taux de change approximatif est de **1 euro = 14 000 UZS**.

**Kirghizistan** : la monnaie locale est le **Som Kirghize**, le taux de change approximatif est de **1 euro = 100 KGS**.

Pour plus de tranquillité, nous vous recommandons de retirer des Soum dès votre arrivée en Ouzbékistan (50 à 70€ devraient suffire). Lors de notre passage au Kirghizistan vous avez l'occasion de retirer des Som (150 à 200€ devraient suffire). N'hésitez pas à demander conseil à votre guide.

## Pourboires

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation. Notez que les locaux y voient souvent un signe de remerciement pour les petites attentions qu'ils vous ont apportées lors du séjour.

## Dans mon sac

### Bagages

Nous vous demandons d'être en mesure de déplacer votre équipement de manière autonome en toute situation même si, bien sûr, nous sommes là pour vous aider.

Nous vous recommandons d'avoir deux sacs :

- Un sac à dos typé randonnée pour les journées d'environ 40 litres avec lequel vous randonnez (utilisé lors du trek de 4 jours).
- Un sac de voyage souple et imperméable de type duffel dans lequel vous placez le reste de vos affaires.

### Couchage

Lors des 2 nuits en tente (J11 et J16), l'organisation vous fournit le matériel pour dormir, à savoir : tente / matelas / duvet. Lors des autres nuits (hôtels, guesthouses, yourtes) draps et couvertures sont inclus. Nul besoin donc d'amener un sac de couchage. Pour plus de confort, nous vous conseillons de prendre :

- ★ 1 drap de sac (léger, en soie par exemple)
- ★ 1 petit oreiller gonflable
- ★ 1 masque pour les yeux
- ★ Boules quiès

### Vêtements

Entre les chaudes plaines ouzbèkes et les hauts reliefs kirghizes, l'amplitude thermique va être assez importante, même si en début d'été, il fait déjà assez bon en altitude. Les nuits restent assez fraîches en altitude. Il est donc nécessaire d'avoir un bon équipement pour prendre du plaisir en toutes circonstances. Pratiquez « la politique de l'oignon », le concept des multicouches : aération, isolation, protection. Ces couches assurent des fonctions complémentaires. N'hésitez pas à nous demander conseil.

- ★ Pantalon de marche x2
- ★ Pantalon (ou sur-pantalon) de pluie de type goretex x1
- ★ Shorts x3
- ★ Un collant technique, de préférence en laine.
- ★ T-shirts techniques (séchage rapide) x2
- ★ T-shirts laines x3 (de préférence laine Mérinos)
- ★ T-shirts manches longues ou sous-pull rando, de préférence en laine x1

- ★ Veste polaire x1
- ★ Veste pluie pour marcher x1 (poncho non conseillé, dangereux en cas de vent)
- ★ Doudoune chaude (température <0°C sur les hauteurs au petit matin)
- ★ Tenue confortable (soir) x1
- ★ Paire chaussettes randonnée x3
- ★ Paire chaussettes normales x2
- ★ Paire de chaussettes chaudes en laine x1
- ★ Sous-vêtements (4 jours)
- ★ Serviette de bain x1
- ★ Maillot de bain x1 et serviette séchage rapide (légère) x1
- ★ Casquette ou chapeau x1
- ★ Bonnet chaud x1
- ★ Tour de cou x1
- ★ Paire de petits gants x1
- ★ Nécessaire de toilette avec de préférence des produits biodégradables (savon, dentifrice et lessive)
- ★ Sacs compressions étanches pour protéger et compartimenter vos affaires

**NB :** La liste et le nombre de vêtements ci-dessus sont donnés à titre indicatif ! Vous devez préparer votre bagage dans un esprit de limitation en quantité et volume, mais aussi de protection face aux intempéries. Il est possible que certains hébergements (guesthouses) possèdent une machine à laver le linge. Prévoyez un produit lessive rapide à la main (savon de Marseille, peu polluant) et quelques pinces à linge pour nettoyer et sécher vos affaires.

### ***Pour marcher***

- ★ Chaussures de randonnée à tige montante dotées d'une semelle adhérente
- ★ Chaussures basses pour les promenades et excursions
- ★ Claquettes ou sandales
- ★ Bâtons de marche très fortement conseillés
- ★ Gourde ou Poche à eau (à préférer à une gourde) (1,5L)
- ★ Lunettes de soleils minimum catégorie 3 (attention à l'indice UV)
- ★ Crème solaire indice 50 et stick à lèvres haute protection

### ***Équipement supplémentaire***

- ★ 1 batterie externe pour recharger vos appareils hors électricité
- ★ 1 lampe frontale (pile de rechange si nécessaire)
- ★ 1 petite pochette étanche pour mettre ses papiers et son argent
- ★ Nul besoin d'adaptateur pour les prises de courant
- ★ Quelques chaufferettes (mains et pieds)

## ***Pour manger***

L'organisation fournit le matériel nécessaire, nul besoin de prendre Tupperwares et couverts.

## ***Pharmacie personnelle***

- ★ Vos médicaments habituels
- ★ Couverture de survie
- ★ Traitement du mal aigu des montagnes (Acétazolamide ou plus communément Diamox).
- ★ Fluidifiant sanguin : aspirine
- ★ Médicaments contre la douleur : paracétamol
- ★ Anti-diarrhée
- ★ Antiseptique intestinal
- ★ Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement
- ★ Pommade anti-inflammatoire
- ★ Collyre (poussière, ophtalmie)
- ★ Bande adhésive élastique
- ★ Pansements adhésifs
- ★ Pansement anti-ampoules (double peau)
- ★ Compresses
- ★ Traitement pour rhume et maux de gorge
- ★ Crème type Biafine pour les brûlures
- ★ Répulsif anti-moustique
- ★ Pastilles purifiante pour l'eau

## A savoir

- Nous vous rappelons également que votre voyage ouvre l'adhésion à l'Ifremmont. Nous nous occupons de l'ensemble des démarches. Votre guide est également télécommunicant Ifremmont et dispose d'une pharmacie de voyage adaptée à notre aventure.
- La compagnie aérienne Turkish Airlines (utilisée pour notre vol) limite le poids du sac en soute à 30 kg maximum par personne. Cette information est indiquée sur vos billets d'avion lors de l'envoi de la convocation. Cependant, nous vous demandons de limiter votre sac à 20 kg pour ne pas surcharger les mules lors du trek et que vous soyez capable de porter votre propre bagage (Cf. Chapitre "Dois-je porter toutes mes affaires ?"). Par contre, vous pouvez remplir votre sac de souvenirs lors du vol retour !
- Lors du voyage en avion, nous vous recommandons de garder avec vous en bagages cabine des vêtements afin de vous changer sur place pendant deux jours ainsi que vos équipements chauds (gants, bonnets, vestes) pour parer à tout problème d'aérien.
- Nous vous invitons également à lire attentivement les éléments autorisés et interdits dans les bagages en soute et dans les bagages cabines. Vous pouvez retrouver toutes ces informations sur le site internet de la compagnie aérienne. A noter que les batteries externes ne sont plus autorisées en soute (tout l'électronique doit être en bagage cabine, appareil photo, drone, batteries, frontales...).
- Les guides se réservent le droit, pour des conditions de sécurité, de refuser l'accès à certaines activités, si le matériel utilisé par le participant n'est pas adéquat.

# FORMALITES ET SANTE

## Passeport & Visa / Banque

### *Ouzbékistan*

- **Passeport** valable 6 mois après la date de retour.
- Pour les ressortissants français, **aucun visa** n'est nécessaire pour un séjour ne dépassant pas 30 jours.

### *Kirghizistan*

- **Passeport** valable 6 mois après la date de retour.
- Pour les ressortissants français, **aucun visa** n'est nécessaire pour un séjour ne dépassant pas 60 jours.

### *Ouzbékistan & Kirghizistan*

**Banque** : Contactez votre banque pour les prévenir de votre voyage en Ouzbékistan / Kirghizistan, pour ne pas qu'elle bloque votre carte bancaire en cas de retrait sur place.

## Vaccins obligatoires et risques sanitaires

### *Ouzbékistan & Kirghizistan*

**Vaccins** : Pour les citoyens français, aucun vaccin n'est obligatoire. Vous vous assurez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, typhoïde) sont encore valables. Pour plus d'informations sur les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, nous vous conseillons de consulter votre médecin avant votre départ. Il pourra vous fournir des indications sur votre état de santé général, sur les vaccins et sur les traitements recommandés pour l'Ouzbékistan et le Kirghizistan.

Depuis la pandémie, quelques pays n'acceptent que les voyageurs vaccinés contre la COVID-19. Les exigences sanitaires varient régulièrement d'un pays à l'autre. Il est donc essentiel de vérifier ces informations, qui relèvent de votre responsabilité, jusqu'à la date de votre départ. Vous pouvez consulter les dernières mises à jour sur le site du ministère des Affaires étrangères, dans la section "Conseils aux voyageurs".

**Autres risques :** Les deux risques principaux sont liés à l'alimentation et à l'eau. Pour éviter ces troubles, demandez conseil à vos guides concernant les repas pris au cours du séjour. Pour l'eau, apportez des pilules purificatrices à utiliser pendant le mini-trek et achetez des bouteilles d'eau en ville.

Pour les personnes sensibles au mal des transports, sachez que les routes kirghizes ne sont pas toutes goudronnées. Nous emprunterons, certaines fois, des chemins de terres carrossables, sinueux et vertigineux.

**SOS MAM :** Le séjour comportant au moins une nuit au-dessus de 3 500 mètres d'altitude, votre guide souscrit automatiquement pour vous au service SOS Mam, dispensé par l'IFREMMONT (Institut de Formation et de Recherche en Médecine de Montagne).

Votre guide français a suivi différentes formations lui permettant de vous offrir ce service. Il a la qualification de « télécommuniquant médical Ifremmont ». Pour plus d'informations sur les vaccins et divers traitements et autres contre-indications, nous vous recommandons très fortement une visite médicale, soit chez votre médecin traitant soit chez un médecin spécialiste du voyage et de l'altitude (dont nous pourrions vous donner les coordonnées sur demande).

# ASSURANCE VOYAGE

## Protégez votre Aventure avec nous !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans soucis, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

## Pourquoi souscrire une assurance voyage ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !

Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

## Notre formule d'assurance voyage

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.

Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**

Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :

- L'assurance annulation toute cause justifiée quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus);
- L'assistance rapatriement voyage ;
- Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives ;
- Départ ou retour impossible ;
- L'assurance bagages (y compris retard de livraison) ;
- L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).

## Les avantages de souscrire chez nous

- **Annulation toute cause justifiée** quel qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
- **Assistance 24/7** : Peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
- **Sans prise de tête** : Vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
- **Des garanties solides** : Nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

## Comment souscrire ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

## Questions fréquentes

- **Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?**  
Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie (**à demander !**) peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.
- **Et si je décide d'annuler mon voyage ?**  
Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.
- **L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?**  
Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

## Besoin d'aide ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone, e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.

[contact@nunam-aventures.fr](mailto:contact@nunam-aventures.fr)

Tel : +33 (0)7 70 30 29 81

## LES INFOS +

### Téléphonie & Internet

Contactez votre opérateur téléphonique pour connaître **les conditions d'utilisation** de vos forfaits téléphoniques et des données mobiles dans ces deux pays. Certains opérateurs ont des packs pour l'étranger. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez acheter une carte SIM dans les pays visités.

### Décalage horaire

**Ouzbékistan : + 3 h** en été par rapport à la France.

**Kirghizistan : + 4 h** en été par rapport à la France.

### Électricité

**Ouzbékistan & Kirghizistan : 220 V.** Prises identiques aux prises françaises, **pas besoin d'adaptateurs.**



**Bon voyage !**

#nunamaventures

contact@nunam-aventures.fr

Nunam Aventures [www.nunam-aventures.fr](http://www.nunam-aventures.fr) - SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran - RCS/SIREN Chambéry 931051916 - N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735