



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

**Carnet Nunam**  
2025



## Tadjikistan - Pamir

# Secrets d'Asie Centrale en Trek

### En Bref

Pays de montagne par excellence, le Tadjikistan est sûrement le meilleur des « stan » pour réaliser un trek en Asie Centrale. Hauts sommets à plus de 6 000 mètres, lacs d'altitudes étincelants, villages isolés se confondant dans le paysage... font de ce trek un joyaux, encore bien gardé, des montagnes du Pamir !

L'accès à ce trek de 13 jours est déjà une aventure, les 4x4 roulant sur la Pamir Highway, dont certains kilomètres appartiennent à l'ancien réseau de « La route de la soie ». Ce voyage est plus qu'un simple trek à pied, il est la découverte d'une culture authentique vivant au milieu de reliefs esthétiques.

### Infos clés

Voyage guidé (2 guides)  
Trek dans le Pamir

Groupe : 10 à 15 participants  
Durée : 23 jours  
Niveau 4 : Soutenu

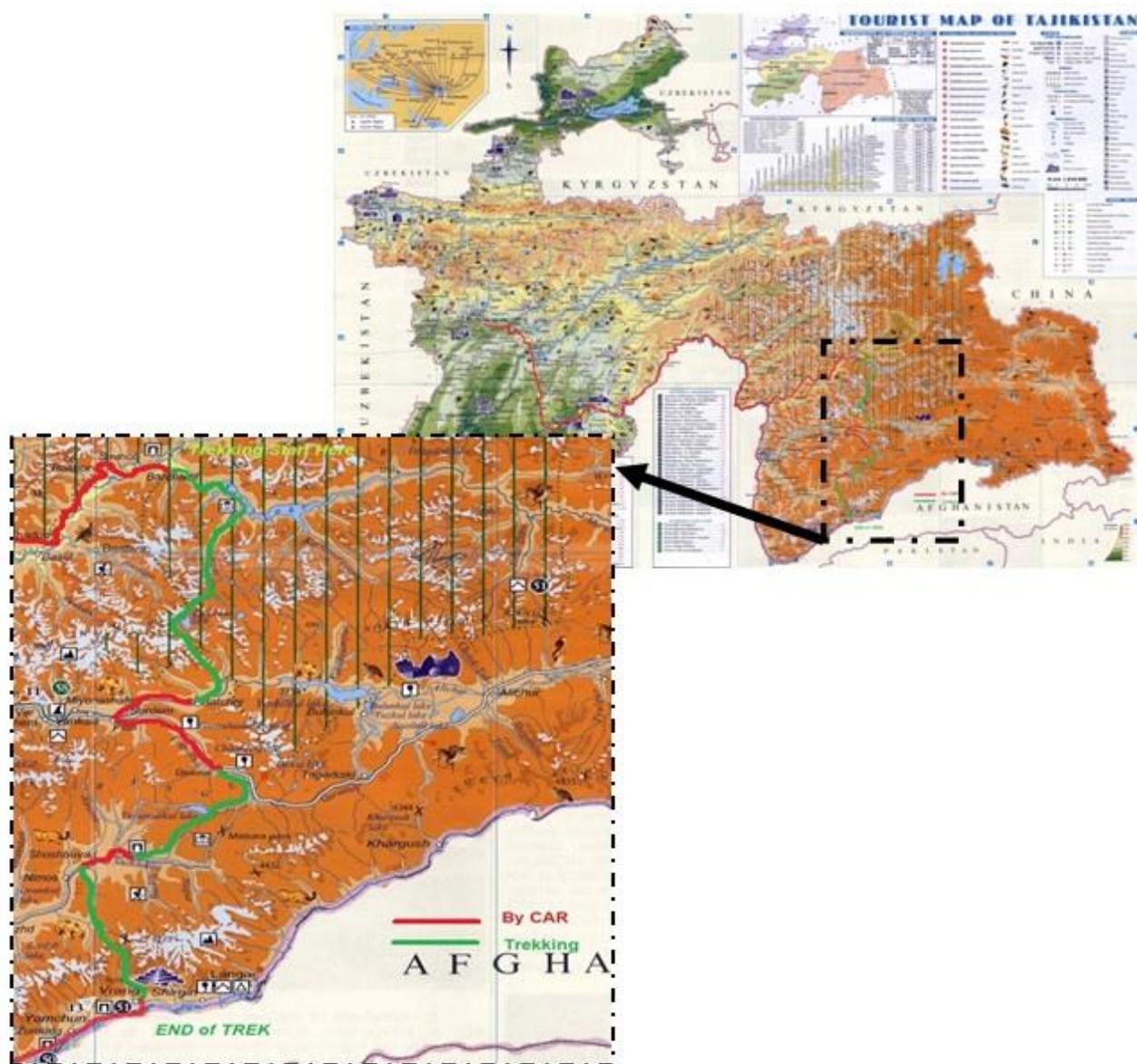
Trekking, villages isolés, altitude,  
vie locale, nuits en tente, muletiers,  
routes du Pamir

Code voyage : T001 - 25

### Vous allez aimer

- Les hauts reliefs du Tadjikistan
- Les bivouacs dans des endroits sauvages
- L'équipe locale avec les muletiers
- La vie traditionnelle dans les villages isolés
- Le double encadrement (guide local parlant anglais + guide français)

## NOTRE AVENTURE



Avec 3 186 mètres d'altitude moyenne au-dessus du niveau de la mer, le Tadjikistan est l'un des pays les plus élevés au monde. Le plus haut sommet, le Pik Ismoil Somoni, culmine à 7 495 mètres et domine un territoire égal à  $\frac{1}{4}$  de la superficie de la France. Pays de montagne par excellence, c'est donc à pied qu'il se découvre le mieux, entre anciennes vallées glaciaires, pics enneigés et villages isolés.

Encore peu fréquenté par les touristes amoureux des treks, nous vous proposons une immersion au cœur des puissantes montagnes du Pamir. Les infrastructures étant encore

absentes, nous sommes accompagnés d'une équipe de muletiers organisant le campement et la restauration chaque soir. S'ajoute à cette équipe locale notre guide Tadjik, avec qui nous arpentons les sentiers et hors sentiers du Pamir.

L'accès et le retour du trek se font en véhicule 4x4 le long de la mythique route du Pamir, la M41, ancienne route de la soie. Longeant le fleuve Panj, derrière lequel se trouve l'Afghanistan, la route offre un spectacle unique entre pics acérés, fleuve tumultueux et villages traditionnels.



Les 13 étapes de ce trek ont pour moyenne un dénivelé de +600m/-400m, laissant à votre corps le temps de s'acclimater et vous, de profiter du spectacle. A 2 610 mètres d'altitude, Barchidiv marque le point de départ, le col de Vrang notre passage le plus haut à 5 010 mètres, pour une arrivée à 2 780 mètres au village de Vrang.

Lac de Sarez, larges vallées taillées par les glaciers, l'étonnant lac Zaroshkul bleu saphir et le village de Bachor animent la première partie du trek ; la deuxième diffère avec le plateau de Murghab aux allures tibétaines, des sommets à 6 000 mètres dominant la chaîne de Shokhdara, et le col de Vrang, porte d'entrée du corridor de Wakhan...



Ce trek au milieu du Pamir vous ouvre les portes sauvages du Tadjikistan, un pays montagneux, qui se découvre à pied.

## AU FIL DES JOURS

### **J1&2** Envol vers le Tadjikistan, ville de Dushanbe

*Transfert : Avion 12 h, taxi en ville*

*Balade dans la ville de Dushanbe (altitude : 706 mètres)*

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

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

*Hébergement : Hôtel (installation pour 2 nuits)*

Vol depuis Paris avec escale à Istanbul. Arrivée à l'aéroport de Dushanbe tôt dans la nuit du J1 au J2, où nous vous retrouvons. Nous rejoignons ensuite notre hébergement pour "terminer" notre nuit. Le matin nous prenons un temps pour parler de notre séjour avant d'explorer la surprenante capitale, et profiter du bazar local pour des derniers achats.

### **J3** Sur la route du Pamir

*Transfert : 4x4 privés 7 à 8 h pour Kalaikhum (altitude : 1 550 mètres)*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Guesthouse (installation pour 1 nuit)*

Nous partons tôt et empruntons la célèbre autoroute du Pamir en direction des montagnes éponymes. La première partie de la route (construite par les Chinois) est toujours en bon état, après quoi le mot « autoroute » fait principalement référence à la hauteur de la route et non plus sa rapidité de circulation. La route vers Kalaikhum, construite à flanc de montagne, longe en partie la rivière bouillonnante Panj (frontière avec l'Afghanistan), et offre de superbes panoramas, l'aventure commence ici !

## **J4** En route vers la vallée de Bartang

*Transfert : 4x4 privés 8 h pour Barchidiv (altitude : 2 610 mètres)*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

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

Aujourd'hui, c'est peut-être l'un des plus beaux road trips que vous puissiez faire en Asie centrale. Nous continuons à suivre la pittoresque route du Pamir pendant encore quelques heures, puis nous nous dirigeons vers la vallée déserte de Bartang. Le chemin de terre, comme les montagnes, est échancré et très peu fréquenté. Des villages traditionnels alternent avec d'immenses sommets couverts de glaciers.

## **J5** Étape 1, départ du trek : Barchidiv > Khurmohach

*Randonnée : 5 h / 13 km / dénivelé positif 550 m & dénivelé négatif 375 m / altitude départ : 2 610 mètres & altitude arrivée : 2 785 mètres*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Tente (installation pour 1 nuit)*

Après avoir rencontré nos guides locaux et attaché nos bagages aux ânes, nous sommes partis. Nous traversons ce petit village entouré de champs agricoles. Nous traversons le pont et suivons la rivière Murghab, qui prend sa source dans le corridor de Wakhan en Afghanistan. Bientôt, nous nous retrouvons entre les puissants six mille. Le sentier alterne montée et descente, proche et loin de la rivière. Cette journée permet de mettre le corps en route, tranquillement. Notre premier campement se trouve à la « Tea House », un lieu connu des bergers locaux, situé sous un énorme rocher, un abri de fortune. Montage des tentes ou bivouac à la belle étoile pour ceux qui le souhaitent. Les environs, ainsi que la rivière à côté du camp, sont spectaculaires !

## **J6** Étape 2 : Khurmohach > Lac Sarez

*Randonnée : 5 à 6 h / 8 km / dénivelé positif 800 m & dénivelé négatif 225 m / altitude départ : 2 785 mètres & altitude arrivée : 3 300 mètres*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Tente (installation pour 1 nuit)*

Nous longeons la rivière 1 h, puis entamons notre montée vers le lac Sarez. Le chemin prend de la hauteur au travers de magnifiques gros blocs de roche, pour atteindre le col Usoy à 3 435 m. On sent toute la grandeur du paysage qui s'offre à nous ! Nous sommes au sommet d'un barrage naturel créé il y a plus de cent ans par un glissement de terrain géant. Derrière lui se trouve le splendide lac bleu saphir de Sarez. Nous contemplons le spectacle naturel avant de descendre à notre campement du soir. Nous installons nos tentes à côté du poste de garde, qui est toujours en service pour signaler d'éventuels tremblements de terre et avertir les habitants de la vallée en cas de rupture de barrage. Si la pêche est bonne nous goûtons au poisson du lac !

## **J7** Étape 3 : Lac Sarez > Vallée de Langar

*Randonnée : 5 à 6 h / 13 km / dénivelé positif 550 m & dénivelé négatif 50 m / altitude départ : 3 300 mètres & altitude arrivée : 3 545 mètres*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Tente (installation pour 1 nuit)*

Le sentier longe le lac une bonne partie de la matinée. Quel plaisir d'évoluer dans ce cadre naturel d'exception. A l'un des bras du lac nous croisons une station météo et continuons notre chemin le long de la rivière Langar. Le sentier monte progressivement le long de la rivière dans une large vallée en forme de U, typique de cette chaîne de montagnes.

Nous traversons l'une des dernières forêts vierges du Pamir et grimpons à travers les zones humides. A mi-chemin, il faut traverser la rivière dont le débit peut être fort. Le terrain devient plus difficile en raison de nombreux éboulis. Ce soir nous dormons près de l'affluent qui descend du glacier Safedhatz (en langue locale signifie « eau vive »).

## **J8** Étape 4 : Vallée de Langar > Camp Zaurbek

*Randonnée : 4 h / 10 km / dénivelé positif 550 m & dénivelé négatif 100 m / altitude départ : 3 545 mètres & altitude arrivée : 4 100 mètres*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Tente (installation pour 1 nuit)*

Aujourd'hui, le parcours est un peu plus court et nous marchons sur un terrain relativement facile ; nous pouvons ainsi pleinement récupérer des premiers jours de randonnée. Le départ est matinal pour traverser une nouvelle fois la rivière Langar lorsque le niveau de l'eau est le plus bas. Ensuite, nous montons progressivement jusqu'au point culminant de la vallée, où se trouve un grand camp de berger du légendaire berger Zaurbek. C'est notre refuge. Cela nous donne un aperçu unique de la vie des familles pastorales en haute altitude. Ceux qui en ont encore l'envie peuvent marcher jusqu'aux trois lacs d'Uchkul, lacs alpins entourés de sommets majestueux, à environ une heure et demie de marche du camp.

## **J9** Étape 5 : Camp Zaurbek > Zarojkul

*Randonnée : 5 h 30 / 12 km / dénivelé positif 500 m & dénivelé négatif 125 m / altitude départ : 4 100 mètres & altitude arrivée : 4 510 mètres*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Tente (installation pour 1 nuit)*

La randonnée jusqu'au lac Zarojkul est également assez courte, mais avec l'altitude on commence à sentir un air moins saturé en oxygène. Le sentier traverse un plateau sec et disparaît bientôt dans une vallée aux parois abruptes. Nous longeons de petits lacs de montagne, chacun ayant sa propre nuance de bleu. Ici, nous pouvons voir des yaks, qui sont souvent élevés par les bergers locaux. Nous installons notre campement au bord de l'un des plus beaux lacs de montagne d'Asie centrale, Zarojkul. Le lac est entouré de hautes montagnes entièrement recouvertes de glaciers. L'après-midi nous pourrions explorer les environs, profiter du paysage ou, pour les plus téméraires, nager dans l'eau glacée. A cette altitude et sous l'influence des glaciers, la nuit risque d'être froide mais magnifique.

## **J10** Étape 6 : Zarojkul > Kavk

*Randonnée : 7 h / 16 km / dénivelé positif 275 m & dénivelé négatif 1100 m / altitude départ : 4 510 mètres & altitude arrivée : 3 750 mètres*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Tente (installation pour 1 nuit)*

Nous quittons progressivement le lac Zarojkul et entamons une longue descente en direction du village de Bachor. Nous passons devant le lac Tsakhinkul irréel et turquoise. Le parcours traverse une immense zone d'éboulis, c'est la moraine d'un glacier disparu, parfois difficile à trouver. Nous sommes vigilants et faisons parler notre expérience de trekkeur. Nous descendons le plus loin possible vers Kavk, où nous installons notre campement au bord de la rivière. Kavk est connue pour ses sources chaudes ; pour y nager, il faut cependant grimper encore 300 mètres.

## **J11** Étape 7 : Kavk > Bachor

*Randonnée : 5 h / 17 km / dénivelé positif 100 m & dénivelé négatif 500 m / altitude départ : 3 750 mètres & altitude arrivée : 3 320 mètres*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Chez l'habitant (installation pour 2 nuits)*

C'est une journée assez facile sur les rives de la rivière Andarav. Nous descendons par un joli sentier avec une belle vue sur la chaîne de montagnes Shugnan au sud. Nous recherchons un bon endroit pour traverser la rivière Gund, parfois turbulente. Après avoir passé le camp des bergers, nous arrivons à Bachor, où nous pouvons profiter du « luxe » relatif d'un toit au-dessus de nos têtes, d'interminables tasses de thé et peut-être d'une douche « sommaire ». Ce soir nous dormons chez l'habitant, avec qui nous pourrions partager nos récits des montagnes du Pamir.

## **J12** Étape 8 : Bachor, jour de repos

*Balade dans et autour du village*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Chez l'habitant (identique à la veille)*

Bachor, un magnifique village de montagne du Pamir, est l'endroit idéal pour récupérer de nos efforts après des derniers jours de trek. Nous serons peut être invité pour une tasse de thé et une assiette de yaourt chez l'un des villageois. Pendant que les agriculteurs sont probablement en train de travailler dans leurs champs, les jeunes, eux, jouent au volley-ball, à vous de choisir votre équipe ! Pour quelques frissons, tentez la traversée du pont suspendu au-dessus d'une rivière turbulente. Nous pouvons aussi profiter de notre équipe de muletiers pour rencontrer les locaux et interagir avec eux. Une journée de repos pour le corps mais riche pour la compréhension de la vie locale.

## **J13** Étape 9 : Bachor > Lac Turumtaikul

*Transfert : 4x4 privés 1 h, de Bachor à Jelondy (altitude : 3 350 mètres)*

*Randonnée : 5 à 6 h / 15 km / dénivelé positif 870 m & dénivelé négatif 185 m / altitude départ : 3 350 mètres & altitude arrivée : 4 235 mètres*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Tente (installation pour 1 nuit)*

C'est en jeep que nous rejoignons le village de Jelondy (environ 50 km), nous évitons ainsi de marcher le long de la route et gagnons du temps pour la nouvelle semaine de trek à venir. Quelques passages à gué en fonction du niveau des rivières donnent un côté aventureux à notre trajet en 4x4. Arrivés à Jelondy, nous descendons des véhicules et reprenons notre quotidien de trekkeur, en marchant le long du haut plateau de Murghab, qui rappelle les paysages du Tibet. Frais d'une journée de repos et déjà bien acclimatés, nous grimpons progressivement pour trouver le passage Turumtaikul (4 380 m) à travers une série de petites gorges. De l'autre côté du col, nous faisons face au lac éponyme, dominé au loin par les sommets enneigés et scintillants de la chaîne de Shahdara (que nous traverserons dans les prochains jours). Le camp est situé près du lac Turumtaikul, à côté d'une source d'eau indispensable à notre bivouac.

## **J14** Étape 10 : Lac Turumtaikul > Javshangoz

*Randonnée : 5 à 6 h / 18 km / dénivelé positif 100 m & dénivelé négatif 910 m / altitude départ : 4 235 mètres & altitude arrivée : 3 430 mètres*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

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

Notre journée commence tôt par une courte montée jusqu'au sommet du col Karagurum à 4 343 m. Depuis le col, il y a près de 1 000 m de dénivelé négatif jusqu'au village le plus reculé de la vallée de Shahdara, Javshangoz. Au sud, on peut admirer les impressionnantes montagnes du pic Engels (6 507 m) et du pic Karl Marx (6 723 m). Le soir nous dormons à nouveau chez l'habitant, encore une possibilité pour nous de partage.

## **J15** Étape 11 : Javshangoz > Lacs de Vrang

*Transfert : 4x4 privés environ 1 h*

*Randonnée (fonction du lieu de dépose en 4x4) : 5 à 7 h / 14 à 18 km / dénivelé positif 100 m & dénivelé négatif 250 m / altitude départ : 3 430 mètres & altitude arrivée : 4 400 mètres*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Tente (installation pour 1 nuit)*

Quelques kilomètres en jeep ce matin pour éviter la partie de route à pied et s'économiser pour les deux derniers grands jours de dénivelés à venir. Notre itinéraire pédestre nous fait passer devant une ferme où sont élevés des yacks, si nous avons de la chance, nous voyons le troupeau. Plus haut, nous devons traverser la rivière Regig à un carrefour et nous passons devant une petite cabane de berger. S'ensuit une raide montée, avant d'arriver dans une zone avec de nombreux petits lacs et des yacks en pâturage. Nous installons notre campement dans une cabane utilisée par les bergers, mais aussi par les chasseurs et les locaux à la recherche de minéraux comme le rubis. Campement en haute altitude pour être au plus proche du col de Vrang que nous franchissons le lendemain.

## **J16** Étape 12 : Lacs de Vrang > Camp Sheperd

**Randonnée : 9 h / 15 km / dénivelé positif 610 m & dénivelé négatif 1 140 m / altitude départ : 4 400 mètres & altitude arrivée : 3 870 mètres**

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

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

Aujourd'hui, c'est une longue journée pour grimper jusqu'au point culminant de notre trek, le col Vrang avec une altitude de 5 010 mètres. C'est l'un des rares endroits où l'on peut traverser la crête de Shahdara. Départ matinal, moraines et parfois névés à franchir font de cette montée un véritable challenge. Mais la vue depuis le col, un large plateau, vaut largement les efforts matinaux. Un moment de bonheur, de partage et contemplation, que de passer la barre des 5 000 m sur ce col ! La descente juste en dessous du col est assez raide avant de retrouver un endroit légèrement plus plat, où nous pouvons laisser nos pieds se reposer. Le reste de la descente se fait dans une vallée à l'univers très minéral au milieu de blocs de différentes tailles. Nous restons au plus près d'une trace peu visible, et descendons le plus possible pour camper de préférence en dessous de la barre des 4 000 mètres, là où l'oxygène est plus dense. Le soir au campement, le repos sera encore plus mérité !

## **J17** Étape 13, fin du trek : Camp Sheperd > Vrang

**Randonnée : 6 à 7 h / dénivelé positif 185 m & dénivelé négatif 1 275 m / altitude départ : 3 870 mètres & altitude arrivée : 2 780 mètres**

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

**Hébergement : Chez l'habitant (installation pour 2 nuits)**

Nous nous réveillons avec un petit pincement au cœur, car nous attaquons notre dernier jour de randonnée dans les magnifiques montagnes du Pamir. La première partie est une descente agréable le long de la rivière Vnukut. Plus loin il faut faire preuve de vigilance sur une partie assez raide et escarpée. Le chemin a peut-être été emporté par endroits et nous cherchons un itinéraire alternatif sûr avec les ânes. Nous prenons le temps de bien vous accompagner sur ce secteur mais aussi de profiter de la vue fantastique sur la vallée et les sommets des montagnes environnantes. Au loin se dessine le corridor de Wakhan, à l'extrémité des montagnes du Pamir. En face de la vaste vallée du Wakhan se trouve l'Afghanistan avec ses montagnes rocheuses culminant à plus de 7 000 mètres d'altitude, quel spectacle ! Depuis la dernière crête, on a une vue à la fois sur les sommets et sur la rivière Panj, un moment magique, qui célèbre la fin de notre trek et la traversée réussie du Pamir Trail.

## **J18** Vrang, journée libre

*Balade dans et autour du village (altitude : 2 780 mètres)*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Chez l'habitant (identique à la veille)*

Vrang bénéficie d'un emplacement idéal au bord du Panj et surplombant la partie afghane des montagnes de l'Hindu Kush. C'est aussi un bon endroit pour explorer la vallée. A Yamchun, 10 kilomètres en aval, se trouvent une forteresse presque millénaire et des sources chaudes. Vrang compte aussi quelques échoppes où vous pouvez juste boire un thé et vous reposer après notre trek. Plusieurs possibilités donc d'occuper cette journée post trek...

## **J19** Journée de sécurité

Cette journée est incluse dans le programme compte tenu d'éventuelles perturbations qui peuvent être liées à l'état des chemins, la météo, l'accès sur les portions 4x4 du trek, le transport aller/retour de Dushanbe ou tous autres aléas.

Au cas où cette journée de sécurité n'est pas nécessaire, nous décidons sur place comment et où nous « l'utilisons ». Cela peut être durant le trek ou sur la route retour en prévoyant une escale de plus.

## **J20** Route le long de la rivière Panj

*Transfert : 4x4 privés 6 h pour Khorog (altitude : 2 150 mètres)*

*Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner*

*Hébergement : Guesthouse (installation pour 1 nuit)*

La route bordée par la rivière Panj offre un spectacle à chaque kilomètre. Le Panj, également connu sous son ancien nom Oxus, prend sa source dans les montagnes de l'Hindu Kush et forme, presque jusqu'au bout, la frontière avec l'Afghanistan. La région située entre Ishkashim et Khorog est particulièrement fascinante, où se trouvent de nombreux petits villages à l'ombre de vastes chaînes de montagnes.

## **J21** Retour sur la route du Pamir

**Transfert : 4x4 privés 6 à 8 h pour Kalaikhumb (altitude : 1 550 mètres)**

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

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

Nous descendons encore plus en aval, passons proche de la ville de Rushon où nous avons bifurqué il y a 16 jours pour nous rendre au départ de notre trek. Nous continuons jusqu'à Kalaikhumb, où nous avons déjà passé la nuit lors de notre transfert aller.

## **J22** Route vers la capitale Dushanbe

**Transfert : 4x4 privés 8 h pour Dushanbe (altitude : 706 mètres)**

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

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

Nous quittons Kalaikhumb tôt pour rejoindre la capitale tadjike de Dushanbe. Nous nous installons à l'hôtel pour notre dernière nuit au Tadjikistan. Une soirée autour d'un bon repas pour se remémorer notre magnifique aventure et partager une nouvelle fois nos plus beaux souvenirs.

## **J23** Au revoir !

**Transfert : Taxi en ville, avion : 11 h**

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

**Hébergement : Aucun**

Tôt dans la nuit, direction l'aéroport de Dushanbe (arrivée sur Paris en fin de matinée, escale à Istanbul), 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.

**Ташаккур ба Тоҷикистон !**

**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 2 au 24 juillet 2025 (23 jours) > 4 850€ par personne**

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

---

### Le prix comprend :

- Le vol international aller/retour et les taxes aériennes Paris - Dushanbe,
- Les trajets en jeep 4x4 aller/retour pour le trek,
- Les nuitées du J 1 au J 23 au Tadjikistan,
- Le **double accompagnement** au cours du séjour :
  - un guide Nunam, accompagnateur en montagne français diplômé,
  - un guide local (Tadjik) diplômé parlant anglais et responsable de l'agence locale Tadjik avec laquelle Nunam travaille,
- La pension complète (à l'exception des boissons alcoolisées) du J 2 au J 23,
- Le matériel de sécurité,
- Le matériel pour les bivouacs (tente cuisine, tente nuit),
- L'équipe de muletiers et les mules pour le portage durant le trek,
- Les permis pour le trek
- 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 Pamir Eco Tourism, une agence Tadjik. 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 Tadjikistan, qu'il a fait la connaissance de l'agence Pamir Eco Tourism, 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.



#### Nasrullo

Il est le guide local de notre séjour. Directeur et co-fondateur de l'agence Pamir Eco Tourism, il connaît par cœur les montagnes du Tadjikistan, « ses montagnes ». Il est le garant du bon déroulement logistique de notre aventure. Il maîtrise l'anglais et peut échanger assez facilement en français, n'hésitez pas à discuter avec lui, il a le contact souriant . Clément et Nasrullo forment donc le duo de guides de votre séjour.

#### Muletiers

L'équipe des muletiers, locaux et leurs animaux de bât, est essentielle à la bonne réalisation de notre trek. Les mules assurent le portage de vos sacs de voyage (vous gardez vos sacs journée sur le dos) ainsi que le matériel indispensable à nos bivouacs (tentes et cuisine). Les muletiers font partie intégrante du groupe, et nos échanges nous permettent de mieux comprendre la vie tadjike.

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

Clément et Nasrullo vous retrouvent à l'aéroport de Dushanbe 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.

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

### Niveau physique

**Ce trek est classé « soutenu » du fait de son altitude, de sa durée, des nuitées en tente et du terrain parfois accidenté. Les kilomètres et dénivelés restent accessibles à tout bon marcheur.**

Voici le résumé du trek en quelques chiffres :

- 13 jours de trek consécutif de J 5 à J 17 avec 1 journée de repos à J 12,
- 7 jours de trek avec des passages à plus de 4 000 m d'altitude,
- 9 nuits en tente dont 4 nuits à plus de 4 000 m,
- Altitude maximum : 5 010 m au Vrang Pass (J 16),
- Dénivelé maximum : un jour avec 1 100 m de dénivelé positif (J 15) et trois jours avec 1 150 m de dénivelé négatif (J 10, J 16 et J 17 en moyenne),
- Acclimatation progressive en altitude.

Ce trek dans les montagnes tadjikes s'adresse à des randonneurs ayant l'expérience de la marche sur plusieurs jours. Il est donc souhaité d'avoir une expérience du trek/ montagne sur plusieurs jours consécutifs. L'altitude, quelques longues journées (heures et dénivelés), le terrain accidenté, les nuits en tente (parfois fraîches) et le confort limité sont des facteurs nécessitant une bonne connaissance de son physique et, encore plus, de son mental. Il est aussi important d'avoir un esprit d'équipe.

Nous vous recommandons une préparation durant les 2 mois précédant le trek. Au moins deux marches par semaine dépassant les 4 heures, et avec, si possible, plus de 500 m de dénivelé positif. Porter un sac entre 5 et 8 kg permet de vous mettre un peu plus en condition. Préparez vous sérieusement pour que le trek soit un vrai plaisir et pas une mauvaise surprise !

Ce trek au cœur des secrètes montagnes d'Asie Centrale est plus qu'un voyage, c'est une véritable aventure !

### Gestion de l'altitude

Nous allons donc passer une bonne partie de notre séjour au-dessus de 3 500 m d'altitude : 4 nuits supérieures à 4 000 m et 1 col à 5 010 m.

Voici nos conseils et explications pour que ce trek en altitude se passe 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. A 5 000 mètres, elle est de moitié inférieure. 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 3 500 mètres. 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. Sur ce type de séjour en trek, un groupe de taille un peu plus importante ne pose pas de problèmes. En effet, nous n'avons que très peu de logistique personnelle ; les longs transferts (transports privés) se limitent aux accès pour le départ et la fin du trek. Enfin, vous êtes suffisamment encadrés avec un guide tadjik, plus un guide français et les muletiers. Bref, c'est une grande famille qui vous attend pour une grande aventure.

## Où dormons-nous ?

L'hébergement est à la fois en dur et sous tente (la majeure partie du trek).

- Hôtel à Dushanbe (3 nuits) lors de votre arrivée et de votre départ au Tadjikistan.
- Guesthouse et chez l'habitant : 9 nuits qui se répartissent entre 6 nuits avant et après le trek, et 3 nuits au cours du trek. 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 convivialité et de « confort » ressourçant, surtout au milieu du trek.
- Tente durant le trek : 9 nuits dans des lieux de campements uniques, entre lacs, rivières et montagnes. Avec notre équipe de muletiers, nous établissons des zones de bivouacs qui subliment nos journées de treks. Il nous faut être au plus proche de zone d'eau pour remplir les gourdes, faire à manger, la vaisselle et pourquoi pas se baigner. Des moments de vie rustiques mais empreints de magie au milieu des montagnes du Pamir.

## Bon appétit !

**Dushanbe** : l'ensemble des repas est compris sur la capitale. Les petits déjeuners se prennent à l'hôtel. Les autres repas dans un des nombreux restaurants de la ville pour goûter aux mets locaux.

**Durant le trek** : chaque repas est inclus, que ce soit en tente ou dans les hébergements en durs. Les repas lors des bivouacs sont constitués par l'équipe logistique, avec des produits achetés avant et pendant le trek. Du fait de l'isolement et de l'infrastructure, la nourriture n'est pas aussi variée qu'elle peut l'être sur un trek en lodge et plus touristique (comme au Népal).

- Petit déjeuner : porridge, pain, confiture, beurre, café, thé, œufs
- Midi : sandwiches, snacks, fruits secs, biscuits, chocolat, café, thé
- Soir : soupes variées, riz frit, pâtes, patates...

Nous vous invitons à prendre quelques en-cas personnels : barres de céréales, chocolats... qui vous font plaisir et redonnent de l'énergie et de la motivation.

**L'eau** : Durant les trajets aller/retour pour le début et la fin du trek, nous achetons de l'eau en bouteille sur la route. Durant le trek, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes ou de remplir vos gourdes filtrantes. Il faut être vigilant dans les hôtels, guesthouses et chez l'habitant de ne pas boire l'eau du robinet.

**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 - Dushanbe (Tadjikistan) à l'aller et au retour.

**Véhicule** : l'aller et le retour pour le trek se réalisent en véhicule privé, avec des jeeps 4x4 conduites par des chauffeur locaux embauchés par l'agence locale. Ces véhicules sont adaptés 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 : 4x4 privés, 8 h* » comptent uniquement les heures roulées (ne comprend pas les arrêts photos, balades, pause nourriture...). 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 (valises interdites), 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 les mules, mais chaque participant doit être en mesure de porter son propre bagage. A Dushanbe, vous pouvez laisser des affaires non utiles pour le trek à l'agence.
- 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, des lunettes de soleil et tout petit matériel nécessaire. C'est ce sac que vous utilisez pour le trek, privilégiez donc un sac avec un gros volume de rangement ! Il vous sert aussi de bagage à main pour les déplacements hors trek, avec vos effets de valeurs, électroniques et éventuels médicaments.

## 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

La monnaie locale est le **Somoni Tadjik**, le taux de change approximatif est de **1 euro = 12 TJS**.

Pour plus de tranquillité, nous vous recommandons de retirer des Somoni dès votre arrivée à Dushanbe (70 à 100€ 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.
- Un sac de voyage souple et imperméable (pas de valises) de type duffel dans lequel vous placez le reste de vos affaires.

### *Couchage*

Lors des nuits en tente, l'organisation fournit les tentes et un fin matelas mousse isolant. Nous vous demandons de vous munir du matériel suivant, de bonne qualité, pour des nuits réparatrices :

- ★ 1 sac de couchage avec une température de confort - 10 °C
- ★ 1 matelas gonflable avec bonne isolation thermique
- ★ 1 drap de sac (polaire ou en soie par exemple)
- ★ 1 petit oreiller gonflable
- ★ 1 masque pour les yeux
- ★ Boules quiès

Lors des autres nuits (hôtels, guesthouses, chez l'habitant) draps et couvertures sont inclus.

## Vêtements

Très chaud à Dushanbe et très froid en bivouac à 4 400 mètres, la variation d'altitude engendre une forte amplitude thermique. 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 x1
- ★ Pantalon (ou sur-pantalon) de pluie de type goretex x1
- ★ Shorts x2
- ★ Un collant technique, de préférence en laine.
- ★ T-shirts techniques (séchage rapide) x2
- ★ T-shirts laines x2 (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 <5°C)
- ★ Tenue confortable (soir) x1
- ★ Paire chaussettes randonnée x3
- ★ Paire de chaussettes chaudes en laine x1
- ★ Sous-vêtements (3 jours)
- ★ 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. 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 (déjà utilisées) à tige montante dotées d'une semelle adhérente
- ★ Claquettes ou sandales pour le soir
- ★ Bâtons de marche obligatoires

- ★ Gourde ou Poche à eau (2L). Évitez la gourde, plus lourde et ne permettant pas de boire en marchant, indispensable pour l'acclimatation !
- ★ Lunettes de soleils minimum catégorie 4 (attention à l'indice UV)
- ★ Crème solaire indice 50 et stick à lèvres haute protection

### *Équipement supplémentaire*

- ★ 1 batterie externe et/ou panneau solaire vous sont utiles pour vos recharges au cours du trek. Recharge possible lors des nuits chez l'habitant, mais pas d'accès à l'électricité lors des nuits en tente. Prévoir en conséquence !
- ★ 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-diarrhéique
- ★ 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

- **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.
- Tout citoyen étranger doit se présenter dans les 10 jours ouvrables suivant son arrivée dans l'un des bureaux d'enregistrement du Ministère des affaires intérieures (**OVIR**). Nous effectuons cet enregistrement une fois sur place avec l'équipe de guides.
- Ce trek nécessite l'obtention de permis (GBAO, permis parc national). Nous nous occupons de toutes les formalités. Pour cela, vous devez nous fournir, 1 mois avant le début du séjour, une photocopie en couleur de bonne qualité des informations de votre passeport. Il vous faut aussi garder une photocopie sur vous durant le séjour. Ces informations sont indispensables pour l'élaboration des permis de trekking.

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

## Vaccins obligatoires et risques sanitaires

**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 le Tadjikistan.

Depuis la pandémie, la majorité des 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 trek et achetez des bouteilles d'eau en ville. Il est également nécessaire de vous munir d'une gourde filtrante (exemple : LifeStraw GO Tritan Renew 1L).

Pour les personnes sensibles au mal des transports, sachez que les routes tadjik 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 ce pays. Certains opérateurs ont des packs pour l'étranger. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez acheter une carte SIM dans le pays visité.

### Décalage horaire

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

### Électricité

**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 Pragnon - RCS/SIREN Chambéry 931051916 - N° d'immatriculation Atout France IM073240016, Garantie financière : APST - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735