

## **KIRGHIZISTAN**

### **Ski de randonnée en Kirghizie**

<b>Durée :</b>	14 jours / 13 nuits (1 nuit en vol)
<b>Hébergements :</b>	Auberge, hôtel routier, logement chez l'habitant et Yourte
<b>Groupe :</b>	5 personnes minimum et 8 personnes maximum
<b>Encadrement :</b>	1 guide de Haute Montagne UIAGM
<b>Difficulté :</b>	Pour bons skieurs en bonne condition physique

**Massif / Région / Pays :** Suusamyr - Jyrgalan / Batken - Issyk-Kul / Kirghizistan.



Le Kirghistan appelé aussi Kirghizie ou Kirghizistan est un pays d'Asie centrale qui a Bichkek pour capitale. Peuplé de semi-nomades il a retrouvé un mode de vie ancestral après son indépendance en 1991.

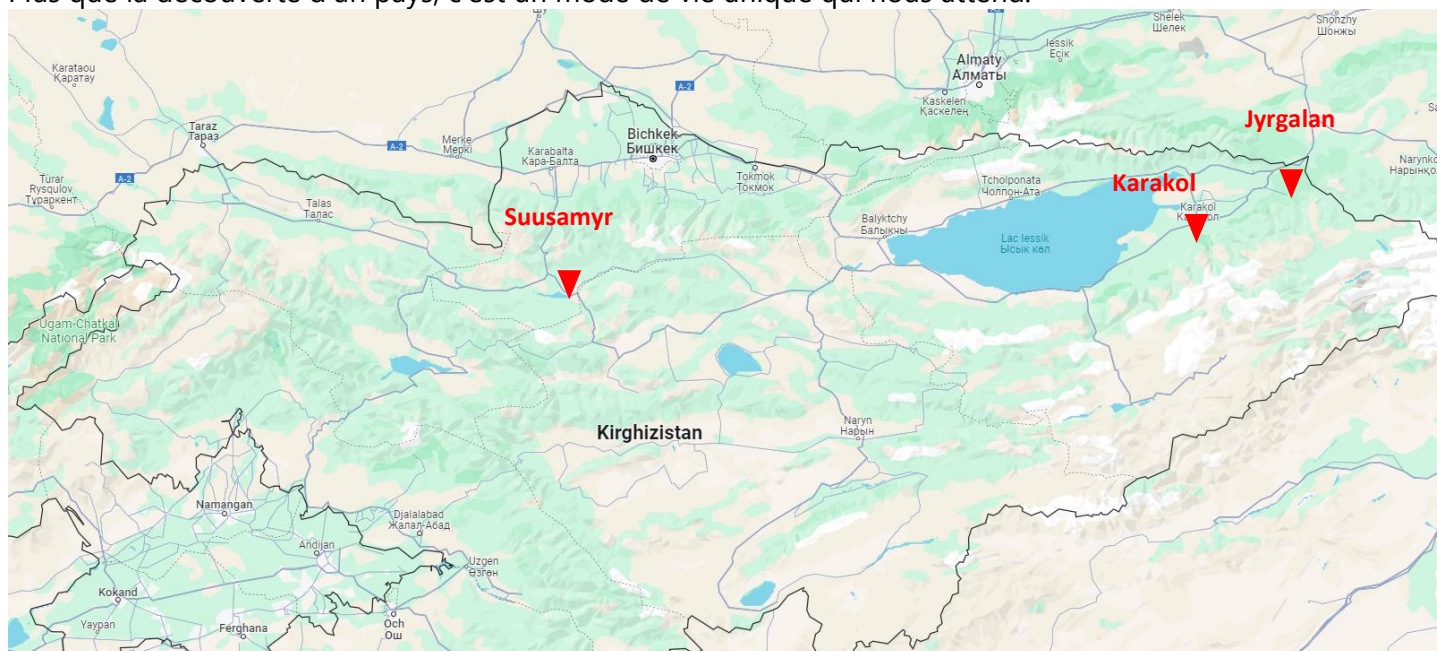
Plus des trois quarts du Kirghistan est recouvert par des montagnes qui pour certaines dépassent les 7 000 mètres. La moitié de sa superficie se trouve à plus de 3 000 mètres.

La Région d'Issyk-Kul tient son nom du lac éponyme d'une beauté incomparable. Situé au creux des montagnes, vestige d'un océan disparu, il est le deuxième plus grand lac au monde. Au sud il est bordé par la chaîne de montagnes Terskey Alatau qui fait partie du massif du Tian Shan. Massif d'Asie centrale le Tian Shan « montagnes célestes » s'étend de l'Est à l'Ouest sur 2 500 kilomètres.

Dans un premier temps, nous posons nos sacs dans la vallée de Suusamyr. Cette petite vallée, longue de 150 kilomètres, se trouve entre trois chaînes majeures du nord du Tien Shan : Kyrgyz, Suusamyr-Too et Djumgal-Too. Historiquement, cette vallée était une terre fertile. Ce n'est pas un hasard si la Grande route de la soie y passait. Aujourd'hui, elle est devenue l'une des attractions touristiques préférées du Kirghizstan car très différente des montagnes dont on a l'habitude. L'altitude moyenne de la vallée est de 2300 mètres néanmoins l'enneigement est souvent bon.

Nous posons ensuite notre camp de base près du village de Jyrgalan « la joie, le plaisir, une vallée ». Ce petit village d'un millier d'âmes est situé à 2 200 mètres d'altitude sur la rive de la rivière du même nom à l'est de la région d'Issyk-Kul. Il a été initialement fondé pour l'extraction du charbon, durant la période soviétique. Malgré que les mines soient toujours actives, Jyrgalan garde beaucoup de charmes avec des vues magnifiques et son éloignement de la civilisation. Il est entouré de montagnes culminant à 3 700 mètres d'altitude.

Plus que la découverte d'un pays, c'est un mode de vie unique qui nous attend.



**Éric PEREIRA : 06 81 66 66 02**

**LES MATINS DU MONDE 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)  
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435  
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30**

## ITINERAIRE

*Ce programme est donné à titre indicatif. Nous devons nous adapter aux aléas de la météo, des conditions de la montagne et au niveau des participants.*

### **Jour 1 : Paris – Bishkek**

Vol au départ de Paris, nuit en vol.

### **Jour 2 : Arrivée à Bishkek – Transfert à Suussamyr**

Nous atterrissons à l'aéroport de Manas puis nous faisons un transfert à Bichkek. Visite de Bichkek, ville contrastée, à l'architecture soviétique et aux grands espaces verts. Nous visitons le Grand Bazar Osh, ses allées animées, ses marchandises artisanales, ses contrastes culturels, entre spécialités chinoises et fruits secs du Moyen Orient.

Nous partons vers la vallée de Suusamyr, 3h de route. Nous montons par le canyon de Kara Balta par le passage du tunnel traversant le massif du Kyrgyz Alatau.

**Transfert : 4h / Hébergement : Hôtel routier**

### **Jour 3 : Ski de rando à Otmok**

Hébergement guest house ou yourte (idem la veille) Très tôt matin sortie (rando 1) vers le col d'Otmok. Transfert de 30 min depuis l'hôtel. Pique-nique. Descente au CB. Après-midi temps libre.

**Nuit et repas en hôtel.**

### **Jour 4 : Ski de randonnée à Ala-Bel**

Depuis l'hôtel nous partons vers le col d'Ala Bel. Le point de départ est à 3175 m d'altitude. Nous montons à Ala-Bel.

**Nuit et repas en hôtel.**

### **Jour 5 : Ski de randonnée à Jaisan**

Transfert (30 min) depuis l'hôtel vers le vallon de Jaisan, pique-nique et ski dans le vallon.

**Nuit et repas en hôtel.**

### **Jour 6 : Transfert Suusamyr - Kizart**

Aujourd'hui c'est une sortie courte. Vers 14h nous partons pour le village de Kizart. Durant le trajet nous longeons la rivière de Kokomerene qui coulent dans un splendide canyon aux couleurs ocres rouges.

**Nuit et repas en hôtel.**

### **Jour 7 : Ski de randonnée à Kizart**

Nous partons pour Bokonbaev. Sur la route, nous montons à ski au col de Kizart.

Le soir, nous assisterons à un concert de musique folklorique.

**Hébergement en yourte.**

### **Jour 8 : Ski de randonnée à Jeti-Guz**

Éric PEREIRA : 06 81 66 66 02

LES MATINS DU MONDE 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)  
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435  
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30

Très tôt matin transfert (2h) pour Jeti-Oguz. Sortie dans un paysage de canyons rouges et dans la forêt de sapins. Pique-nique. Descente à Karakol. Fin d'après-midi, baignade aux sources chaudes.

**Nuit chez l'habitant.**

### **Jours 9-12 : Jyrgalan**

Le matin nous partons pour Jyrgalan. Nous skions 4 jours dans ce site réputé pour sa neige poudreuse. Nous aurons également l'expérience de dormir sous la yourte kirghize en plein hiver. En fin d'après-midi du mercredi, nous retournons à Karakol.

**Nuit chez l'habitant.**

### **Jour 13 : Bishkek**

Retour à Bishkek en passant par la rive nord du lac Issyk-Kul. Soirée d'adieu au restaurant traditionnel. Bain dans des sources d'eau chaude.

**Nuit à guest house de KirghizAsia.**

### **Jour 14 : Bishkek – Paris**

Transfert à l'aéroport. Vol retour.

## **DATES**

**Du 02 au 15/03/2025**

## **PRIX**

<b>Prix sur la base de 5 participants minimum :</b>	<b>3 640€</b>
---	---------------

*Les prix indiqués ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Ils sont donc susceptibles d'être modifiés en cas d'indisponibilité de places dans ces classes au moment de la réservation.*

**Hors vol, au départ de Bishkek : réduction de 770 EUR par passager**

## **TRANSPORT**

Les vols pour Bishkek pourront être opérés par l'une des compagnies suivantes : Pegasus, Turkish Airlines.

Si une autre compagnie que celles précitées est choisie, vous en serez préalablement informé.

### **Option Hors vol :**

Les vols prévus pour la réalisation de ce programme tiennent compte des contraintes liées à l'acheminement des bagages et/ou skis. Beaucoup de billets proposés par les compagnies aériennes comportent trop d'escales avec des temps de connexion beaucoup trop courts. Les risques de bagages non livrés à l'arrivée peuvent compromettre la réussite du séjour. Nous éliminons toutes les options qui nous paraissent trop risquées.

Nous comprenons que vous souhaitiez des itinéraires de vol autres que ceux que nous sommes en mesure de vous proposer, et vous pouvez choisir de prendre vos vols vous-même, et que notre prise en charge ne démarre qu'à l'arrivée à destination (Prix hors vol).

**Éric PEREIRA : 06 81 66 66 02**

**LES MATINS DU MONDE 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)  
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435**

**Tel 00 (33) 04 37 24 90 30**

Dans ce cas, indiquez-le en commentaire dans le formulaire d'inscription en ligne, ou par email.

**Attention :**

- **N'achetez pas votre billet d'avion tant que nous ne vous avons pas confirmé que le départ est garanti, c'est-à-dire que le nombre minimum de participants sont bien inscrits pour ce séjour.**
- **Soyez conscient que si le séjour doit être modifié ou annulé, vous ne pourrez prétendre à aucun remboursement de notre part concernant votre billet d'avion, nous vous conseillons vivement de choisir des tarifs remboursables.**

*Éric PEREIRA : 06 81 66 66 02*

*LES MATINS DU MONDE 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)  
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435  
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30*

## LE PRIX COMPREND

- Les vols aller-retour Paris > Bichkek en classe économique (pour un départ d'une autre ville, nous consulter),
- Les taxes d'aéroport,
- Les frais d'organisation et la coordination du séjour,
- Tous les frais d'hébergement en pension complète selon les sites, cela sera chez l'habitant, en yourte ou hôtel routier,
- Les pique-niques, les repas dans les cafés et restaurants sauf celui de la soirée d'adieu le dernier soir,
- La prestation d'encadrement d'un guide de haute montagne UIAGM + un accompagnateur Kirghiz francophone,
- Les transferts intérieurs pour la durée du séjour, transferts en minibus,
- Le concert de musique folklorique (si le groupe est de 4-6 personnes),
- L'hébergement et la nourriture en pension complète,
- Les transports terrestres sur place.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les excédents de bagages sur les vols,
- L'enregistrement des skis,
- Le repas dans le restaurant à Bishkek le dernier soir,
- Les frais à caractère personnel (boissons, souvenirs etc.),
- Le visa est gratuit depuis 2012,
- Les vivres de course,
- Votre équipement personnel,
- Les frais supplémentaires entraînés par une éventuelle modification ou prolongement du séjour, indépendant de notre volonté (en dehors du programme prévu),
- Les assurances annulation, rapatriement et frais de premiers secours,
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans « le prix comprend ».

## INFORMATIONS TECHNIQUES DU VOYAGE

### DUREE

14 jours et 13 nuits (dont 1 nuit en vol).

### HEBERGEMENT ET NOURRITURE

Pension complète. En auberge, hôtel routier, logement chez l'habitant et Yourte.

### ENCADREMENT

Eric Pereira, guide de Haute Montagne encadrera le groupe pendant tout le voyage.

*Éric PEREIRA : 06 81 66 66 02*

*LES MATINS DU MONDE 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)  
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435  
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30*

## GROUPE

5 participants minimum et 8 participants maximum.

A partir de 9 personnes et jusqu'à 12 personnes max, un deuxième guide est nécessaire.

*En cas d'indisponibilité du guide de Haute Montagne (pour un cas de force majeure), il pourra être remplacé par un autre guide diplômé UIAGM.*

## DIFFICULTE

Il faut avoir un bon niveau physique pour supporter des montées pouvant aller jusqu'à 1 200m et des journées de 8h de ski. Il faut être capable de descendre les pistes noires et avoir une première expérience du ski de randonnée en toutes neiges à la montée comme à la descente.

*Ce voyage n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite.*

## FORMALITES ET VACCINATIONS

- **Passeport en cours de validité et valide au moins 6 mois après le retour de voyage** pour les ressortissants français. (Vérifier la date d'expiration dès maintenant). Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de votre Ambassade ou Consulat d'origine.
- **Pas de visa obligatoire** pour un voyage de moins de 60 jours pour les ressortissants français. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de votre Ambassade ou Consulat d'origine.
- **Aucune vaccination exigée** pour les ressortissants français. La mise à jour du vaccin diphtérie-tétanos-poliomyélite (DTP) est recommandée, de même que celle du vaccin rubéole-oreillons-rougeole (ROR) chez l'enfant. La vaccination antituberculeuse est également souhaitable. En fonction des conditions locales de voyage, les vaccinations contre la fièvre typhoïde et les hépatites virales A et B peuvent être recommandées. La vaccination contre la rage peut également être souhaitable dans certains cas, en fonction des conditions et lieux de séjour. Demander conseil à son médecin ou à un centre de vaccinations internationales.

## Formalités liées à la pandémie COVID 19

Les mesures en vigueur sont évolutives. Il est conseillé de suivre les recommandations du site internet de l'ambassade de France au Kirghizstan (<https://kg.ambafrance.org/>) et de consulter régulièrement le site du ministère des affaires étrangères **Conseils aux voyageurs**

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/kirghizstan>

## ASSURANCES

Vous pouvez vous assurer par vous-même ou choisir une des options proposées dans le bulletin d'inscription à renvoyer à l'agence de voyage Les Matins du Monde.

### Si vous ne souhaitez pas souscrire au contrat Multirisque, assurez-vous :

- Que votre contrat prévoit bien la prise en charge des frais de secours et sauvetage

Les frais de recherche et de secours est la garantie la plus difficile à obtenir. Très peu de contrats proposent cette garantie, et ceux qui la propose en limitent parfois l'application à des cas très particuliers (par ex : uniquement en cas d'accident pendant la pratique d'une activité sportive.... Excluant toute maladie, ou accident hors terrain sportif...).

Éric PEREIRA : 06 81 66 66 02

LES MATINS DU MONDE 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)  
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435  
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30

- Que le montant de la prise en charge des frais de secours et de sauvetage (notamment pour les voyages dans des zones isolées) est adapté.

Nous vous conseillons d'être couvert pour un montant minimum de 15 000 euros par personne.

- Que le montant de la prise en charge des frais médicaux soit bien suffisant en fonction de votre destination.

Ceux-ci peuvent parfois s'avérer élevés.

Si le montant de vos garanties est insuffisant, les frais seront à votre charge.

*Attention : l'assurance rapatriement proposée par les cartes de paiements (Visa, Premier, Gold, MasterCard) ne suffit pas dans le cadre d'un voyage dans une région isolée. Par contre, ces cartes peuvent couvrir l'annulation dans le cas où le voyage a été payé dans son intégralité par carte, et uniquement pour le titulaire de la carte et pour ses ayants droits (dans les limites de votre contrat bancaire).*

## INSCRIPTION

### PROCEDURE D'INSCRIPTION

Ce voyage est conçu par Baptiste Locatelli et organisé par :

**Les Matins du Monde - 24 rue Lalande 69006 Lyon**  
**[contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com) – Tel : 00 (33) 4 37 24 90 30**

Pour confirmer votre participation à ce voyage, il faudra vous inscrire via le lien envoyé par email.

Si vous ne l'avez pas reçu, vous pouvez nous envoyer un mail et demander le lien d'inscription au voyage.

Le règlement peut se faire, selon votre choix :

- Par chèque à l'ordre *Les Matins du Monde*,
- Par carte de crédit : A réception de votre dossier d'inscription, nous vous enverrons un lien qui vous permettra de procéder au règlement par carte de crédit,
- Par virement bancaire :

**IBAN (International Bank Account Number) FR76 1027 8073 2000 0585 4554 088**

**BIC (Bank Identifier Code) CMCIFR2A**

### ECHEANCIER DE REGLEMENT

- **35% du montant global + le montant total de l'assurance si vous la souscrivez** à l'inscription, avec le bulletin d'inscription soigneusement rempli et signé.
- Le solde doit nous être parvenu impérativement **60 jours avant le départ.**

Éric PEREIRA : 06 81 66 66 02

LES MATINS DU MONDE 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)  
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435  
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30



# LISTE DE MATERIEL INDIVIDUEL

## Matériel Technique

- Sac à dos avec système de fixation des skis et d'une capacité suffisante ( $\pm$  30/40 litres),
- Skis de randonnée légers avec une semelle propre et couteaux adaptés aux fixations,
- Peaux de phoques autocollantes coupées en arrondi à 5 cm du talon du ski,
- Chaussures de ski de randonnée,
- Bâtons de ski avec des rondelles larges,
- DVA, pelle et sonde pliantes (peut-être prêté par le guide),

## Vêtements

- Bonnet ou cagoule + bandeau polaire ou Buff et casquette pour le soleil,
- Sous-vêtements en fibres modernes,
- Veste polaire ou duvet légère,
- Veste polaire ou veste duvet épaisse pour le fond du sac,
- Veste type Goretex,
- Pantalon type Gore Tex : coupe-vent et imperméable,
- Collant en fibre moderne,
- Chaussettes chaudes,
- Tenues de rechange pour les soirs en ville,
- 1 maillot de bain,
- 1 duvet,

## Accessoires indispensables

- Lunettes de catégorie 4 et masque de ski,
- Gants de ski chauds et imperméables + sur-moufles imperméables,
- Lampe frontale ultra légère + piles de rechange,
- Drap-sac, style drap SNCF + un duvet,
- Sachets plastiques pour protéger vos affaires,
- Gourde isotherme (1.5L),
- Pharmacie : Elastoplast, pansements Compeed double-peau, crème solaire, écran lèvres, antidouleurs, Doliprane, Smecta, dosettes anti-sceptiques, dosettes de sérum physiologique, bouchons d'oreilles, médicaments personnels, etc.,
- Papiers d'identité et d'assurance, espèces,
- Trousse de réparation collective (peaux de rechange, sangle, rizlan, scotch, tournevis et clés, vis de rechange, bâton de rechange,
- Trousse de secours (sifflet, couverture de survie, briquet, bougie),

Éric PEREIRA : 06 81 66 66 02

LES MATINS DU MONDE 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)  
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435  
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30

## QUELQUES IMAGES



Éric PEREIRA : 06 81 66 66 02

LES MATINS DU MONDE 24 rue Lalande 69006 LYON - Email : [contact@lesmatinsdumonde.com](mailto:contact@lesmatinsdumonde.com)  
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX HA RCP0086435  
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30