



Kirghizstan – Les vallées de Ala Too

Grand Trekking



Witse - 520, chemin des éconduits - 74700 Domancy

contact@watse.fr - + 33 (0)6 65 93 29 29

www.witse.fr



Descriptif

Les belles vallées glaciaires du massif Ala Too vous attendent pour un itinéraire sauvage et peu parcouru. Entre les cols alpins, les lacs glaciaires et les montagnes découpées, vous rencontrerez les nomades peuplant ces lieux. L'occasion de riches échanges avec ces éleveurs perpétuant une tradition ancestrale à la recherche des meilleurs pâturages.

12 jours de voyage dont 8 jours de trek

Points forts du voyage

- ✓ Un itinéraire confidentiel et peu parcouru
 - ✓ Les sources d'eau chaude
 - ✓ Les hautes montagnes alentour
 - ✓ Les rencontres avec les nomades
- ✓ Un accompagnateur en montagne français sur l'ensemble du voyage

Difficulté 5/10

Le voyage est dans son ensemble d'un niveau modéré. Les marches sont d'un niveau moyen sur terrain de moyenne montagne. Le dénivelé moyen est de 1000 m à la montée et à la descente. Le temps de marche moyen est de 6 h par jour. Il faudra néanmoins accepter les conditions d'hébergement en tente, la progression en groupe et le quotidien du voyage.

Encadrement

Accompagnateur en montagne français diplômé d'état sur l'ensemble du voyage. Sur place, équipe locale comprenant un guide local francophone.

Watse - 520, chemin des éconduits - 74700 Domancy

contact@watse.fr - + 33 (0)6 65 93 29 29

www.watse.fr



Jour après jour

JOUR 1-2 : VOL FRANCE - BISHKEK

Vol France-Bishkek. Transfert en centre ville pour le petit déjeuner. Départ pour le lac Issyk-Kul parmi les plus grands lacs de montagne au monde à 1600 m. Arrivée à au village de Pakrovka. Possibilité de goûter à un vrai sauna Russe. Nuit chez l'habitant. 5 h de route. Nuit chez l'habitant

JOUR 3 : PAKROVKA - KARA BATKAK

Court transfert vers la gorge de Chong Kyzyl-Suu et départ du trek en direction de la vallée de Jyluu-Suu et ses sources d'eau chaude. Nous cheminons ensuite en forêt avant d'atteindre la vallée de Kara-Batkak où nous établirons notre camp pour la nuit.

1 h de route. 6 h de marche. Nuit en tente. D+ 700 m

JOUR 4 : KARA-BATKAK - DJETI OGÜZ

Départ en direction de notre premier col d'altitude, le col Artcha à 3800 m, situé entre deux glaciers. Les vues sur les sommets alentours sont de plus en plus belles à mesure que nous nous approchons du col. Le sommet Oguz-Bashi à 5168 m se dévoile alors que nous découvrons la descente vers la vallée de Djети-Ogüz où nous passerons la nuit.

6 h 30 de marche. Nuit en tente. D+ 1000 m D- 1000 m

JOUR 5 : VALLÉE DE DJETI-OGÜZ

Aujourd'hui, nous réalisons une randonnée en direction du pic Ogüz Bashi (5168 m), l'occasion de contempler ces beaux sommets et de goûter aux paysages alpins du secteur. Retour au camp à Djети-Ogüz.

5 h 30 de marche

Nuit en tente

D+ 800 m D- 800 m

JOUR 6 : DJETI-OGÜZ - TELETI

Belle journée en direction de la vallée de Teleti, une belle vallée suspendue entre les glaciers. Nuit en camp dans la vallée au pied du col Teleti.

6 h 30 de marche. Nuit en tente. D+ 700 m D- 200 m

Watse - 520, chemin des éconduits - 74700 Domancy

contact@watse.fr - +33 (0)6 65 93 29 29

www.watse.fr



JOUR 7 : TELETI - ON-TËR

Pour cette journée, nous laissons nos chevaux et nous confions nos affaires à des porteurs, les seuls à pouvoir franchir le col Teleti (3760 m) que nous passerons en milieu de journée. Belle descente vers la vallée de On-Tër où nous passerons la nuit.
6 h de marche. Nuit en tente. D+ 1000 m D- 1000 m

JOUR 8 : ON-TËR - SIROTA

Nous continuons à descendre cette belle vallée de Teleti et retrouvons la rivière Karakol avant d'entamer la montée en direction du camp dans la vallée de Kurgak-Tër.
5 h de marche. Nuit en tente. D+ 600 m D- 200 m

JOUR 9 : SIROTA - ALTYN-ARASHAN

Très belle journée alpine qui débute avec la montée vers le lac Ala-Kul, la perle bleue. Ce petit lac d'origine glaciaire propose des nuances de bleu et violet en fonction de la météo. Nous poursuivons ensuite vers le col Ala-Kul à 3860 avant de redescendre vers Altyn-Arashan, un petit village au milieu des épicéas où nous passerons la nuit. Ce village est célèbre pour ses eaux thermales.
7 h 30 de marche. Nuit en tente. D+ 950 m D- 950 m

JOUR 10 : ALTYN-ARASHAN - KARAKOL

Matinée libre pour profiter des sources d'eau chaude puis départ pour la dernière journée de marche en direction de Ak-Suu. Passage au col Ortok à 3609 m avant de rejoindre le village de Ak-Suu d'où nous serons transférés à Karakol pour la nuit.
5 h 30 de marche. Nuit en auberge. D+ 600 m D- 800 m

JOUR 11 : KARAKOL - BISHKEK

Retour vers Bishkek en passant à nouveau devant la perle du Kirghizstan, le lac Issyk Kùl. Dans l'après-midi, visite de Bishkek ou temps libre. Dernier repas en groupe. Repas du midi et du soir libres.
7 h de route. Nuit en hôtel

Watse - 520, chemin des éconduits - 74700 Domancy

contact@watse.fr - + 33 (0)6 65 93 29 29

www.watse.fr



JOUR 12 : VOL BISHKEK - FRANCE

Arrivée en France.

Les horaires des transferts ainsi que les temps de marche sont donnés à titre indicatif.
Pour des raisons de sécurité (aléas climatiques ou divers) et dans l'intérêt des participants,
l'accompagnateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire décrit ci-dessus.

Witse - 520, chemin des éconduits - 74700 Domancy

contact@watse.fr - + 33 (0)6 65 93 29 29

www.witse.fr



Prix

2395 €/pers

Un acompte de 30 % vous sera demandé à la réservation. Le solde sera à régler au plus tard 3 mois avant le départ.

Le prix comprend

- ✓ Le vol international et les taxes d'aéroport internationales
- ✓ Les déplacements terrestres décrits dans le programme
- ✓ L'hébergement en hôtel et tente et auberge
- ✓ L'encadrement par un accompagnateur en montagne français diplômé d'état et un guide local francophone. Egalement des chevaux et aides.
- ✓ SOS MAM de l'Ifremmont, regroupant des médecins spécialistes de l'altitude joignables par téléphone satellite 7j/7 et 24h/24 (dans la mesure ou la communication peu être établie)
- ✓ Une trousse à pharmacie adaptée à l'évolution en altitude

Le prix ne comprend pas

- ✓ Les repas en ville et indiqués comme libres
- ✓ Les boissons fraîches ou gazeuses en général
- ✓ Le matériel personnel de rando et de voyage (chaussures, bâtons, sac de couchage, pharmacie personnelle, ...)
- ✓ Les suppléments pour une chambre single dans les logements
- ✓ Les assurances annulation et de rapatriement à **souscrire lors de l'inscription**
- ✓ Tout ce qui n'est pas indiqué dans le prix comprend

Witse - 520, chemin des éconduits - 74700 Domancy

contact@watse.fr - + 33 (0)6 65 93 29 29

www.witse.fr



Informations complémentaires

Inscription :

Par courrier :

Demandez nous une fiche d'inscription par téléphone : **06 65 93 29 29** ou email : **contact@watse.fr**

Faites nous parvenir votre inscription avec une copie de votre passeport, vos coordonnées postales, téléphoniques et mail accompagnés du règlement d'acompte de 30 % du montant du voyage.

Egalement si vous souhaitez prendre une assurance annulation confort ou multirisque confort, celle-ci est à régler en même temps que l'acompte lors de l'inscription. Vous pouvez découvrir les contrats d'assurance sur notre site internet.

Par internet :

Réservez votre séjour directement sur notre site internet : www.watse.fr sur la page du séjour en choisissant vos options de dates et d'assurance.

ATTENTION : les prix de l'aérien seront maintenus jusqu'à 3 mois avant le départ et pourront être réajustés si besoin lors d'une inscription durant cette période.

Assurance – Assistance

Nous vous conseillons fortement de souscrire une assurance-assistance pour la durée du voyage.

Nous vous proposons deux assurances adaptées : Annulation Confort et Multirisque Confort à souscrire lors de votre inscription au voyage. Le détail de cette assurance peut vous être remis sur demande ou consultable sur le site internet www.watse.fr. D'autres offres existent notamment Mondial Assistance ou votre propre compagnie d'assurance ou le Club Alpin Français. Il faut bien vérifier que l'activité de trek est couverte.

Soyez sur que votre assurance couvre, dans le cas d'accident, tous les frais médicaux. Vous devez impérativement vérifier et vous assurer que vous bénéficiez d'une réelle couverture pour les frais de secours en montagne. Et si c'est bien le cas, vous devez nous fournir avant votre départ en trek les informations suivantes :

- une attestation de la compagnie d'assurance stipulant la prise en compte des frais de secours en montagne.
- le numéro de contrat et, les coordonnées téléphoniques du plateau d'assistance

Faites attention aux clauses restrictives que comportent certaines assurances (notamment celles liées au cartes bancaires type Carte Visa Premier, Gold ou autres) telle que les assurances en montagne limitées aux activités neige, mal des montagnes non reconnu en tant que maladie nécessitant un rapatriement qui de fait

Watse - 520, chemin des éconduits - 74700 Domancy

contact@watse.fr - + 33 (0)6 65 93 29 29

www.watse.fr



sera refusé, Veuillez vérifier la teneur réelle de votre assurance et le cas échéant prendre les dispositions nécessaires...

Formalités, Ambassades et consulats

Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses

- Votre passeport valide.

Pour tous, ces formalités pouvant évoluer, merci d'en vérifier l'exactitude auprès des autorités consulaires du pays. Chaque voyageur est responsable du respect des conditions d'entrée dans les pays visités. Watse ne peut être tenu pour responsable en cas de changement de formalités.

Santé, vaccins

Pas de vaccin obligatoire.

Assurez d'être à jour dans vos vaccinations habituelles.

Prévoir en complément à titre préventif une protection individuelle contre les piqûres de moustiques (répulsif, vêtements amples et couvrants).

Il est recommandé de se protéger contre les piqûres de moustiques.

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle chez votre dentiste avant votre départ.

Ifremmont

Pour ce séjour, Watse vous offre le service SOS MAM de l'Ifremmont qui consiste, en cas de problème, à joindre par téléphone satellite un médecin français spécialiste de l'altitude et des milieux isolés. Votre Guide Accompagnateur est lui aussi formé spécialement par l'Ifremmont pour gérer ces situations. Il est le correspondant médical local de ces médecins. Nous vous demanderons de créer un dossier médical en ligne (<http://www.teleconsultationsosmam.com>), celui-ci peut également vous servir pour tous les jours afin de prendre votre santé en main. Nous vous fournirons un code afin de relier votre dossier au voyage que vous allez effectuer. Vous aurez ensuite la possibilité de réaliser une téléconsultation auprès de ces spécialistes de médecine de montagne avant de partir, pour un coût de 46€ (non remboursé). Ce service est un réel plus en matière de prévention des risques liés à l'altitude et aux zones reculées.

Le portage

Vos affaires personnelles seront acheminées quotidiennement par des hommes et des chevaux.

Nous recommandons de placer vos affaires pour le trek dans des sacs type « duffle bag » qui sont plus pratiques pour les attacher sur les mules ou les porteurs.

Watse - 520, chemin des éconduits - 74700 Domancy

contact@watse.fr - +33 (0)6 65 93 29 29

www.watse.fr



Monnaie, budget

La devise au Pérou est le Som (KGS).

Le taux indicatif est de : 1 € = 78 KGS en novembre 2019

Espèces : vous pouvez partir avec des euros comme des dollars. Le change se fait dans les bureaux de change, les banques voire les hôtels.

Il vaut mieux prendre des billets de 50 € minimum pour un taux de change plus intéressant.

Pourboires

Le pourboire n'est pas obligatoire et doit refléter votre satisfaction envers l'équipe. Votre accompagnateur vous renseignera si vous souhaitez en fournir un.

Encadrement

Encadrement par un accompagnateur en montagne français diplômé d'état et une équipe locale Kirghize. Cette équipe est variable en fonction des journées mais un guide locale francophone fait partie de notre équipe quotidiennement.

Déplacements

Les déplacements terrestres se font en véhicule privé, train ou bus.

Hébergement

Pendant le trek, nous logeons en tente. Nous prévoyons une tente 3 places pour deux personnes pour plus de confort. Vous devez apporter vos matelas et duvets personnels.

Hôtel à Bishkek et auberge à Karakol comme indiqué dans le descriptif de voyage.

Electricité

Courant alternatif 220 Volts, 50 Hertz, comme en France. Prévoir une batterie pour les camps où il ne sera pas possible de recharger.

Repas

Les repas sont à votre charge en ville et pendant les vols internationaux.

Pendant le trek, nous prenons les repas du matin et du soir aux camps. Le midi, nous organisons un pique-nique.

Indiquez nous dès votre inscription si vous avez des allergies alimentaires.

Sécurité

Vous pouvez retrouver sur le site officiel du ministère des affaires étrangères la position du quai d'Orsay sur les pays : diplomatie.gouv.fr à la rubrique "Conseils aux voyageurs".

Witse - 520, chemin des éconduits - 74700 Domancy

contact@watse.fr - +33 (0)6 65 93 29 29

www.witse.fr



Les informations contenues sur le site du ministère des Affaires Etrangères sont susceptibles de modifications et sont données à titre indicatif. En outre, il est rappelé qu'aucune région du monde ni aucun pays ne peuvent être considérés comme étant à l'abri du risque terroriste.

Décalage horaire

+ 5h par rapport à la France

Climat

Le climat du Kirghizstan est continental avec des hivers froids et rigoureux et des étés chauds. Le Kirghizstan est un pays de montagne et les températures sont tout de même plus fraîches en montagne mais peuvent être étouffantes en plaine.

Witse - 520, chemin des éconduits - 74700 Domancy

contact@watse.fr - + 33 (0)6 65 93 29 29

www.witse.fr



Checklist de voyage

Pour la tête

- Un bonnet ou bandeau (polaire, ...)
- Un chapeau ou une casquette
- Un buff ou un foulard contre la poussière, le soleil
- Lunettes de soleil de catégorie 4 de préférence et étui
- Crème solaire indice minimum 40

Pour le buste

- T-shirts manches courtes respirants et confortables (Merinos)
- T-shirts à manches longues respirants et confortables (Merinos)
- Micropolaire ou équivalent (seconde couche)
- Veste polaire ou softshell
- Veste protectrice type goretex (troisième couche)
- Une doudoune

Pour les jambes

- Collant polaire ou autre
- Pantalon de randonnée convertible en short ou pas
- Un pantacourt ou short de rechange
- Un pantalon de protection léger type goretex
- Guêtres

Pour les pieds

- Chaussettes confortables. Prendre une pointure en dessous pour éviter les ampoules
- Chaussures de trekking à tige haute confortables et étanches : ne pas partir avec des chaussures neuves pour éviter les ampoules
- Sandales : pratique aux lodges ou pour traverser les rivières

Pour les mains

- Gants légers type polaire
- Gants chauds et étanches

Witse - 520, chemin des éconduits - 74700 Domancy

contact@witse.fr - + 33 (0)6 65 93 29 29

www.witse.fr



Sac à dos

- Sac à dos de randonnée léger d'environ 30 à 40 litres. Prévoir une cape de protection contre la pluie

Sac de voyage

- Prévoir un sac étanche de 70/80/100 L qui sera porté jusqu'aux camps. Vous utilisez ce sac pour voyager

Couchage

- Duvet de type sarcophage minimum -10°C avec sa housse de compression
- Matelas de sol gonflable

Divers

- Bâtons de marche conseillés
- Trousse de toilette personnelle
- Pastilles pour purifier l'eau de type Micropure forte. Nous fournissons néanmoins de l'eau filtrée chaque jours du trek pour la boisson ou la cuisine
- Sachets plastiques de protection type ziploc pour emballer les effets contre l'humidité
- Couverture de survie
- Gourde pour la journée de marche, minimum 2 L + Thermos minimum 1 L
- Couteau type couteau multiusages
- Lacets de rechange
- Briquet (pour brûler le papier toilette)
- Papier toilette
- Appareil photo
- Livres de voyage
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours
- Lampe frontale et piles de rechange
- Cadenas pour votre sac de voyage

A bientôt

Witse - 520, chemin des éconduits - 74700 Domancy

contact@watse.fr - + 33 (0)6 65 93 29 29

www.witse.fr