

Le programme d'été 2026 " AU PAYS DES LACS "

Pour visualiser la carte veuillez
scanner ce QR-code:



ou cliquez sur ce lien: <https://www.openrunner.com/en/route-details/16918720>

Voyage : Découverte (randonnée à pied)
Effort : 3 sur 5
Durée : 16 jours
Code : **AG-26-53** (AG-25-38)

Voyage en Kirghizie, à la découverte de la vie nomade, passant les nuits en hôtels, sous la yourte et chez l'habitant, en plein air, entre nature sauvage et rencontres exceptionnelles...

Une initiation...

Cette randonnée vous permet de découvrir la nature encore authentique de ce pays inconnu. Quand vous pénétrerez dans les vallées mystérieuses et grandioses des Tian Shan vous serez alors surpris par le chaleureux accueil des familles d'éleveurs Kirghizes selon la tradition des nomades et ce n'est pas une légende ! Au printemps, la transhumance des troupeaux de chevaux, de moutons et de yacks vers l'alpage, le fameux "Djailoo" où s'installent les familles. Vous les rencontrerez au pâturage de Soussamyr et tout autour du lac Son-Kol. Ensuite vous vous rendrez plus vers le sud à la découverte de sites archéologiques surprenants ainsi qu'au caravansérail de Tach-Rabat, étape jadis redoutée de la Route de la Soie. Puis vous continuerez votre périple au lac Kel Sou, une merveille située à la frontière avec la Chine d'où on va partir au lac Issyk-Kul avec ses villes et vallées perdues de la région...

ASPECTS FORTS :

- Des rencontres avec la population locale et la découverte de leur mode de vie ;
- Des paysages pittoresques et variés ;
- Un hébergement en hôtel, sous la yourte et chez l'habitant ;
- Des étapes faciles ;
- Une cuisine riche et authentique ;
- Un artisanat et une culture propre très riche et variée, musique, danse, poésie et grands jeux traditionnels ;

INFORMATION TECHNIQUE :

- Type de voyage : Circuit accompagné ;
- Groupe : 1 à 5 participants ;
- Caractéristique : Un dépaysement total et des émerveillements inattendus.

ITINERAIRE

Jour 1 (Mercredi - 10/06) Bruxelles – Istanbul – Bichkek :

Vol international pour Bichkek via Istanbul. Départ de l'aéroport international de Paris, arrivée à Istanbul. Attente dans la salle internationale pendant quelques heures puis envol pour Bichkek (BSZ).

Nuit à bord.

Jour 2 (Jeudi - 11/06) Bichkek :

Tôt le matin, arrivée dans la capitale kirghize – Bichkek, et transfert dans votre résidence. Une matinée tranquille pour récupérer de la fatigue du voyage. L'après-midi, ballade en ville, ses parcs, ses bazars, ses musées, notamment le Musée Historique qui permet de comprendre ce pays et son peuplement à travers l'archéologie, un peu d'anthropologie et d'histoire, et qui donne une vision complète de son évolution culturelle diversifiée.

Transfert : 1 h.

Marche : une découverte de la ville.

Nuit : Hôtel de tourisme.

Jour 3 (Vendredi - 12/06) Bichkek – le village de Kyzyl-Oï :

Nous quittons Bichkek vers le sud-ouest pour franchir le col de Tyu-Ashou (3200 m) et descente vers Soussamyr – un des plus grands pâturages de Kirghizie. C'est là où les nomades de 4 régions du pays se retrouvent au printemps pour paître leur bétail. C'est un spectacle surprenant que cet immense cirque de crêtes enneigées autour d'une vallée verdoyante essaimée de centaines de yourtes blanches et d'aussi nombreux troupeaux. La route traverse le village de Kojomkoul – un géant, guerrier fameux du siècle dernier. Puis on continue par les gorges de la rivière Kokomeren aux bords de laquelle on vous proposera notre deuxième atelier. Arrivé au village de Kyzyl-Oï , l'installation chez l'habitant.

Deplacement : 4 h. (200 km)

Marche: 2-3 h.

Nuit : chez l'habitant.

Jour 4 (Samdi - 13/06) Village de Kyzyl-Oï – le lac Son-Kol :

Ce matin est consacré à une randonnée dans les environs du petit village verdoyant kirghize Kyzyl-Oï. La vue panoramique sur le village, le cimetière locale ou tout simplement les ruelles de village avec ses maisons traditionnelles en argile crue peuvent être l'objet de notre intérêt d'aujourd'hui. Après le déjeuner chez l'habitant départ vers les gorges de Kara Ketché où l'on progresse dans un environnement désertique cerné de falaises aux façades abruptes et de crêtes d'argile aux formes tourmentées. Puis nous repartons vers le lac Son-Kol, traversant plusieurs villages et passant le col de Kara Ketché à 3300 m d'altitude, d'où un superbe panorama s'offre à nous. C'est le lac de Son-Kol, considéré comme le cœur de la Kirghizie et répertorié comme la principale réserve naturelle du pays. La nature est intacte et splendide. Seul le cri perçant de l'aigle peut interrompre le calme qui règne ici. Sur le chemin on croise troupeaux et nomades. Atelier et pique-nique sont en route. Arrivée à Son-Kol pour deux journées.

Deplacement : 4 h.

Marche : 2-3 h.

Nuit : sous la yourte.

Jour 5 (Dimanche - 14/06) le lac Son-Kol :

Cette journée entière est consacrée aux randonnées dans ce site d'une pureté et d'un calme exceptionnels. Nous nous arrêterons dans le camp des yourtes, où les nomades se sont établis en

famille pour y passer l'été avec les troupeaux. Nous partagerons avec eux quelques moments de leur vie quotidienne, de leurs travaux, de leurs moments de détente et les repas bien typiques...

Transfert : N.A..

Marche : 4-5 h.

Nuit : sous la yourte.

Jour 6 (Lundi - 15/06) le lac Son-Kol – les Gorges de Tach-Rabat :

Par une belle piste, nous quittons le lac Son-Kol. On repasse le col de Moldo-Achou (3348 m), d'où un superbe panorama sur les sommets enneigés s'offre à nos yeux. Du col on redescend dans la vallée d'Ak-Taala. Pique-nique en route, puis transfert vers la vallée de Tach-Rabat à travers une succession de vallées alpestres où paissent troupeaux de yaks et de moutons, de défilés et de montagne escarpée. Nous atteindrons notre camp des yourtes en empruntant une piste qui serpente au fond du canyon avant de déboucher sur notre campement dans un vallon riant. Là se trouve planté depuis des siècles le caravansérail de Tach-Rabat qui fut longtemps l'étape obligée de tous les commerçants de cette branche de la Route de la Soie.

Transfert : 5 h.

Marche : 2-3 h.

Nuit : sous la yourte.

Jour 7 (Mardi - 16/06) Tach-Rabat :

La journée de randonnée dans les belles vallées alpestres qui nous mènent tout d'abord jusqu'au caravansérail de Tach-Rabat, d'où nous découvrirons la vue sur la chaîne d'At Bachy et puis au col de Tach Rabat (4003 m) d'où on a super vue sur le lac Tchatyr Koul et la chaîne Kokchal Too qui nous sépare de la Chine. En fin d'après-midi, retour au camp pour une soirée tranquille.

Transfert : N.A..

Marche : 7-8 h.

Nuit : sous la yourte.

Jour 8 : (Mercredi - 17/06) Tach-Rabat – Ak Muz – la vallée Kok-Kiya (lac Kel Sou) :

Le matin, notre route nous mène à l'est de la vallée d'At Bachy où on retrouve les forêts conifères et les paysages alpins, puis remontant le col de Kyndy (3400 m) on se rend dans la zone frontalière avec la Chine. C'est ici où se situent la vallée de la rivière Ak Sai, le plus grand pâturage de la région Naryn. Halte pour pique-nique ensuite on continue notre progression au campement des yourtes. Arrivée au campement, repos, temps pour balader autour de campement avec la vue sur la rivière Kok-Kiya.

Transfert : 5 h.

Marche : 2-3 h.

Nuit : sous la yourte.

Jour 9 : (Jeudi - 18/06) la vallée Kok-Kiya - lac Kel Sou - la vallée Kok-Kiya :

Après le petit-déjeuner on vous propose de faire la randonnée au lac de Kel Sou, un des plus beaux lacs de l'Asie Centrale situé en altitude de 3530 m. Le lac Kel-Sou est entouré de tous les côtés par des roches abruptes avec plusieurs grottes. Dans le lac lui-même, il y a quelques îles rocheuses. Pique-nique au bord du lac puis le retour au campement.

Transfert : 2 h.

Marche : 5-6 h.

Nuit : sous la yourte.

Jour 10 (Vendredi - 19/06) la vallée Kok-Kiya – Naryn – Kotchkor - le lac Issyk-Koul :

Le matin, on quitte cette belle vallée pour le village de Kotchkor en passant par la ville de Naryn, où nous ferons une étape pour visiter son marché. Après, la route nous mène sur le col de Dolon (3030 m

). Puis, on redescend à Sary-Boulac, et ensuite, à Kotchkor. Là-bas on fait l'arrêt dans la coopérative des femmes, qui nous expliqueront la fabrication des *Chyrdaks* et des *Alagiiz* (les tapis colorés en feutre qui décorent les yourtes) et des autres produits locaux. Déjeuner sur place puis nous prenons la route pour nous rendre sur les rives du lac Issyk-Koul qui invite à la baignade. Il est le second plus grand lac d'altitude (1606 m) dans le monde, entouré par deux chaînes de montagnes enneigées. Sur la route on visite la cooperative familiale qui produit des yourtes - l'habitation traditionnelle des kirghizes. Après on redescend au lac pour s'y arrêter dans un campement des yourtes. Dîner à l'arrivée.

Transfert : 7-8 h.

Marche : 1-2 h.

Nuit : sous la yourte / (maison d'hôtes)

Jour 11 (Samedi - 20/06) le lac Issyk-Koul :

Jour de repos au bord du lac Issyk Koul. De mai à septembre la baignade dans le lac est recommandée, eau merveilleusement limpide, légèrement salé et sable fin : coups de soleil garantis ! En plus, ski nautique, jet ski, parachute ascensionnel, balades en bateau... Après le dîner on redescend au lac pour y faire une balade dans le canyon d'Ak Sai . Ensuite transfert au campement de yourte

Transfert : N.A..

Marche : 2-3 h.

Nuit : sous la yourte / (maison d'hôtes)

Jour 12 (Dimanche - 21/06) le lac Issyk-Koul – Skazka Canyon – Barskaon - Djety Ogouz :

Le matin court transfert au canyon qui finit sur un cirque de splendide cheminées de fées, appelé par certains "Skazka" où une jolie balade sera proposé dans un environnement désertique. L'arrêt pour déjeuner dans le village de Tamga. Ensuite on remonte les gorges de Barskaon pour y découvrir 2 cascades d'eau et des monuments de Youri Gagarine. Puis on continue notre excursion en longeant la rive sud du lac, jusqu'au site des « Sept Taureaux », Djety-Ogouz, ou la vallée du " Cœur Brisé ", ainsi nommé à cause de la couleur sanglante de ses roches et de la longue faille en coup de sabre, qui symbolise la lutte à mort entre deux guerriers amoureux de la même jeune fille. Arrivée au campement. Dîner, temps libre.

Transfert : 3 h.

Marche : 3-4 h.

Nuit : sous la yourte.

Jour 13 (Lundi – 22/06) Djety Ogouz – Karakol :

Après le petit déjeuner, nous partons pour une randonnée menant au pied du majestueux pic Ogouz Bachy. Le déjeuner se fera sous forme de pique-nique en pleine nature. Après le retour au campement, nous prenons la route pour Karakol, une ville au charme unique avec son architecture russe du début du XXe siècle. À notre arrivée, nous poursuivons la découverte de Karakol par la visite de deux monuments emblématiques : la mosquée dounganne, chef-d'œuvre architectural construit sans clou, reflet de l'héritage musulman chinois, et l'église orthodoxe en bois de la Sainte-Trinité, témoignage de la présence russe dans la région. Ces visites illustrent la richesse multiculturelle de la ville, à la croisée des mondes. La journée se termine autour d'un délicieux dîner dans une famille ouïghoure, qui nous accueille chaleureusement pour partager ses traditions culinaires. Installation dans une maison d'hôtes pour la nuit.

Transfert : 2 h

Marche : 5-6 h

Nuit : maison d'hôtes

Jour 14 (Mardi – 23/06) Karakol – Tcholpon Ata –Canyon de Kok Moinok – Chon Kemin:

Départ le matin depuis Karakol en direction de la rive nord du lac Issyk-Koul.

Premier arrêt à Tcholpon Ata pour la visite du site de pétroglyphes à ciel ouvert, remarquable témoignage des civilisations nomades anciennes ayant occupé cette région pendant des millénaires. Après la visite, nous rejoignons le port pour une promenade en bateau sur le lac Issyk-Koul. Cette navigation offre un autre regard sur le lac, ses rives et les montagnes environnantes, et constitue un moment de détente particulièrement agréable. Déjeuner dans un restaurant local, puis continuation de la route vers le canyon de Kok Moinok, connu pour ses formations rocheuses spectaculaires et ses paysages contrastés. Une courte balade permet de profiter pleinement de ce site naturel encore préservé. En fin de journée, route vers la vallée de Chon Kemin, classée parc national, située au nord du Kirghizstan. Installation en maison d'hôtes ou lodge de charme, au cœur d'un environnement montagnard paisible.

Dîner et nuit sur place.

Transfert : env. 5–6 h

Navigation : promenade en bateau sur le lac Issyk-Koul, durée - 1 heure

Marche : balade facile dans le canyon de Kok Moinok

Nuit : guesthouse / lodge à Chon Kemin

Jour 15 (Mercredi – 24/06) Chon Kemin –Village d'Iskra – Tour de Bourana – Bichkek:

Après le petit-déjeuner, nous partons pour un petit hike matinal menant à un point panoramique dominant la vallée de Chon Kemin. Depuis ce belvédère naturel, vue superbe sur le parc national, situé entre la chaîne du Kungey Ala-Too et la frontière kazakhe. Cette courte marche est accessible et constitue une très belle introduction paysagère à la journée. Retour au lodge, puis départ vers le village d'Iskra, connu pour être majoritairement habité par la communauté dungane. Nous rendons visite à l'une des familles locales, où nous découvrons leur mode de vie, leurs traditions et leur hospitalité. Déjeuner chez l'habitant, avec une initiation à la cuisine dungane, réputée pour ses saveurs, ses plats faits maison et son héritage culturel unique. Dans l'après-midi, poursuite de la route vers la Tour de Bourana, ancien minaret du XI^e siècle et vestige majeur de la cité médiévale de Balasagoun. Visite du site archéologique, de son petit musée et des balbals environnants. À l'arrivée à Bichkek, visite du grand magasin Tsum pour les derniers achats de souvenirs, suivie d'un dîner d'adieu dans un restaurant local. Nuit à l'hôtel.

Transfert : env. 3–4 h

Marche : courte randonnée panoramique (facile)

Nuit : hôtel de tourisme à Bichkek

Jour 16 (Jeudi – 25/06) Bichkek – Aéroport international de Manas – Vol retour:

Selon l'horaire de votre vol, transfert vers l'aéroport international de Manas pour votre vol retour à destination de Belgique (via Istanbul ou autre hub).

Fin de nos services.

Transfert : selon horaire de vol

Nuit : —

Information

Le développé de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements en fonction des horaires de vols, des conditions climatiques et des autres imprévus. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement sont habilités à prendre les décisions nécessaires.

LE VOYAGE

Les déplacements :

Généralement limités à moins de 4 heures de route en minibus confortable ou minivan.

Le portage du matériel : par véhicule.

L'hébergement : sous la yourte, chez l'habitant, en maison d'hôtes et aux hôtels.

- Bichkek (2 nuits) : hôtel.
- Kizil Oï (1 nuit) : chez l'habitant.
- Son-Koul (2 nuits) : sous la yourte.
- Tach Rabat (2 nuits) : sous la yourte.
- Kok Kyia (2 nuits) : sous la yourte.
- Issyk-Koul (2 nuits) : sous la yourte / (maison d'hôtes)
- Djety Ogouz (1 nuit) : sous la yourte.
- Karakol (1 nuit) : hôtel.
- Chon Kemin (1 nuit) : chez l'habitant / (maison d'hôtes)
- Bichkek (1 nuit) : hôtel

Une douche et une toilette sont à l'extérieur chez l'habitant, parfois à l'intérieur. Cela dépend des villages.

L'hébergement en chambre individuelle est possible **tout au long de voyage selon la disponibilité des chambres, yourtes Consultez les tarifs ci-dessous:**

La restauration :

Un repas chaud sera préparé chez l'habitant ou dans les guest houses le matin et le soir, les pique-niques à midi avec quelques repas pris aux restaurants et cafés.

Les randonnées :

Elles se feront en moyenne montagne, à une altitude entre 1600 et 4000 mètres.

L'encadrement : un guide local parlant français et un chauffeur.

La période : entre juin et mi-octobre.

Les participants : 10-11 personnes.

En pleine nature, il faut aussi plus qu'ailleurs avoir à l'esprit que la tolérance et la solidarité faciliteront la cohésion et la bonne entente du groupe, gage du succès du voyage.

CONDITIONS DU TOUR

Logement:

Ville/Lieu	Option Standard (2* -3*) ou similaire	Option Comfort (3* -4*) ou similaire	Nuit
Bichkek	Soluxe Hotel 3*	Damas Hotel 4*	2
Kyzyl Oi	Chez l'habitant	Chez l'habitant	1
Son Koul	Campement de yurtes Erlan	Campement de yurtes Ulush	2
Tach Rabat	Campement de yurtes Nazira	Campement de yurtes Ak Sai	2
Kok Kyia	Campement de yurtes Jirgal	Campement de yurtes Tursuna	2
Issyk Koul (Ton)	Campement de yurtes – « Bel Tam »	Campement de yurtes – « Feel Nomad »	2
Djety Ogouz	Campement de yurtes – « Golden Yurt »	Campement de yurtes – « Nomad's Lodge »	1
Karakol	Maison d'hôtes « Argo » ou similaire	Hôtel « My Hotel Karakol 3+* »	1
Chon Kemin	Maison d'hôtes « Jekshen »	Maison d'hôtes « Kemin »	1
Bichkek	Soluxe Hotel 3*	Damas Hotel 4*	1
Total			15

Prix pour 2026:

7

Nombre de pax	Prix en EUR par personne Option Standard (2* -3*)	Prix en EUR par personne Option Comfort (3* -4*)	Type de Véhicule
1	6070	6065	
2	3525	3630	
3	2675	2815	
4	2255	2410	
5	2000	2165	
6	1825	2005	
7	1710	1890	
8	1615	1800	
9	1545	1735	
10	1485	1680	
Chambre individuelle	270	320	

1 Minivan « Hyundai
Starex » confortable
avec A/C ou similaire
pour le group de 1 à 4
pax
1 Minibus « Mercedess
Sprinter » confortable
avec A/C pour le
group de 5 à 10 pax

LE PRIX DU TOUR COMPREND :	LE PRIX DU TOUR NE COMPREND PAS :
• Hébergement en chambre double/twin partagée • Repas – en pension complète (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) • Tous les transferts et déplacements en transport confortable (Mini Van ou Mini Bus avec climatisation) • Billets d'entrée aux musées et sites mentionnés dans le programme • Guide francophone tout au long du circuit • Balades à cheval à Son Koul et à Kel Sou (durée totale 3 à 5 heures) • Une bouteille d'eau (1 L) par jour et par personne	• Tous les ajouts ou modifications au programme • Frais supplémentaires à l'aéroport • Dépenses personnelles (téléphone, blanchisserie, souvenirs, etc.) • Frais pour l'utilisation de caméras et de vidéos sur certains sites • Pourboires (à titre indicatif : 5-10 EUR par jour, par personne, par participant) • Assurance personnelle (rapatriement, frais médicaux, annulation, etc.) • Service de porteurs dans les hébergements ou aéroports • Tous les billets d'avion internationaux et domestiques • Frais de visa, si nécessaire

Les assurances :

L'assurance de voyage. Il vous sera impératif d'avoir une assurance avant de commencer ce voyage. Nous vous rappelons l'importance d'être couvert pour ce genre de périple par une assurance qui outre **le rapatriement** pour les raisons médicales couvre aussi **les frais de recherche et de secours y compris en montagne !!!**

Attention : Certaines assurances liées à des cartes bancaires Mastercard, Gold ou Visa premier comportent des clauses restrictives qui peuvent passer inaperçues telles que : l'assurance en montagne, mais limitée à l'activité neige et, en Europe. Veuillez vérifier la teneur réelle de votre assurance et le cas échéant prendre les dispositions nécessaires auprès de votre assureur afin d'être couvert.

Assez souvent beaucoup de gens pensent avoir de bonnes couvertures par les assurances liées aux cartes bancaires ou autres, et en réalité ce n'est pas le cas. Nous vous demanderons donc de nous fournir l'attestation de votre assureur stipulant que vous bénéficiez bien d'une couverture rapatriement et des frais de recherche y compris en montagne (hélico). Nous vous demanderons également le nom et le numéro de téléphone du plateau d'assistance de la compagnie concernée.

Les vols internationaux :

Les compagnies desservant à Bichkek :

- Turkish Airlines, Pegasus Asia (28 vols par semaine en été) ;
- AirArabia, Fly Dubai, Wizz Air (22 vols par semaine) ;
- Uzbekistan Airways (via Tachkent 7 vols par semaine) ;

A savoir que l'été (juillet-août) les vols sont complets très rapidement, il est préférable, pour être sûr de partir, de réserver les billets avant le mois de juin.

PREPARATION AU VOYAGE

Le niveau / le terrain :

Ce voyage alternant des trajets en véhicule est accessible à toutes les personnes qui désirent découvrir les grands espaces du Kirghizstan et sa culture traditionnelle bien représentative de l'Asie Centrale, tout en vivant une aventure abordable pour tous les amateurs de pleine nature. La seule difficulté peut provenir de l'altitude, toutefois toujours supportable (en dessous de 4100 m).

Une préparation physique :

Pour profiter pleinement de votre randonnée, il est souhaitable d'arriver en bonne forme physique. Le footing, le vélo, la gymnastique, la danse, la natation – tout est bon! A l'occasion d'une balade en montagnes ou en forêt, testez vos chaussures bien avant le départ ; mal adaptées, elles pourraient gâcher votre séjour.

La santé / La pharmacie / Les vaccinations :

Il n'y a pas de risques particuliers ni de vaccinations obligatoires. Etre à jour dans ses vaccinations, n'oubliez pas de visiter votre dentiste.

L'eau : il faut être vigilant par rapport à l'eau. Evitez de boire l'eau du robinet en ville ou de l'eau en pleine nature. Boire de l'eau bouillie ou traitée au Micropur ou à l'Hydroclonazone ou les boissons en bouteille fermée (voir ↑ **Les tarifs**). Quelques règles élémentaires d'hygiène vous éviteront bien des ennuis qui perturberaient vos vacances: lavez-vous toujours vos mains avant les repas.

Le soleil : ce voyage se déroule en altitude, souvent au-dessus 1000 m, et les ultraviolets sont très intenses. N'oubliez pas de protéger votre épiderme des rayons du soleil. Gardez un T-shirt ou un sweat-shirt aux manches longues et prévoyez une coiffure efficace.

L'altitude : vérifiez que vous ne présentez pas aucune contre-indication à un séjour en altitude. Ne partez pas sans consulter un médecin surtout si votre état de santé nécessite un traitement régulier.

La pharmacie individuelle : L'organisation prévoit une pharmacie collective, mais chaque participant se munira d'une petite pharmacie individuelle en fonction de ses habitudes et de sa tolérance aux certains médicaments.

Il est notamment conseillé d'emporter : un rouleau d'élastoplast large, les pastilles d'Hydroclonazone ou Micropur (pour une purification de l'eau), les antidiarrhéiques, l'aspirine, la vitamine C, l'antibiotique à spectre large, une crème solaire, un stick à lèvres.

Les formalités administratives :

Pour se rendre en Kirghizie, il faut avoir un **passport valide** (6 mois de validité après la date du retour).

Le visa: pas de visa pour les citoyens européens.

Ambassade de la République Kirghize :

1050 Bruxelles

47, rue de l'Abbaye

Tel. : + 32 2 640 16 68 / 640 38 83

Fax : + 32 2 640 01 31

Le matériel individuel :

Prévoyez votre bagage. Attention : pas plus de 25 kg par personne :

- 1 grand sac de voyage pour stocker dans le véhicule – les affaires inutiles pour la journée ;
- 1 petit sac à dos pour la journée (35-45 litres) ;
- 2 grands sacs plastiques (un type poubelle) permettront de garder vos affaires au sec en cas de la pluie.

L'équipement personnel conseillé :

1 sac de couchage (un duvet) très chaud (-5 à -10), 2 ou 3 T-shirts, une chemise pour les manches longues, un pull en laine ou en fibre polaire, un anorak ou une doudoune, un coupe-vent, une cape de pluie recouvrant le sac, un pantalon en coton, un short, un maillot de bain, un bonnet ou un chapeau, une casquette, un foulard, des lunettes de soleil, des affaires de toilette, une petite pharmacie personnelle, une lampe électrique légère avec une pile de rechange, un briquet, une gourde en aluminium, un couteau de poche.

Pour marcher : les chaussures de randonnée type trekking, solide avec les semelles crantées et une bonne tenue des chevilles, une paire de tennis pour le soir et 2-3 paires de chaussettes en laine bouclette.

POUR EN SAVOIR PLUS

Climat :

Le Kirghizstan a un climat continental sec et froid. Si les hivers sont très rigoureux, il bénéficie en revanche d'étés beaux et chauds avec des températures moyennes dans les vallées comprises entre 24 et 26°C. Néanmoins, de courtes périodes de mauvais temps peuvent toujours survenir (orage).

En altitude, le temps est généralement plus froid et des gelées sont possible en toute période de l'année et la nuit. Tenez en compte dans le choix de votre équipement (le vêtement et le duvet chauds).

Devise :

L'unité monétaire le **Som – KGS – (100 tyins)**, n'est disponible que sur place. Les cartes de crédit ne sont acceptées qu'à Och, Djalal-Abad, Toktogoul, Naryn, Kotchkor, Karakol, Tcholon-Ata et Bichkek. Il est préférable de prendre des dollars américains ou des euros en liquide et en grosses coupures postérieures à 2010. Les coupures de 50 sont les plus faciles à changer (environ **1USD = 88 KGS, 1€ = 100 KGS**). Prévoyez un budget de 150-200 euros environ pour les différents frais au cours du voyage (les souvenirs, etc.).

Décalage horaire : rajoutez 4 heures à l'heure française.

Langues : Kirghize, Russe.

La littérature :

1. René Cagnat. Asie Centrale. – Edition Transboréal, 2002.
2. René Cagnat. La rumeur des steppes. – Voyageurs Payot, 2001.
3. Trekking in Russia & Central Asia, the Mountainers 1997.
4. Asie Centrale, le fils de Tamerlan, Alain Chenevière. – Edition Vilo, 1998.
5. Bernard Olivier. Le vent des steppes. – Phébus, 2003.
6. Trek Magazine du mois de Juin 2003 (10 pages).
7. Terre Sauvage : Juin 2003.
8. Carnet d'Expé No5, Dec-Janv., 2005.