



Samarkand et les sentiers du Pamir (Tadjikistan) ^(ZT02L)

Ouzbékistan - Asie centrale

16 jours (dont 14 jours : Trekking)

Prix à partir de 3495.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Liberté avec guide
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chez l'habitant Hôtel de charme Tente
Groupe	de 4 à 12 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- La découverte de plusieurs régions très différentes.
- Un combiné entre les villes légendaires de l'Ouzbékistan et les montagnes de l'Ouest Tadjik.
- Un trek physique et sportif dans un cadre magnifique.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Passage d'anciennes civilisations orientales vers les montagnes sauvages du Pamir. Cette coupure entre deux mondes vous permettra de découvrir toutes les facettes de l'Asie centrale à travers les diverses rencontres avec les populations.

JOUR 1 : Vol départ

Bruxelles (ou autre) - Istanbul - Dushanbe

JOUR 2 : Dushanbe - Artouch (200km)

Accueil à l'aéroport puis transfert à l'hôtel. Après la pleine et la route goudronnée, nous arrivons vers les montagnes et les cols. Nous suivons une petite piste jusqu'au village d'Artouch, où nous rencontrons nos guides et leur caravane de mulets.

Nuit chez l'habitant.

JOUR 3 : Artouch - Tchukrak

Départ à pied aux aurores le long de la rivière qui mène au bord du lac Tchukrak, point où nous installerons le campement pour passer la nuit.

5 heures de marche suivant un dénivelé de 500 mètres

JOUR 4 : Tchukrak - Koulikalon

Ascension jusqu'au col de Tchoukrak (3300 mètres) avant de redescendre vers le lac Koulikalon, magnifique de par ses eaux turquoises et son immensité. De là, nous aurons un panorama splendide sur les monts Fansky et notamment le Tchimtarga, plus haut pic (5480 mètres).

Le campement se fera au bord du lac après 4-5 h de marche suivant un dénivelé de 900 mètres.

JOUR 5 : Koulikalon - Lac Alaudin

Montée vers le col Alaudin (3800 mètres) pour rejoindre le lac du même nom, sur place un magnifique paysage s'offrira à nous devant ces montagnes géantes. Ici nous installerons le campement pour la nuit.

6h30 de marche suivant un dénivelé positif cumulé de 1100 mètres.

JOUR 6 : Lac Alaudin - Lac Moutny - Lac Alaudin

Depuis les lacs Allaoudin, nous montons vers le lac Moutnyi. Cette randonnée en étoile depuis le camp, nous permet de traverser des villages d'estive de bergers et de contempler les sommets Zamok (5070m), Paygamber (4938m), Energiya (5120m) et le col Kaznok (4040m). Les vues sur les sommets de plus de 5000m sont époustouflantes. Nous pique-niquons à 3500m au bord du lac, puis retour au camp.

5h30 de marche. Dénivelé : + 730mm / - 730mm.

JOUR 7 : Lac Alaudin - Les gorges Sangui Safed - Margouzor

Aujourd'hui, notre trek nous mène aux gorges Sangui Safed en passant par le col de Tchapidara à 3430m. De là, nous profiterons de très belles vues sur les imposantes faces des pics Marie (4680m) et Mirali. Pique-nique au col. Nous aurons aussi de beaux points de vue sur le pic Bodhona (5100m). Descende aux gorges Sangui Safed. Nuis sous la tente.

6 à 7 heures de marche Dénivelé : + 800mm / - 800mm.

JOUR 8 : Margouzor - Pendjikent

Début du transfert de bonne heure, nous jetons une dernière fois un regard sur la chaîne du Pamir et disons au revoir à notre guide et à toute l'équipe. Retour par la route jusqu'à Pendjikent. Si le temps le permet, visite du musée et du bazar très animé. Nuit chez l'habitant.

50 km de trajet. 1 à 2 h de route.

JOUR 9 : Pendjikent - Samarcande 100 kms

Dès le matin, nous partons pour la frontière à la frontière Ouzbek. Comme à l'aller, formalités de passage puis récupération par note équipe ouzbek pour vous amener au sud vers la ville de Samarcande. Nuit à l'hôtel.

JOUR 10 : Samarcande

Cette ville fut la principale citée de l'antique Sogdiane. Au carrefour des grandes routes commerciales venant de

Chine, de Sibérie, de Perse et d'Occident, Samarcande prospéra jusqu'au déferlement des hordes mongoles de Gengis khan qui détruisirent la cité avant de la reconstruire sur les cendres des faubourgs. L'heure de gloire de la ville vint deux siècles plus tard, lorsque Tamerlan en fit la capitale de son empire. Les merveilleuses madrasas de la place de Reguistan, décorées de faïences éblouissantes, nous permettront de mieux cerner les influences multiples qui marqueront l'évolution de l'architecture timouride. Après la célèbre mosquée de Bibi Khanum, c'est la gloire des Timourides que nous fêterons devant le mausolée de Shakhi-Zinda.

Le Gour-Emir, tombeau des grands conquérants qui conserve les dépouilles de Tamerlan, de ses fils et de ses petits-fils.

Nuit en hôtel.

JOUR 11 : Samarcande - Boukhara 270km

Visite libre à Samarcande. Après midi départ pour Boukhara où nous passerons deux nuits en hôtel de charme. Première découverte de la ville.

Nuit en hôtel.

JOUR 12 : Boukhara la Sainte

Cette ville, qui se situe dans la vallée de Zerafshan, garde toujours son charme authentique. Elle était l'une des villes les plus importantes de la Route de la Soie, où tous les commerçants se précipitaient pour vendre leurs marchandises, notamment les tapis et les bijoux. Bien que l'Islam soit né ailleurs, Boukhara était un foyer notable du développement de cette religion. La ville abrite des centaines d'écoles islamiques, les madrasas, et autant de mosquées et de tombeaux de saints.

JOUR 13 : Boukhara - Khiva

Départ tôt pour Boukhara. Nous prenons la route qui longe le fleuve Oxus d'Alexandre le Grand (Amou Daria actuel), en direction de l'Est, à travers le désert. En fin d'après-midi, nous arrivons à la ville.

Nuit à l'hôtel.

JOUR 14 : Khiva - Tashkent

Visite guidée de la cité le matin. Temps libre l'après-midi. Khiva est l'une des villes les plus remarquables de l'oasis de Khorazm. Elle était la capitale du khanat dès le XVII^es. Aujourd'hui la ville intérieure, l'Ichan Kala, est un véritable musée ouvert où l'on peut admirer l'authenticité des monuments Kouna-Ark (la résidence des Khans, XVI^es),...

La ville est entourée de remparts d'argile rose, qui lui donne l'aspect d'une ville du Moyen Âge.

Fin d'après midi transfert pour Ourgentch (30km) et vol intérieur pour la capitale.

Nuit à l'hôtel.

JOUR 15 : Tashkent

Le matin, visite du bazar de Chorsy et de l'ensemble architectural de Hazrati Imam : la Madrasah de Barakkhan, le mausolée de Kaffal-Shashi et la Grande Mosquée.

Nuit à l'hôtel.

JOUR 16 : Tashkent - Bruxelles (ou autre)

Transfert à l'aéroport et vol retour.

Dates et prix

Promotion

Départs complet

Départ assuré

Destination

Thème

Départ

Retour

Durée

Info pays



Ouzbékistan

Terre de passages et d'échanges depuis des temps immémoriaux, l'Asie Centrale est un véritable carrefour des civilisations. Des oasis, au coeur des steppes, aux montagnes glaciaires, les modes de vie de ces peuples, adaptés aux divers paysages étagés, ont traversé les siècles, empreints d'une riche histoire. Deux cultures s'opposent depuis la nuit des temps et nous promettent des échanges inoubliables : d'un côté, les sédentaires des montagnes tadjikes ou des oasis ouzbeks, dont les merveilles architecturales de Samarcande, Boukhara ou Khiva témoignent de la grandeur passée. De l'autre, les nomades des steppes, kirghizes et kazakhs, pasteurs et anciens guerriers. Mais toujours hospitalité et accueil chaleureux inoubliables ! Horizons immenses et hauts sommets du Kazakhstan, déserts arides et grandeurs des villes de la soie d'Ouzbékistan, montagnes spectaculaires, hauts pâturages et lacs transparents du Kirghizstan, vallées isolées, pics imposants et cols d'altitude du Tadjikistan, l'Asie Centrale nous offre une extraordinaire diversité de paysages.

Formalités administratives

Ouzbekistan

- ? Pour les ressortissants français, belges et suisses :
- ? votre passeport valide 3 mois après la date de sortie d'Ouzbékistan, avec au moins deux pages vierges face à face ;
- ? un visa de tourisme simple entrée.

Comment obtenir votre visa pour l'Ouzbekistan

- Délai d'obtention : 8 jours minimum. Afin de prévenir tout imprévu, nous vous conseillons d'entamer la procédure environ un mois avant le départ.
- Frais consulaires : 70 ? pour un séjour simple entrée de 15 jours dans le pays, 80 ? pour un séjour simple entrée de 30 jours, montant révisable sans préavis.

Vous devez renseigner le formulaire de demande de visa sur le site http://evisa.mfa.uz/evisa_fr, puis l'imprimer et le signer. Constituez votre dossier complet (les détails des documents à fournir vous seront envoyés lors de votre inscription), et déposez-le à l'Ambassade d'Ouzbékistan. Vous pouvez également envoyer votre dossier par courrier, en y joignant une enveloppe Chronopost avec votre adresse et numéro de téléphone. Attention, en cas de dossier incomplet ou incorrect, la procédure est à recommencer entièrement et les frais consulaires ne sont pas remboursés.

Conseil(s) santé

Ouzbekistan

Aucun vaccin n'est obligatoire pour cette destination. Nous vous conseillons cependant d'être à jour pour les vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde. Hépatite A fortement conseillé. Pour certains sujets à risque : hépatite B, rage.

A noter : la vaccination contre la fièvre jaune est inutile (pas de fièvre jaune en Asie), mais est exigée pour tout sujet venant d'Afrique ou d'Amérique tropicales.

Dentiste et médecin

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

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

**TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Les vols internationaux
- Le vol intérieur Ourgentch - Tashkent
- Les hébergements en pension complète
- Le service d'un guide francophone durant tout le séjour
- Les entrées des musées prévus au programme
- Les taxes de la randonnée
- Taxe d'écologie
- Les services d'un guide et d'un cuisinier de montagne
- Les services des muletiers et des mulets

Le prix ne comprend pas

- Les frais du visa ouzbek et tadjik
- Les boissons
- Le pourboire à l'équipe ouzbek et Tadjik
- Les repas à Tashkent
- Le droit de photographier dans les musées et dans les sites

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.

- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equiperment de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un duvet type sarcophage avec température de confort comprises de - 5° à + 5 ° suivant la saison

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.