



ULTIMATE ADVENTURE

www.kirghizie.fr
ultiadv@mail.kg



Séjour multi - activités

" Trek, kayak, vtt en
pays kirghize "



Un séjour exceptionnel qui répondra aux attentes des sportifs passionnés par les grands espaces. Le trekking, le mountain bike (vtt) , le kayaking sont les activités par passion d' aventure en terre kirghize.

Chaque discipline est pratiquée dans des sites grandioses, le canyon de la Kekemerren, le lac Song Koul, la , les montagnes du massif des Terskey, le lac Issyk Koul. Un vrai régal pour les sportifs et aventuriers.

J1 et J2 : Vol pour Bichkek

Accueil à l'aéroport par notre équipe et transfert en ville. Bichkek, capitale de la Kirghizie, est bâtie au pied des montagnes en bordure de la plaine kazakh. Matinée tranquille, pour récupérer de la fatigue du voyage. L'après-midi, en flânant dans ses larges rues ombragées, nous faisons connaissance avec la population de la ville. Balade dans les bazars, point de rencontre de tous les peuples d'Asie centrale. Nuit dans en Guest House (740 m d'altitude).



J3 : Chon Kemin

Départ pour la vallée de la Chon Kemin, à 3h de route de Bichkek (150 km). Nous rejoignons le lieu de rendez-vous où nous attendent nos guides locaux et leurs chevaux pour le portage de nos sacs. Pour la première étape du trek, nous nous engageons dans la petite vallée de Toragir, en marchant d'abord le long du ruisseau au cœur de la forêt. Puis la vallée s'ouvre et nous permet d'avoir une vue sur les sommets. 4h de marche / dénivelée +400m. Camp sous tente (2300m).



J4 : Lac Kol Tor

Une succession de petits vallons nous permet d'atteindre une crête qui surplombe la vallée de Chon Kemin au nord et de ses sommets à plus de 4000 m qui font frontière avec le Kazakhstan. En contre bas un superbe lac, le lac Kol Tor . Descente sur le lac ou nous établirons notre camp pour la nuit. Marche: 4-5 h. Dénivelée+400m/-250m. Camp sous tente vers 2450m.



J5 : Col Toeure

Nous laissons le lac Kol Tor derrière nous pour la montée vers la passe Toeure 3230 m. 4 h de marche nous permettrons de l'atteindre. La végétation sur les sommets se fait plus rare , c'est le domaine des chamois, bouquetins et loups et des Edelweiss) ... En aval du col , le lac Issyk Koul (véritable mer intérieure, avec ces 180 km de long , 60 de large). Descente de la vallée Toeure. Les premiers camps de yourtes apparaissent , les troupeaux de chevaux , de moutons font le décor. Marche 6h deniv 700 + et 500 m -). Camp sous tente.



J6 : Lac Issyk Koul et vallée de Djety Oguz

Par une petite vallée, descente en direction du lac Issyk Koul. En chemin, arrêts dans des camps de yourtes, et contacts avec les nomades. A une dizaine de km de la rive nord du lac, un véhicule nous attend pour nous transférer dans un autre massif sur la rive sud. Environ 250 km, 5h de route, avec une étape dans la ville de Karakol pour une visite rapide (bazar, église orthodoxe ...). Puis nous rejoignons la vallée de Djety Oguz ("les Sept Taureaux") et son fameux "cœur brisé", rocher de grès rouge fendu auquel est associé une légende locale. Marche jusqu'au camp, 1h30 -2 h/ dénivelée + 250 m. Camp sous tente ou yourte selon disponibilité (2300m)



J7 : La Vallée des fleurs

Randonnée à la journée vers la "Vallée des fleurs", vaste replat herbeux au pied de l'imposante face nord du pic Oguz Bashy (4768m). Sur notre chemin, des camps de yourtes installés dans les alpages pour l'été. 6-7h de marche, dénivelée 450m. Camp sous tente ou yourte selon disponibilité (2300m).

J8 : Kyzyl Suu

Randonnée en traversée de la vallée de Djety Oguz à celle de Kyzyl Suu, dans un terrain est vallonné entre forêt et canyons, avec le lac Issyk Koul en contrebas, offrant une belles palette de paysages. 5-6h de marche, dénivelée +500m/-600m. Camp au bord de la rivière (2200m).



J9 : VTT / Canyon de Skaska

Transfert pour le village de Tosor au bord du lac (environ 100 km). Après avoir réglé les vélos, nous les enfourchons et roulons 8km au bord du lac. Puis une piste plein sud nous permet de prendre du dénivelé. 1h30 d'efforts avant d'arriver sur le plateau en contrebas des forêts de conifères. 37km de VTT, D+ 600m. Camp après le village de Janet Bulak (2300m).



J10 : VTT / Kokbulak

Traversée du plateau en VTT avant de redescendre sur le village de Bakonbaevo. Arrêt au bazar, avant de repartir en direction de Kokbulak. Montée sur 5km avant de nouveau pédaler sur un plateau, avec un arrêt pour rencontrer un "berkoutchi" de renom (éleveur d'aigles). 30 km de VTT, D+ 300m. Camp sous tente ou yourte selon disponibilité (2300m).



J11 : VTT / Canyon d'Ak Sai

Quelques kilomètres de VTT sur le plateau, en traversant de petits villages, avant de plonger vers le superbe canyon de Ak Sai et le lac Issyk Koul. Les 10 derniers kilomètres se déroulent à travers un impressionnant labyrinthe géologique. 30 km de VTT, puis baignade dans le lac (eau à 20° en été). Camp au bord du lac (1600m).



J12 : Kayak de mer sur le lac Issyk Koul

Notre nouveau terrain de jeux est maintenant le lac Issyk Koul lui-même. Après un rappel des techniques de kayak de mer, départ pour 3 heures de navigation. Baignade et balade en amont du camp, offrant une jolie vue sur les canyons. Camp sous tente.



J13 - J14 : Kayak de mer sur le lac Issyk Koul

Navigation côtière en kayak sur le lac. Perle de la Kirghizie, situé à 1610 m d'altitude. Issyk Koul est le second plus grand lac d'altitude au monde (après le lac Titicaca). Environ 4 à 5 heures de navigation par jour. Camps sur la rive du lac.



J15 : Bichkek

Dernier transfert pour rejoindre la capitale kirghize (260 km, 6-7h de route). Nuit en Guest House.

J16 : Vol retour.

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

Informations :

Ce séjour se découpe en 4 phases:

- Trek de Chon Kemin (4 étapes)
- Trek dans la vallée des fleurs (2 jours)
- Vtt dans les canyons (3 jours)
- En kayak sur le lac Issyk Koul (3 jours)

Portage du matériel :

Par chevaux ou véhicule qui amène l'intendance au camp

Hébergement :

Sous tente tout au long du trek

avec 1-2 nuits sous yourtes si possibilité, et en

Guest house à Bishkek

Repas chauds et cuisinés le soir, pique nique à

midi

Équipement :

Similaire à tout autre trek en région de montagne

(duvet chaud – 10 degrés.....)

A savoir que certaines régions de notre séjour sont

peu fréquentées. Il faut savoir parfois s'adapter

aux aléas météo etc. Qu'une étape peut être

modifiée par le guide si nécessaire.

Transferts:

Équipement fourni par l'organisation:

Matériel de camping collectif .

Tente 2 places + matelas confortable

Vaisselle

Équipement individuel :

Similaire à celui d'un autre voyage en région de moyennes

montagnes. Sa propre pharmacie. A

l'inscription il vous sera précisée votre

équipement nécessaire.

Encadrement : Un guide kirghize francophone, assistant guide, cuisto (suivant l'importance du groupe).

Activités: VTT – Kayak

L'ensemble de ces activités ne demandent aucune préparation spécifique. Il faut par contre pour profiter pleinement de son voyage être en bonne forme physique.

L'équipement VTT (sauf casque), kayaks sont fournis par l'organisation

Santé : Pas de risque particulier, pas de vaccinations obligatoires. Être à jour dans ses vaccinations, n'oublier pas d'aller faire une visite de routine chez votre dentiste.

Devises :

le som
Devises à emporter L'euro est très bien accepté 1 € = 95 soms

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

Langues : Le russe, le kirghize, les langues turcophones d'Asie centrales

Climat : Prédominance du beau temps (sec et chaud) l'été les nuits en altitude sont assez fraîches

Période des séjours : De juin à mi-octobre

Formalités administratives : Pour se rendre en Kirghizie, il faut avoir un passeport valide (6 mois de validité après la date du retour)

-L'assurance voyage : Il vous sera impératif d'avoir une assurance voyage avant de quitter le territoire français. Assurance rapatriement.

Prix :

Les prix comprennent :

L'organisation du séjour

Le transport durant tout le séjour

La restauration durant tout le séjour (sauf repas à Bishkek)

L'hébergement tout au long du séjour (yourtes et chez l'habitant)

L'encadrement par un accompagnateur francophone kirghize.

Permis de zone écologique

Les prix ne comprennent pas :

Les boissons et extra personnels,

Repas à Bishkek (compter 10 euros le repas)

Pourboires équipe locale

Aérien France- Kirghizie

Randonnée équestre. Compter 10 euros 3

heures



Contact Kirghizie:
 Ultimate Adventure
 185 Kurenkeeva, Bishkek 72 0033
 Tel: 0 996 505 29 54 55
 ultiadv@mail.kg



Contact France:
 Stéphane Aubrée
 Tel: 06 62 11 70 82
 stephane.aubree@kirghizie.fr
 www.kirghizie.fr