

**2900€**  
/pers



# KIRGHIZISTAN

Voyage aux confins de l'Asie Centrale  
sur les traces des peuples nomades

## > DESCRIPTION DU SÉJOUR

Le Kirghizistan fait partie de ces pays que nous, occidentaux, avons du mal à localiser sur une carte du monde. C'est pour cette raison que cette destination atypique a suscité notre intérêt. En tant que petite agence de trekking familiale, notre volonté est de vous faire découvrir des contrées lointaines et singulières, loin du tourisme de masse et hors des sentiers battus. Avec le Kirghizistan, notre pari est plus que réussi. Ici, tout est une invitation à l'évasion, à la déconnexion et à la découverte. La culture kirghize, les rites ancestraux, le culte du cheval, la vie nomade, le bivouac en yourtes et bien évidemment les paysages à couper le souffle sont autant de raisons pour tomber sous le charme de ce pays d'Asie Centrale encore méconnu. En collaboration avec une équipe de Kirghizes dévoués, nous vous faisons plonger dans l'univers envoûtant des immensités mythiques d'Asie Centrale lors d'un séjour qui mêle la randonnée à pied et à cheval (niveau débutant, pas d'expérience en cheval exigée), moyen de déplacement incontournable dans ce pays montagneux unique.

**Remarques :** votre passeport doit être valable au moins 6 mois après la date de retour du voyage - vaccination conseillée contre l'Hépatite A 15 jours avant le départ – nous vous conseillons de souscrire une assurance annulation/rapatriement auprès de votre assureur personnel.

## > Les A Caen La Forme !

- Pas plus de 10 personnes pour limiter l'hétérogénéité et toujours plus de convivialité et de proximité, soit 1 guide pour 5 personnes permettant un encadrement de qualité et une expérience confortable pour tous. 1 ou 2 cavalier(s) supplémentaire(s) pour les journées en cheval, pour un encadrement de qualité et en sécurité.
- Notre volonté est de vous faire découvrir des régions et des itinéraires hors des sentiers battus, loin des codes et des pratiques des gros voyages organisés. Vous partez avec la sensation d'être « entre amis ».
- Nos voyages sont vendus clef en main (billets d'avion, transport sur place, hébergements, restauration, encadrement etc...). Ne vous souciez plus de rien.

## ➤ EN RÉSUMÉ

**Période de réalisation :** juin ou septembre

**Hébergements :** chez l'habitant (3 nuits), en yourtes (2 nuits), bivouacs en tentes (1 nuit), Hôtel (2 nuits)

**Durée du séjour :** 10 jours (8 jours sur place)

**Distance totale de marche :** 60km (90km sans cheval)

**Dénivelé positif total de marche :** 2000 D+ (3500 D+ sans cheval)

**Accessibilité :** niveau 1+ \*

Niveau 1+ : randonnée globalement facile. Entre 4h et 6h de marche par jour. Dénivelé positif jamais supérieur à 1000m. Chemins peu techniques. Trek accessible au randonneur débutant l'itinérance.



# Le PROGRAMME

## Jour 1 et 2

### Vol Paris – Bichkek

Repos + Visite de Bichkek et du Grand Bazar Osh



## Jour 3

### Konorchek

Départ pour le trek de 2 jours entre steppes, glaciers et canyons, bivouac



## Jour 4

### Konorchek

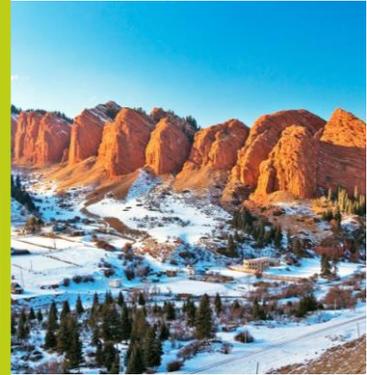
Fin du trek, passage au sanctuaire des léopards des neiges et transfert vers Kyzart



## Jour 5

### Son Kul

Départ pour le trek à cheval\* vers le magnifique lac Son Kul et nuit en yourte



## Jour 6

### Son Kul

Randonnée à cheval\* autour du lac + retour à Kyzart + transfert vers Kotchkor

## Jour 7

### Altyn Arashan

Transfert vers Altyn Arashan en minibus 4x4 + randonnée dans le canyon Aq Say

## Jour 8

### Ala Kul

Approche à cheval\*, passage d'un col à 3900m et descente au lac Ala Kul et ensuite Karakol

## Jour 9 et 10

### Bichkek

Transfert à Bichkek et soirée au restaurant traditionnel  
Vol retour Bichkek - Paris

*\*Les randonnées à cheval sont accessibles aux novices et débutants. Pas de niveau prérequis en équitation.*

## > LE MATÉRIEL À PRÉVOIR

Voici une liste du matériel avec lequel vous devez partir sur ce séjour. Vous aurez un sac « suiveur » de 15kg maximum et un sac à dos de randonnée (taille cabine 55cm x 35cm x 20cm)

- 1 paire de chaussures de randonnée (tige montante et imperméables de préférence)
- 1 paire de chaussures pour marcher et traverser des rivières
- 1 veste imperméable type GoreTex
- 1 doudoune chaude et compressible
- 1 veste polaire
- Vêtements de randonnée (t-shirt respirant, pantalon, short, chaussettes)
- 1 pantalon et 1 cuissard (facultatif) pour les randonnées à cheval
- 1 casquette/chapeau
- Lunettes de soleil et crème solaire
- 1 duvet (température confort 5°C minimum) + 1 drap de soie (facultatif)
- 1 matelas de bivouac (type autogonflant ou tapis de sol)
- 1 lampe frontale + 1 batterie externe (si vous souhaitez recharger vos appareils lors du bivouac et des nuitées en yourtes)
- Vos vêtements de rechange
- Votre passeport (date limite de validité = au moins 6 mois après la date de fin du séjour)

## > ENCADREMENT

Il est assuré par Etienne LOISEL, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et responsable de notre agence de trekking dont il est le créateur. Déjà doté d'une solide expérience dans les trekkings autour du monde, il collectionne également quelques belles expéditions à titre personnel.

Etienne sera accompagné par une équipe de guides et de cavaliers locaux.

Selon le nombre de participants, un autre accompagnateur de notre agence peut également intégrer l'équipe d'encadrement.



## À CAEN LA FORME

GREENFIT

## > NOUS CONTACTER

1 Rue du Parc des Sports  
14000 CAEN  
etienne@acaenlaforme.fr  
02 31 85 41 65 / 06 85 85 12 44  
www.acaenlaforme.fr