

Kirghizistan / Ouzbékistan - Chez les Nomades d'Asie Centrale

Difficulté Niveau 2	Durée 15 jours	Places 6 à 12
-------------------------------	--------------------------	-------------------------

:

Si le temps le permet, visite du Musée d'Histoire de la Fondation de Samarcande qui abrite diverses parures, des armes, des objets d'art, des textes sogdiens découverts au cours des fouilles...

Balade dans les souks dont la population est chaleureuse et très vivante pour savourer librement les ambiances de l'Orient. Puis route à destination de Tashkent. Transfert à l'aéroport pour le vol de retour.

Itinéraire susceptible de modification en fonction de circonstances climatiques ou autres. Le guide est apte à décider de toute mesure nécessaire pour le bon déroulement et le confort du voyage et la sécurité des voyageurs.

Présentation

Au coeur de l'Asie Centrale, protégé par des chaînes de montagnes qui ont toujours rendu ses frontières difficiles le Kirghizistan offre des parcours très diversifiés en beauté et difficulté.

Vallées d'altitude, crêtes puissantes de Tian Can, glaciers, rivières, steppes, forêts composent des paysages variés, bucoliques ou sauvages, sur un territoire presqu'entièrement montagneux. On y découvre aussi les traces des grandes caravanes de la Route de la Soie avec les caravansérails en ruine et quelques monuments.

Avant de plonger dans les ambiances de Boukhara et Samarcande, la randonnée fait découvrir ces terres secrètes et un peuple profondément nomade qui aime les vastes horizons et la paix qu'ils procurent

Fiche technique

OUZBÉKISTAN

Carte d'identité

Nom :

République d'Ouzbékistan

Capitale :

Tashkent

Superficie :

447 400 km²

Population :

30 023 709 habitants

Régime politique :

République

Formalités

Le passeport doit être valable 3 mois après la date de retour. Pas de visa obligatoire pour un séjour ne dépassant pas 30 jours sur place.

Ambassade d'Ouzbékistan : 22, rue d'Aguesseau, 75008 Paris - Tél : 01 53 30 03 53.

Santé

Rappels à jour, aucune vaccination obligatoire.

HORIZONS NOMADES dispose d'une pharmacie de secours pour chaque groupe, mais il ne faut pas oublier les médicaments personnels et un minimum recommandé (voir liste plus bas).

INSTITUT PASTEUR : 03 20 87 79 80. Voyager n'est pas anodin. Nos organismes ne sont pas forcément adaptés aux conditions de vie d'autres latitudes. Pour réussir ces moments d'escapade, mieux vaut être informé, préparé. Ne pas hésiter à téléphoner à l'Institut.

Devises

La devise est le soum Ouzbek. Les euros sont acceptés.

Pour d'avantage d'information sur le change : www.oanda.com/convert/classic

KIRGHIZISTAN

Carte d'identité

Nom :

République Kirghize (aussi appelé le Kirghizstan, la Kirghizie ou encore la Kirguizie)

Capitale :

Bichkek

Superficie :

199 900 km²

Population :

5 334 000 habitants

Régime politique :

Présidentiel

Formalités

Le passeport doit être valable 6 mois après la date de retour. Pas de visa obligatoire pour un séjour ne dépassant pas 60 jours sur place.

Ambassade de Kirghizistan à Genève : rue du Lac, 4/6 (1er étage) - 1207 GENÈVE - Tél : (00.41).22.707.92.20 / Section consulaire Tél : (00.41).22.707.92.24. Courriel : kyrgyzmission@bluewin.ch

Santé

Rappels à jour; aucune vaccination obligatoire.

HORIZONS NOMADES dispose d'une pharmacie de secours pour chaque groupe, mais il ne faut pas oublier les médicaments personnels et un minimum recommandé (voir liste plus bas).

INSTITUT PASTEUR : 03 20 87 79 80. Voyager n'est pas anodin. Nos organismes ne sont pas forcément adaptés aux conditions de vie d'autres latitudes. Pour réussir ces moments d'escapade, mieux vaut être informé, préparé. Ne pas hésiter à téléphoner à l'Institut.

Devises

La devise est le som. 1€ = 90,91 KGS

Pour d'avantage d'information sur le change : www.oanda.com/convert/classic

Décalage horaire

En été, lorsqu'il est 12h à Paris, il est 16h00 à Bishkek.
En hiver, lorsqu'il est 12h00 à Paris, il est 17h00 à Bishkek.

Pour d'avantage d'information: www.horlogeparlante.com

Électricité

Courant alternatif fonctionnant sur 220 Volts. Prises bipolaires.

Religion

Le Kirghizistan est un pays musulman, la religion principale est l'Islam sunnite, de l'école hanafite. Mais la pratique religieuse musulmane est marquée également par les influences du chamanisme, existant antérieurement à l'islam, et du soufisme, dont les missionnaires ont joué un grand rôle dans l'islamisation de la région.

On compte évidemment beaucoup de chrétiens orthodoxes compte tenu de l'importante population russe.

Langue(s) et ethnie(s)

Le kirghize est la langue nationale, mais le russe est encore très largement utilisé, dans l'administration.

Comme dans toutes les ex-républiques socialistes d'Asie Centrale, on retrouve au Kirghizistan une extrême diversité ethnique. Peu homogène, le pays n'est peuplé que de 60 % de Kirghizes. On trouve 20 % de Russes et près de 15 % d'Ouzbeks. Ouïghours, Tadjiks, Tatars, Chinois... forment le reste de la mosaïque. Ce mélange est essentiellement dû au tracé frontalier décidé par Staline dans les années 20 et 30. On compte au Kirghizistan, dans la région de Batken, trois enclaves ouzbèkes dont une peuplée uniquement... de Tadjiks.

Climat

Continental et désertique, les températures varient selon la période de l'année. La température moyenne est de 4°C en janvier et 29°C en juillet. Les précipitations sont peu abondantes. Le printemps et l'été sont soumis à d'importants écarts de températures entre le jour et la nuit. Ne pas oublier quelques vêtements chauds.

Pour d'avantage d'information: fr.news.yahoo.com/meteo

Quand partir

La meilleure période pour ce voyage est d'avril à juin et de septembre à novembre.

Géographie et paysages

Le pays est presque totalement montagneux ; à l'est, la chaîne du Tien Shan marque la frontière avec la Chine et culmine à 7 439 m. au Pic Pobedy (« Victoire » en russe), qui est d'ailleurs le point culminant du pays. À l'Ouest, les chaînes du Ferghana et du Pamir Alay prennent en tenaille la vallée du Fergana (commune au Kirghizistan, à l'Ouzbékistan et au Tadjikistan). La chaîne du Pamir Alay culmine au Pic Lénine à 7 134 m.

Ces zones montagneuses divisent le pays en deux, le Nord et le Sud; ces deux parties ne communiquent que par des cols situés au moins à 2 700 m d'altitude.

Les villes du Kirghizistan se situent dans les zones les plus basses du pays. Au Nord, la capitale Bichkek se trouve tout de même à 800 m d'altitude. Au Sud-Ouest, l'autre foyer de peuplement dans la vallée du Fergana, on trouve les villes d'Och et de Jalal-Abad, ainsi que le point le plus bas du Kirghizistan, la vallée du Kara-Darya, à 132 m d'altitude.

A l'Est, le lac Yssik Kul forme une petite mer intérieure de 6 332 km² à 1 620 m d'altitude, le deuxième plus grand lac de montagne du monde (après le lac Titicaca). Profond de 702 m, le lac est légèrement salé et ne gèle pas en hiver

Respect des coutumes

La population est majoritairement musulmane. Respectez les règles de l'islam : portez des vêtements décents, évitez de manger, de boire ou de fumer en public pendant la journée en période de ramadan, abstenez-vous de manifestations publiques d'affection.

Il est souvent interdit de prendre en photo les bâtiments publics ou les installations militaires. Ne pas photographier les personnes sans leur consentement, en particulier les femmes, y compris dans les lieux publics.

Groupe

De 6 à 12 personnes

Bagages

Pour rendre les manutentions aisées, il vaut mieux prévoir un sac à dos classique ou un sac souple. Le bagage de soute ne doit pas excéder 23 kilos. Pendant le vol, préférez le sac à dos pour les objets fragiles et pratiques (appareil photo, portable, livres de voyage...), la nouvelle réglementation interdit la présence de liquides.

Transport

En minibus, vols domestiques

Niveau

Les balades sont faciles et sans portage. Il faut prévoir un petit sac à dos pour les affaires personnelles. (crème, appareil photo, gourde..).

Accompagnement

Le circuit est encadré par des guides francophones soucieux de partager la connaissance de son pays, de maintenir la cohésion et la bonne humeur du groupe.

Hébergement

Dans des hôtels, maisons d'hôtes et bivouacs

Gastronomie

Les repas se feront dans des restaurants.

Concernant les boissons et l'alimentation, il est important de respecter les précautions d'usage, à savoir, ne pas boire d'eau non-capsulée et ne pas manger de fruits non pelés.

- **Shashlik**: brochettes de viande (mouton, poulet ou boeuf), *street food* populaire du Kirghizistan,

accompagnées de tranches d'oignons et de concombres

- **Beshbarmak**: plat souvent dégusté au cours de cérémonies fait à base de viande de mouton ou de cheval cuite dans un bouillon et servie sur des nouilles
- **Plov (Paloo)**: viandes (ou fruits pour les végétariens) et légumes frits accompagnés de riz, piment et herbes
- **Laghman**: inspiré des plats de l'Ouest chinois, nouilles plongées dans du bouillon épicé et salé contenant de la viande, des oignons, herbes et autres carottes et poivrons
- **Manty**: raviolis à la viande, oignons et pommes de terre, à tremper dans du vinaigre, sauce aigre-douce etc.
- **Samsa**: assez similaire aux samoussas, mais ici fourrés avec de la viande de mouton, boeuf ou poulet, mais aussi du fromage, de la citrouille... Très populaires sur dans les bazars et un peu partout dans les villes, ils sont un parfait petit en-cas.

Eau

Se munir de bouteilles encapsulées durant les balades.

Rappel : les boissons ne sont pas comprises dans le prix.

Protection des sites

Chaque participant est responsable de la propreté des lieux de passage. Il ne faut rien laisser traîner (papiers, plastiques,...) car l'équilibre écologique de ces endroits est fragile et la permanence des flux touristiques accroît les risques de dégradation.

Assurance :

Nous vous rappelons qu'en cas d'hospitalisation sur place ou de rapatriement, vous pouvez être couvert par une assurance personnelle.

Si vous n'êtes pas couvert par cette dernière, Horizons Nomades vous propose une assurance globale qui couvre l'assistance rapatriement, l'annulation du voyage, l'interruption de séjour et les bagages. Son montant est variable en fonction du prix du voyage.

Si vous disposez d'une assurance personnelle, vous pouvez souscrire une assurance « annulation » uniquement qui vous permettra d'être remboursé en cas d'annulation inattendue de votre voyage. Son montant est également variable en fonction du prix du circuit choisi.

Merci de nous consulter pour plus de renseignements.

Pour vous inscrire

Il suffit de compléter le bulletin d'inscription en ligne se trouvant à la fin de cette fiche technique, accompagné d'un acompte de 30% du montant total, à l'agence de Strasbourg : Horizons Nomades, 4 rue des Pucelles, 67000 Strasbourg.

Vêtements

- chemises légères
- pantalons amples
- un coupe vent
- pull chaud
- robes et jupes longues

Chaussures

- une paire de basket
- une paire de sandales

Accessoires nécessaires

- une paire de lunettes de soleil
- un couteau multi-usages
- un sac de couchage

Trousse de toilette

- nécessaire de toilette : préférez des produits biodégradables.
- une crème solaire
- lait de toilette
- des serviettes humidifiées type lingettes
- baume pour les lèvres

Pharmacie

Une pharmacie de premier secours est fournie par HORIZONS NOMADES pendant le voyage. Cependant, prévoyez une petite pharmacie individuelle:

- compresses, pansements
 - antiseptiques
 - analgésique
 - coton
 - collyre
 - pommade anti-inflammatoire
 - poudre anti-parasitaire
 - antidiarrhéiques
 - analgésiques
 - désinfectant cutané
 - répulsif anti-moustiques (en zone tropicale)
 - antibiotiques (selon avis du médecin)
 - biafine
- (ciseaux, épingles de sûreté en soute, pince à épiler en soute)

Photo/Vidéo

Il faut penser à s'approvisionner en batteries avant le départ et à prendre des sachets plastiques pour protéger le matériel. Si les hommes sont peu contrariants tant que l'on est respectueux, les femmes socotris n'apprécient guère d'être prises en photo ; il ne faut pas insister en cas de refus. Pour la photographie, n'oubliez pas de demander une autorisation et de remercier les personnes.

Guides

Ouzbékistan, Le Petit Futé

Ouzbékistan, Lonely Planet

Kirghizistan : une république en Asie centrale, Olizane, Paris, 2000

Récits, littérature, ouvrages illustrés

Archéologie Asie Centrale, Alexandre Belenitsky, éditions Nagel, 1968

Atlas des Peuples d'Orient, Jean et André Sellier, éditions la Découverte, 1993

Mémo Larousse, L'homme et le Pays du Monde, 1995

Asie Centrale, édition Autrement, Octobre 1992

Le Grand Livre de l'URSS, éditions Gallimard, 1991

La Révolution des Femmes au Cœur de l'Asie Soviétique, tome 2, B. Iselin, éditions Fernand Nathan, 1968

Géographie de l'URSS, encyclopédie Larousse, 1977

Terre des chevaux célestes : Kirghizistan, de Jacqueline Ripart, Flammarion, Paris, 2004

L'Asie centrale contemporaine, Olivier Roy, Que sais-je? PUF, Paris, 2001

Les Etats d'Asie centrale : le Tajikistan, l'Ouzbekistan, le Kirghizistan, le Turkmenistan, Thomas de Visscher Gamma, Bonneuil-Les-Eaux, 2002

Les Arts de l'Asie Centrale, Sous la direction de Pierre Chuvin, Citadelles & Mazenod, Paris, 1999

Carte routière

- Carte Freytag, Kazakhstan du Sud, Kirghizistan, Turkménistan, Tajikistan, Ouzbékistan. 1/1 500 000

Itinéraire

Jour 1 • Vol Paris - Bishek

Envol à destination de la capitale Kirghize.

Jour 2 • Bishek

Accueil et installation dans un datcha (gîte local). Puis, visite de la capitale plantée au bord de la steppe kazake (800 m) et au pied de sommets culminant à près de 5 000 mètres. En flânant le long des grandes avenues ombragées de la ville, découverte des monuments, musées, opéra, palais présidentiel, à l'allure soviétique. Promenade au marché couvert, principal bazar et point de rencontre de tous les peuples d'Asie centrale. Nuit en guest-house.

Jour 3 • Bishek - Kyzyl Oy

Route en direction du canyon de la Kekemerén, en passant par Tyuz Ashuu qui se situe à 3500 mètres. Un magnifique panorama s'offre aux voyageurs. En contrebas, des camps de yourte s'étalent sur cette haute vallée. Peu à peu, le trajet se poursuit en s'enfonçant progressivement dans le canyon de la Kekemerén. Nuit chez l'habitant à Kyzyl Oy.

Jour 4 • Kyzyl Oy - Song Koul (4 à 5 h de marche)

Traversée du col de Tuiz Achou (3225 m) et descente sur les rives du lac Song Kul. Principale réserve naturelle d'eau du pays, il est considéré comme le cœur du Kirghizistan. La nature est intacte, les lieux sont de toute beauté. La région semble paisible, mais les nombreux loups perturbent la vie des nomades. Camp sur la rive nord du lac.

Jour 5 • Lac Song Kul

Emeraude le matin et le soir, turquoise dans la journée, le lac est entouré d'immenses steppes herbeuses où broutent des milliers de moutons et de chèvres, des centaines de juments et de vaches. Il règne une vie pastorale intense dans les nombreux "villages" de yourtes qui s'installent pour l'été. Les bergers kirghiz, superbes et excellents cavaliers, parcourent ces immensités pour surveiller leurs troupeaux ou tout simplement rendre visite à leurs voisins. Entre rencontres, découverte du travail des nomades et balade à pied sur les bords du lac ou les crêtes qui le surplombent, la journée se déroulera dans une ambiance chaleureuse ... Camp identique à celui de la veille.

Jour 6 • Lac Song Kul - Kochkor - Lac Issyk Kul (7 h de route)

Dès le matin, départ du lac Song Kul par la passe de Kalmak Achou (3543 m). Descente sur le village Sary Boulac, puis la petite ville de Kochkor, avec un arrêt le temps du déjeuner. Passage à la coopérative des femmes pour découvrir la fabrication des tapis de feutre (shirdak) qui décorent les yourtes. Route pour gagner sur la rive sud du lac Issyk Kul. Nuit sous tente, au bord du lac.

Jour 7 • Lac Issy Kul - Donarik

Entouré par deux chaînes enneigées de plus de 4 000 mètres, c'est le second plus grand lac d'altitude (1606 m) au monde. Descente sur le Lac Issyk Koul, via le superbe canyon de Ak Say et retour vers la vallée de la Chuy avec une randonnée dans le boom canyon. Route pour le canyon de Kok Manyok le "Bryce Canyon" de la Kirghize. Marche dans ce canyon qui débouche sur un superbe cirque. Puis transfert sur le village de Donarik pour passer la soirée avec une famille kirghize. Nuit chez l'habitant.

Jour 8 • Donarik-Bishek

Dernière étape avant de rejoindre la capitale kirghize, en faisant halte à la Tour Burana qui est un impressionnant minaret datant du XIème siècle. Dernières emplettes dans la capitale ... Nuit en Guest house.

Jour 9 • Bishek - Tashkent

Journée de route en direction de l'Ouzbékistan, à travers les routes kirghizes et ouzbèkes ... Petites haltes dans différents villages typiques, à la découverte des peuples chaleureux.

Jour 10 • Tashkent - Khiva

Transfert à l'aéroport pour le vol intérieur à destination de Khiva. Visite de la ville ; située au cœur de l'oasis de Khorezm, elle était un des principaux marchés d'esclaves de l'Asie centrale. Entièrement restaurée, la ville ancienne offre aux visiteurs l'aspect qu'elle avait entre le XVIIIème siècle et le début du XXème siècle. Elle est entourée de murailles où se mêlent maisons, coupoles, portails et minarets. Nuit à l'hôtel.

Jour 11 • Khiva - Boukhara

Tôt le matin, départ vers l'une des perles de l'Orient dont la visite sera particulièrement approfondie. La ville a été au Xème siècle, un foyer religieux et intellectuel musulman très brillant avant d'être ruiné par les mongols et restaurée par Tamerlan. Elle a conservé sa réputation de « Ville Musée » : dix siècles sont inscrits dans ses monuments qui condensent toute l'architecture de l'Asie Centrale. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 12 • Boukhara

La ville traditionnelle de Boukhara a su garder tout son charme, même si elle ne compte plus qu'une partie de ses 360 mosquées. Au pied du minaret Kalian, "le grand", chef-d'œuvre édifié sur ordre d'Arslan Khan, le quartier de Poi-Kalian offre mosquées et médersas retraçant toute l'évolution architecturale, des Seldjoukides aux Cheïbanides, dans le décor, ponctué de coupoles, des anciens marchés de la soie. Nous pourrions admirer, entre autres, la mosquée Magoki-Attari dont la splendide façade de style kharakhanide remonte au XIIe siècle. En fin de matinée, visite de l'ensemble du Liabi-Khaouz, articulé autour du bassin qui jouxte la medersa de Koukeldach, toujours fréquenté par de nombreux habitants de la ville en quête de repos et de fraîcheur. Dans l'après-midi, visite du mausolée de Baha Ad Din Naqsh-Bandit, fondateur, au XIVe siècle, d'un ordre soufi qui compta dans ses rangs le grand poète Djami et a encore aujourd'hui une grande audience, en particulier en Turquie. Nuit à l'hôtel.

Jour 13 • Boukhara - Samarcande

Route à destination de Samarkand, puis visite de la ville qui, avec ses minarets élancés et ses palais somptueux, les majestueuses coupoles de ses mosquées et medersas, fait remonter au temps mythique ...quand ses richesses multiples attiraient le regard des autres souverains. Les sciences, les arts, l'artisanat y furent florissants et lui valurent les plus belles appellations: "Eden de l'Orient", "Sommet étincelant de la terre",... Visites des medersas décorées de faïences éblouissantes de la Place du Regh Istan, de la célèbre mosquée de Bibi Khanum à la gloire des Timourides, de l'émouvant mausolée de Roukhabad... Nuit à l'hôtel.

Jour 14 • Samarcande - vol pour Paris

Continuation de la visite avec l'Observatoire d'Olough Beg créé par le petit-fils de Tamerlan. Du sommet du coteau Koukhak, la vue donne sur le site archéologique d'Afrasiyab, le berceau de Samarcande dont les premières traces datent du Ier millénaire avant J.C.

Jour 15 • Paris

Carte

