

Tadjikistan / Ouzbékistan - Les Sommets de la Route de la Soie

Durée 19 jours	Places 7 à 12
--------------------------	-------------------------

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

Un extraordinaire voyage alliant de somptueux paysages de montagne lors d'une randonnée de 5 jours et la découverte des plus belles « cités » de la Route de la Soie.

Amoureux de la montagne, ce voyage est fait pour vous ! Montagnes sauvages, glaciers majestueux, sommets culminant à plus de 5000m, lacs aux eaux turquoise entourées de cirques glaciaires, genévriers arborescents, pins à crochets, et blocs de granit constituent un paysage somptueux tout au long du trek.

Les légendaires, Samarkand, Khiva et Boukhara nous conduisent dans un autre Monde, un autre Temps ; l'Ouzbékistan allie avec charme, modernité et riche passé multiculturel.

Le point commun aux deux parties de ce voyage coloré et riche en contrastes : l'incroyable gentillesse des habitants. Ouzbeks et Tadjiks partagent le même sens de l'hospitalité, le goût des échanges (si ce n'est quelques mots, que de sourires généreux...) et une chaleur humaine indéniable qui ne laisse pas indifférent.

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. Le visa n'est plus obligatoire pour les ressortissants français pour tout séjour de moins de 30 jours.

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

TADJIKISTAN**Carte d'identité****Nom :**

République du Tadjikistan

Capitale :

Duchanbé

Superficie :

143 100 km²

Population :

9,537,645 habitants

Régime politique :

République

Formalités

Le passeport doit être valable 6 mois après la date de retour. Un visa est obligatoire, il coûte 30€ via internet : evisa.tj.

HORIZONS NOMADES peut prendre en charge la procédure d'obtention du visa sous conditions de réceptionner à temps le passeport et un formulaire de demande de visa rempli, les frais de visa sont à 20€.

Ambassade du Tadjikistan : 14, avenue d'Eylau - 7501 PARIS - Tél : 01.70.92.93.42.

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

Le Rouble Tadjik. Prévoir des Euros en petites coupures pour l'échange.

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 17h00 à Duchambé.

En hiver, lorsqu'il est 12h00 à Paris, il est 16h00 à Duchambé.

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

Électricité

Courant alternatif fonctionnant sur 220 Volts. Prises bipolaires.

Religion

Islam sunnite, Orthodoxes russes

Langue(s) et ethnie(s)

Tadjik (langue officielle), russe, ouzbek

Climat

Le climat est continental, avec de grandes amplitudes climatiques, les températures pouvant varier entre 35 et 38°C en été et -63°C en hiver.

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

La République du Tadjikistan est un pays montagneux (93% du territoire), enclavé dans la partie sud de l'Asie centrale. La superficie totale est de 143000 kilomètres carrés, dont 142700 km² se compose de terres et 400 km² se compose d'eau. Les terres irriguées au Tadjikistan sont de 6.390 km².

Respect des coutumes

La très grande majorité de la population est musulmane. Il convient de respecter les habitudes locales, notamment en ce qui concerne les égards dus aux femmes et d'adopter en toute circonstance une tenue décente.

Il est interdit de dénigrer publiquement le président ou des membres des autorités du pays. Il est interdit de photographier des installations militaires, aéroports, ponts, bâtiments et infrastructures de l'administration, et bâtiments publics.

Groupe

De 7 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

Des véhicules tout terrain vous accompagneront tout au long du séjour.

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

Les nuits se feront dans des hôtels typiques de catégorie modeste mais confortable et propre.

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.

Le plov (appelé aussi osh) est le plat le plus courant en Ouzbékistan comme au Tadjikistan. C'est du riz pilaf sauté dans l'huile ou la graisse de queue de mouton, est enrichi de légumes (oignon, pois chiche, carotte, ail), de viande (mouton, bœuf, porc, volaille), d'aromates (cumin, coriandre, curcuma). Il a de multiples déclinaisons mais aussi une valeur unificatrice symbole de partage, et appartient à la fois à la cuisine cérémonielle de fête et à la cuisine quotidienne. Le thé vert est la boisson nationale des deux pays.

En Ouzbékistan il y a d'autres spécialités comme:

Le *chachlik* : En persan chachlik signifie kebab et plus précisément pour le *şiş kebab* turc. Toujours cuits par les hommes, ils sont en général constitués d'une alternance de morceaux de viande et de gras. Au choix, on trouve de la viande de mouton, la plus courante, mais aussi de la viande de bœuf, d'agneau ou de poulet. Les chachliks peuvent également être à base de foie de mouton ou de morceaux de gras.

Le *bashbarmak*: c'est un plat traditionnel des peuples nomades turcophones d'Asie centrale. Le terme peut littéralement se traduire par « *cinq doigts* » car on le mange avec les mains. La viande de cheval ou de mouton est bouillie puis émincée en fines lamelles que l'on dépose sur un lit de larges nouilles de blé. Le tout est servi avec une sauce épicée à l'oignon. On l'accompagne souvent avec une chorba ou *sho'va*, une soupe que l'on retrouve dans tout le monde musulman ainsi que dans les Balkans. Si certaines versions peuvent être riches, contenant viande, légumes et pâtes, en Ouzbékistan c'est un simple bouillon clair d'agneau.

Les *lagman* et les *norin*, plats à base de nouilles qui peuvent être servis en soupe ou en plat principal. Les *lagman* sont une variante des nouilles *lamian* originaires du nord-ouest de la Chine (spécialité des Hui). Cuisinées de diverses manières : sautées ou bouillies avec un mélange de légumes et quelques bouts de viande, elles sont parfois servies dans une sauce très épicée. Les *norin/naryn* sont une spécialité assez similaire à base de nouilles, de viande (de cheval ou de mouton) que l'on peut servir froid (*kuruk norin*) ou chaud avec un bouillon (*khul norin*).

Les *manty*: c'est une spécialité Ouïghour qui se retrouvent jusqu'en Turquie sous diverses formes et tailles. Il s'agit de gros raviolis cuits à la vapeur et fourrés à la viande de mouton et aux oignons.

Le *hanum* ou *khanum*: c'est un rouleau de pâte contenant des légumes et de la viande que l'on fait cuire à la vapeur avant de le couper en rondelles épaisses.

La **cuisine tadjike** a beaucoup en commun avec les cuisines russe, iranienne, afghane, et ouzbèke.

Le repas tadjik traditionnel commence par des fruits secs, des fruits à coque, du halva, et d'autres pâtisseries disposées sur la table dans de petits plats, se poursuit avec la soupe et la viande, et se termine par un plov.

Autres plats traditionnels:

Le *qurutob*, plat national, est préparé avec du pain (*fatir*, pâte feuilletée) frit avec des légumes et arrosé de qutur (boules de fromage séché) délayé dans de l'eau (*ob*).

La churba est une soupe claire avec morceaux de patates, carottes et viande.

Le shishkebob (shashlik en Russe), brochettes de bœuf, mouton, poulet, dinde, viande hachée ou en morceaux, se trouve à peu près partout.

Le tandoorkebob est de la viande rôtie au four.

Un accompagnement courant est les nams (lepiochkas en Russe), galettes de pain blanc.

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. Pour la photographie, n'oubliez pas de demander une autorisation et de remercier les personnes.

Guides

Ouzbékistan, Le Petit Futé

Ouzbékistan, Lonely Planet

Atlas des peuples d'Orient, Jean Sellier et André Sellier, La Découverte, Paris, 2002

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
- L'Empire d'Eurasie. Une histoire de l'empire russe de 1552 à nos jours, Hélène Carrère d'Encausse, Fayard, Paris, 2005
- Les Etats d'Asie centrale : le Tajikistan, l'Ouzbekistan, le Kirghizistan, le Turkmenistan, Thomas de Visscher, Gamma, Bonneuil-Les-Eaux, 2002

Carte routière

Carte Freytag et Berndt Asie Centrale : Kazakhstan du Sud, Kirghizistan, Turkménistan, Tajikistan, Ouzbékistan. 1/1 500 000

Itinéraire

Jour 1 • Vol Paris Charles de Gaulle - Dushambé

Dès l'arrivée, accueil à l'aéroport et installation à l'hôtel.

Jour 2 • Dushambé

Après le petit déjeuner, visite du musée national des Antiquités dans lequel se trouve une statue de Bouddha couché de 13 mètres de long, datant d'il y a plus de 1500 ans. Avec ses montagnes en toile de fond, ses avenues ombragées bordées de bâtiments néoclassiques aux teintes pastel, Dushambé est la plus belle capitale d'Asie centrale et l'une des plus agréables. Visite du musée de l'histoire et celui de l'ethnographie. Puis visite du monument d'ismoil Samani et le parc Rudaki. Découverte de la mosquée et de la madrassa Sarosie et du marché oriental. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 3 • Dushambé - Shourmash - Sanguisafed (5 heures / 2200 m d'altitude / dénivelé +650m /-30m)

Transfert jusqu'au village de Shurmash. Puis continuation vers la gorge Sanguisafed. Pique-nique en route. Arrivée et installation du camp. Bivouac.

Jour 4 • Gorge Sanguisafed - Lac Alaouddin (4-5 heures / 2750 m d'altitude / dénivelé +1130m /-915m)

Petit déjeuner. Randonnée jusqu'au lac Alaouddin (2 750m), qui est le plus beau lac de la région avec ses couleurs émeraude. Pique-nique au bord du lac puis balade dans la région des lacs. Bivouac.

Jour 5 • Lac Alaouddin - Lac Mutnoye - Lac Alaouddin (5-6 heures / dénivelé +/- 730m)

Randonnée vers le lac Mutnoye à 3 500. Vues magnifiques sur les sommets : Tchimtarga (5 489m), Mirali (5 060m), Energhiya (5 120m), Kaznok Zapadniy (4 000m) et Kaznok Vostotchniy (4 040m). Pique-nique en route. En fin de la journée retour au bivouac.

Jour 6 • Lac Alaouddin - Col Lodan (3600m) - Lac Kouli-Kalon (2800m/ 6-7 heures / dénivelé +850m /-750 m)

Randonnée vers le lac Kouli-Kalon à 2 800m via le col Lodan (3 600m). Pique-nique en route. Installation du camp, bivouac.

Jour 7 • Lacs Kouli - Kalon (6-7 heures)

Balade dans la région des lacs, selon la température, possibilité de se baigner. Une belle vue panoramique sur les glaciers éternels des Monts Fanskye. Descente jusqu'au lac Kuli-Kalon, Bibi djanat et Govkush (2450m). Arrivée, installation dans une maison d'hôte. Dîner et nuit chez l'habitant.

Jour 8 • Lac Kouli - Kalon - Artouch (1900m) - Marguzor (3307m / 5 heures / dénivelé +/-1000 m)

Randonnée vers le lac Marguzor via le village de Marguzor (3307m). Continuation vers Marguzor. Arrivée et installation chez l'habitant. Dîner et nuit chez l'habitant.

Jour 9 • Marguzor - Khazor Chachma - Marguzor (2-3 heures)

Randonnée vers le Lac Khazor Chachma via le Lac Nofin (2400m). Pique-nique. Dans l'après-midi, retour à Marguzor. Dîner et nuit chez l'habitant.

Jour 10 • Marguzor - Khodjent (375km) - Tachkent (140km)

Départ vers Khodjent et transfert jusqu'à la frontière OYBEK. Formalités douanières. Accueil par le guide ouzbek. Transfert et accommodation à l'hôtel. Dîner. Logement à l'hôtel.

Jour 11 • Tachkent - Ourgentch - Khiva

Matinée consacrée à la découverte de la capitale : visite de la vieille ville de Tachkent avec la place Khast-i-Imam, l'ensemble architectural qui comprend la madrasa Barak Khan, le mausolée Kaffal Shash et la mosquée du Vendredi avec l'ancien Coran du Villes., puis visite de la madrasa Kukeldash et le marché Tchorsou, le plus grand bazar de l'Ouzbékistan. Déjeuner dans un restaurant de la ville en cours des visites. Dans l'après midi transfert à l'aéroport et envol vers Ourgentch. Arrivée à Ourgentch et court trajet vers Khiva. Arrivée à Khiva. Dîner. Logement à l'hôtel.

Jour 12 • Khiva

Matinée consacrée à la découverte de la ville intramuros de Khiva, ou Itchan-Kala, un véritable trésor de l'architecture orientale qui semble sortie des contes des « Mille et une Nuits » : la madrasa Mouhammad Amin Khan et le minaret Kalta, la forteresse Kunia Ark qui regroupe la mosquée Juma, la Salle du Trône et la Chancellerie. Déjeuner dans une ancienne madrasa. Dans l'après-midi, continuation de l'excursion avec la madrasa Islam Khodja qui a le plus haut minaret de la ville, Tach Khaouli, ou le « Palais de Pierre » et son Harem, la mosquée du Vendredi avec ses 218 colonnes en bois sculpté, la madrasa et le caravan-sérail Allakouli Khan, le mausolée Pakhlavon Makhmoud, le monument architectural le plus remarquable. Nuit à l'hôtel.

Jour 13 • Khiva - Boukhara (450km)

Tôt le matin, route en direction de Boukhara en passant les sables rouges du désert Kizil-Koum. Sur la route découverte du fleuve de l'Amou-Daria, véritable serpent bleu dans le désert ; puis traversée de la steppe aride avec ses troupeaux de mouton d'astrakan. Déjeuner pique-nique dans une tchaïkhana traditionnelle. Continuation de route vers Boukhara. Arrivée en fin de l'après-midi et transfert à l'hôtel. Dîner et logement à l'hôtel.

Jour 14 • Boukhara

Découverte de la vieille ville de Boukhara, la plus secrète des cités caravanières avec ses ruelles étroites et ses monuments qui envahira les coeurs des visiteurs. Journée complète consacrée à la visite de la vieille ville de Boukhara : la place Po-i-Kalyan qui regroupe la mosquée et le minaret Kalon du XIIe s., puis visites de la madrasa Ouloug Beg et Abdoulaziz Khan, des coupoles des changeurs, des chapelliers et des bijoutiers et de la mosquée Magok-i-Attari, ancien temple zoroastrien. Déjeuner dans le restaurant Liabi-Khaouz au bord du bassin. L'après-midi suite de l'excursion avec la place Liabi-Khaouz, la citadelle Ark, ancienne résidence des émirs de Boukhara, la mosquée Bolo-Khaouz avec ses vingt pilliers, le mausolée des Samanides, un des plus anciens monuments de l'architecture des IXe-Xe ss. en Asie centrale, et le mausolée Tchachma Ayyub, ou la « Source de Job ». Dîner. Hébergement à l'hôtel.

Jour 15 • Boukhara

Poursuite des visites des monuments à l'extérieur de Boukhara : le palais d'été du dernier émir Sitora-i-Mohi Khossa, la nécropole Bahaouddin Nakchbandi, le site le plus sacré de la ville, où se mêlent culte, histoire et superstition de l'Islam, puis la madrasa Tchor Minor, cachée dans les ruelles des anciens quartiers de Boukhara. Déjeuner dans un restaurant de la ville. L'après-midi le temps libre pour se baigner une dernière fois dans le charme de Boukhara la Sainte. Dîner dans un restaurant de la ville. Hébergement à l'hôtel.

Jour 16 • Boukhara - Guijdouvan - Mitan - Samarkand (280km)

Départ en direction du village de Mitan. Sur la route l`arrêt à Guijdouvan pour visiter l`atelier d`un céramiste. Poursuite de route à destination de Mitan. Arrivée et accueil chaleureux par la population locale ; installation chez l`habitant. L`assistance à la préparation du plov, le plat traditionnel ouzbek. Déjeuner chez l`habitant. Balade dans le village et rencontres avec des familles villageoises. Une occasion unique de « Vivre Avec » en Ouzbékistan ; les activités chez l`habitant. L`après-midi la route à destination de Samarkand. Arrivée et transfert à l`hôtel. Dîner. Nuit à l`hôtel.

Jour 17 • Samarkand

Première découverte de Samarcande, la perle de l`Orient, qui évoque un nom magique, une invitation à l`Asie telle qu`on en rêve : la fameuse place Reghistan avec la madrasa Ouloug Beg, la madrasa Cher-Dor et la mosquée Tillia Kori. Visite de la mosquée Bibi Khanoum, la plus grande de son temps dans toute l`Asie centrale, et promenade dans le pittoresque bazar Siab, l`endroit le plus animé et le plus coloré. Déjeuner dans un restaurant de la ville. Puis, visite du mausolée Gour-i-Emir, doté d`un superbe dôme nervuré et décoré de papier-maché à l`intérieur. En soirée le show théâtral avec présentation des costumes historiques des peuples d`Asie Centrale au théâtre El Merosi de Samarkand.

Jour 18 • Samarkand - Tachkent (en train) - vol pour Paris

Suite des visites de Samarcande avec la nécropole Chakh-i-Zinda, une vraie perle de l`architecture de Samarcande XIVE-XVes, ensemble unique où on trouve tous les procédés artistiques de décoration des édifices islamiques. Visite des vestiges de l`observatoire Ouloug Beg, premier observatoire en Orient où un énorme sextant permettait contempler des astres et des étoiles. Déjeuner dans la ville. Puis transfert à la gare. Route vers Tachkent. Dîner libre, puis, transfert à l`aéroport pour le vol de retour.

Jour 19 • Paris

Carte

