



La Route de la Soie

[3860 M]

Une occasion unique de s'imprégner de l'atmosphère de ces villes historiques de la route de la soie...



La route de la soie

Une occasion unique de s'imprégner de l'ambiance de ces villes historiques de la fameuse route de la soie : Samarkand, Khiva, Boukhara, Tachkent étaient des villes stratégiques d'Asie centrale sur cette voie commerciale unique; longue de 12000km reliant la Chine au bassin méditerranéen et que les caravanes mettaient 9 mois à parcourir. Source d'ouverture sur le monde et source de richesses pour ces villes marchandes, cette voie permit à l'Ouzbékistan de se parer des plus beaux bijoux d'Asie centrale et de composer un exemple unique de « melting pot » ethnique et religieux.

Monts Fanskye - Tadjikistan

Votre trek de 10 jours vous conduira à travers les Monts Fanskye, situés sur les contreforts du petit Pamir, entre lacs à l'eau turquoise et glaciers étincelants dans des montagnes rarement parcourues du Tadjikistan; vous irez à la rencontre des peuples de montagnards et de bergers de la région réputés pour leur hospitalité.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR**Jour 1 : Vol pour Tachkent**

Vol à destination de Tachkent.

Jour 2 : Tachkent – Oughentch - Khiva (30km)

Arrivée matinale à Tachkent, accueil à l'aéroport et découverte de la capitale après un petit déjeuner: visite de la vieille ville avec la place Khast-i-Imam, la madrasa Barak Khan, le mausolée Kaffal Shash et la mosquée du Vendredi, le marché Tchorsou (le plus grand bazar d'Ouzbékistan). Déjeuner. Transfert à l'aéroport dans l'après-midi. pour prendre le vol à destination d'Oughentch. Transfert à Khiva à l'hôtel.

Jour 3 : Khiva

Découverte de la ville de Khiva avec l'Itchan Kala : la madrasa Mouhammad Amin Khan et le minaret tronqué Kalta, la madrasa Mouhammad Rahim Khan, la forteresse Kunia Ark avec la mosquée Juma, la salle du trône et la chancellerie. Déjeuner. Visite de la madrasa Islam Khodja, le caravan bazar, le palais Tach Khovli et le harem. Dîner. Nuit à l'hôtel.

Jour 4 : Khiva – Boukhara (470km - 8h)

Transfert vers Boukhara à travers le désert de Kizil-Koum. Arrêt en cours de route sur les rives de l'Amou-Daria. Déjeuner. Poursuite de la route vers Boukhara. Transfert à l'hôtel pour la nuit. Dîner.

Jour 5 : Boukhara

Découverte de la vieille ville de Boukhara : la place Poi Kalon et la madrasa Mir-i-Arab, la mosquée et le minaret Kalon, la citadelle Ark, la mosquée Bolo-Khaouz et les mausolées Tchachma Ayyub et Ismail Samani. Déjeuner sur la place centrale Liabi-Khaouz. Poursuite de la visite avec l'ensemble Liabi-Khaouz : les coupes marchandes, la mosquée Magok-i-Attori, la madrasa Ouloug Beg et Abdulaziz Khan. Dîner. Nuit à l'hôtel.

Jour 6 : Boukhara

Visites des monuments à l'extérieur de la vieille ville : la madrasa Tchor Minor, le palais d'été Sitora-i-Mokhi Khosa et le complexe Bakhaouddin Nakchbandi. Déjeuner. Après midi libre à Boukhara. Dîner accompagné de chants et danses traditionnelles. Nuit à l'hôtel.

Jour 7 : Boukhara – Yangui Gazgan (300km - 5h)

Départ pour Samarkand. Arrêt en cours de route à Guijdouvan pour la visite d'un atelier de céramique. Déjeuner chez l'habitant. Continuation de la route vers Samarkand. Arrêt à Nourata pour la visite de la source sacrée et les ruines d'une antique citadelle d'Alexandre le Grand. Arrivée au village de Yangui Gazgan, installation dans le village de yourtes. Dîner au campement autour d'un feu de camp et concert folklorique.

Jour 8 : Yangui Gazgan - Samarkand (300km - 5h)

Continuation vers Samarkand via le village de Mitan. Arrêt déjeuner chez l'habitant. Arrivée à Samarkand dans l'après-midi. Transfert hôtel. Dîner. Nuit hôtel.

Jour 9 : Samarkand - Pendjikent (70km) - Lac Khazor Tchashma (2 400m)

Nous prenons la route vers la frontière du Tadjikistan. Formalités de douane. Arrivée à Pendjikent, accueil par notre guide Tadjik. Déjeuner chez l'habitant en cours de route. Transfert vers le village de Margouzor, rencontre avec l'équipe logistique. Marche d'environ 1h vers le lac Khazor Tchashma à 2 400m. Installation



du camp et bivouac. Dénivelé +200m.

Jour 10 : Lac Khazor Tchashma – col Tavassang - rivière Sarimat (6-7h de marche)

Petit déjeuner. Montée au col Tavassang (3 307m) via le village de Kiagli. Du col s'ouvrent des paysages paradisiaques des montagnes. A l'ouest s'élèvent le pic céleste Tilbotaga (4 631m) encore plus loin apparaît le sommet enneigé du Khazrati Sultan (4 085m). A l'est s'élèvent l'orgueil des Monts Fanskye le pic Tchimtarga (5 489m) et Energya (5 120m), Saharnay Golova (4 190m) et Sary Shah (4 882m). En bas s'étend la vallée de Sarimat. Descente en direction de la rivière Sarimat. Déjeuner en cours de route. Arrivée et installation du camp à 2 650m. Bivouac.

Dénivelé positif : +970m (deux faux cols), dénivelé négatif : -660m

Jour 11 : Rivière Sarimat – col Munora - vallée Obisafed (6-7h de marche)

Petit déjeuner. Continuation du trek vers le col Munora d'ou s'ouvre le panorama des Monts Fanskye. Pique-nique en route. L'après-midi la descente dans la vallée Obisafed. Installation du camp au pied du col Munora. Bivouac.

Dénivelé positif : +850m, dénivelé négatif : -950m

Jour 12 : Vallée Obisafed – lac Poushtikoul - vallée Sarikhodan (3-4h de marche)

Petit déjeuner. Randonnée jusqu'à la vallée Sarikhodan via le lac Poushtikoul. Pique-nique en route. L'après-midi la descente via la vallée Artcha Maïdan. Artchi Maïdan, une forêt de sapins épais avec des troncs courbes, se dresse dans les vallées et au fond des montagnes enneigées. Ce lieu est un véritable spectacle de la nature. Installation du camp à 2 800. Bivouac.

Dénivelé positif : +400m, dénivelé négatif : -0m

Jour 13 : Vallée Sarikhodan – village de Gaza (8h de marche)

Petit déjeuner. Descente au long de la rivière vers le village de Gaza en poursuivant le chemin sur une piste, rencontres avec des villageois. Pique-nique en route. L'après-midi la poursuite du trek. Installation du camp au pied du col Zurmetch. Bivouac.

Jour 14 : Village de Gaza – col Zurmetch - Lac Tchukurak (8h de marche)

Petit déjeuner. Randonnée jusqu'au lac Tchukurak en passant par le col Zurmetch (3 260m). Pique-nique en route. L'après-midi descente vers le lac Tchukurak à 2 400m. Installation du camp. Bivouac.

Dénivelé positif : +1 420m, dénivelé négatif : -860m

Jour 15 : Lac Tchukurak – col Tchukurak - Lac Kouli Kalon (5h de marche)

Petit déjeuner. Randonnée jusqu'au lac Kouli Kalon via le col Tchukurak (3 180m). Une belle vue panoramique sur les pics Tchimtarga (5 489m), Maria (4 790m) et Mirali (5 106m). Pique-nique en route. L'après-midi la descente vers le lac Kouli Kalon (2 800m), sur le chemin rencontres avec des bergers tadjiks. Installation du camp. Bivouac.
Dénivelé positif : +780m, dénivelé négatif : -380m

Jour 16 : Lac Kouli Kalon – Lac Alaouddin (7h de marche)

Petit déjeuner. Passage par le col Alaouddin (3 850m) vers le lac Alaouddin, qui est le plus beau lac de la région avec ses couleurs d'émeraude. Pique-nique en route. L'après-midi la descente vers le lac Alaouddin (2 780m). Installation du camp. Bivouac.
Dénivelé positif : +1 050m, dénivelé négatif : -1 000m

Jour 17 : Lac Alaouddin – Lac Mutnoye - Lac Alaouddin (5-6h de marche)

Petit déjeuner. Randonnée vers le lac Mutnoye à 3 490. 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.
Dénivelé positif : +600m, dénivelé négatif : -600m

Jour 18 : Lac Alaouddin - Col Tchapidara - Vallée Pasrud-Daria (6h de marche)

Petit déjeuner. Montée au col Tchapidara (3 400m) Pas de sentiers pour la montée! Pique-nique en route. L'après-midi la descente vers la vallée Pasrud-Daria. Installation du camp. Bivouac.
Dénivelé positif : +600m, dénivelé négatif : -1 000m

Jour 19 : Vallée Pasrud Daria – Pendjikent - Samarkand (6h de route)

Petit déjeuner. En matinée le transfert en 4x4 jusqu'à Pendjikent. Arrivée à Pendjikent. Déjeuner chez l'habitant. L'après-midi le transfert jusqu'à la frontière. Arrivée et formalités douanières. Accueil par le guide ouzbek. Transfert à l'hôtel. Dîner et hébergement à l'hôtel.

Jour 20 : Samarkand

Petit déjeuner. 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. L'après-midi des visites dans le 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. Dîner. Nuit à l'hôtel.

Jour 21 : Samarkand

Petit déjeuner. Suite des visites de Samarcande avec la nécropole Chakh-i-Zinda, une vraie perle de l'architecture de Samarcande XVe-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 un restaurant de la ville. L'après-midi la visite de la fabrique des tapis de soie, qui donne la chance d'observer toutes les étapes de la fabrication des tapis : du décoconage et de la teinture des fils de

soie (toujours à partir de matières d'origine végétale) jusqu'au tissage à la main.

En soirée la visite dans l'atelier de teinture des soieries d'une créatrice de Samarcande et puis le spectacle des costumes traditionnels.

Dîner d'adieu dans un restaurant de Samarkand. Nuit à l'hôtel.

Jour 22 : Samarkand – Tachkent (320km)

Petit déjeuner. En matinée la route en direction de Tashkent en passant par la « Steppe de la Faim », en grande partie irriguée par le fleuve du Syr-Daria, et où l'on cultive le coton, « l'or blanc de l'Ouzbékistan ». Déjeuner dans un restaurant de Tashkent. L'après-midi, transfert à l'aéroport et vol retour.



NIVEAU TECHNIQUE 3

SPORTIF

Trek qui s'adresse aux personnes désirants découvrir un pays dans des conditions authentiques et sportives : Marches de 3 à 6 heures par jours, nuits en tente, dénivelé moyen, faible altitude. Ces voyages s'adressent aux personnes en bonne condition physique et pratiquant régulièrement un sport sans nécessairement être à un niveau de compétition... une bonne endurance physique avec un esprit sportif !

DATES ET TARIFS

Pour le prix et les dates, merci de se référer au site www.trekonline.com ou alors de demander la grille tarifaire

☎ Par téléphone : +33 (0)1 43 25 27 74 ☎ Par fax : +33 (0)1 46 33 24 77

✉ ou bien par mail : contact@trekonline.fr

SERVICES INCLUS

Equipement de camping	Tout l'équipement de camping, comme les tentes doubles, tente mess, ustensiles de cuisine sont compris dans l'expédition.
Excursions	Entrées aux musées & sites touristiques.
Guides	Encadrement par des guides francophones.

Hébergement	Sur la base de chambre double, taxes et petit déjeuner inclus. Hôtels catégorie standard dans les villes et lors des excursions. Tentes, lodges, ou refuges pendant les treks et expéditions. Si vous désirez une chambre individuelle, merci de le mentionner lors de votre inscription (avec supplément).
Portage Ouzbékistan	Porteurs et animaux de charge compris.
Repas Ouzbékistan - Tadjikistan	Pension complète.
Transfert	Notre équipe viendra vous accueillir à l'aéroport et vous conduira à votre hôtel dès votre arrivée. Après l'expédition, nous assurons aussi le transfert entre votre hôtel et l'aéroport. Nous assurerons tous les transferts terrestres.
Transport aérien	Vol aller retour de votre ville sélectionnée et les vols domestiques.

SERVICES NON INCLUS

Assurance	Aucune assurance n'est comprise dans le programme.
Boissons et autre frais personnels	Ne sont pas compris les boissons (bière, vin, boissons gazeuses) ou autres frais personnels en dehors de ceux compris dans l'itinéraire lors du trek et de l'expédition.
Mini groupe Ouzbékistan	Départ garanti à partir de 2 personnes inscrites, supplément de 200€ par personne pour les groupes de moins de 4 personnes.
Sac de couchage & équipement personnel	Non compris.

**Visa Ouzbékistan
- Tadjikistan**

Validité de 6 mois du passeport après date de retour de votre voyage.
Vous avez besoin du double visa avec deux entrées pour l'Ouzbékistan. Le visa Tadjik vous sera délivré à la frontière sans frais.
Votre agence vous fournira la lettre d'invitation du correspondant pour compléter votre dossier de demande de visa.

CHECKLIST PHARMACIE

- Anti-diarrhéique (type Imodium...)
- Antiseptique intestinal (type Ganidan...)
- Aspirine
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux.
- Compresse désinfectantes
- De l'augmentin en cas de grosse infection intestinale avec température.
- Du désinfectant en spray (dermospray).
- Médicaments contre la douleur : paracétamol etc...
- Médicaments habituels
- Pansements adhésifs
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Hydroclonazone, Micropur)
- Pommade anti-inflammatoire
- Répulsif anti-moustiques
- Traitement antibiotique à large spectre

CHECKLIST ÉQUIPEMENT**Vêtements**

- Col roulé en synthétique
- Pantalon de marche
- Sous pull en fibre polaire, type extra warm
- Sous-vêtements synthétiques
- T-shirt (coton ou laine)
- Veste en fibre polaire genre Polartec 300
- Vêtements adaptés à la marche

Tête

- Chapeau ou casquette
- Echarpe
- Paire de lunettes de soleil traditionnelle

Mains

- Paire de gants légers en polaire ou en wind stopper

Pieds

- Paires de chaussettes synthétiques
- Sandales, baskets

Pour camper

- Sac de couchage

Pour le voyage

- Ecran solaire protection maximale
- Éléments personnels de soin
- Jumelles et appareil photo
- Lampe frontale avec les piles de rechanges
- Sac à dos de 40 litres environ
- Sac à dos de 60 litres
- Thermos
- Une gourde d'un litre

Pour la marche

- Chaussures de trekking (type Meindl Himalaya)
- Coupe vent



Informations Géographiques

Ouzbékistan

Capitale : Tachkent, à la frontière du Kazakhstan

Point culminant : L'Adelunga Toghi (4 301m)

Situation : L'Ouzbékistan se situe au cœur de l'Asie centrale et s'étend de la mer d'Aral à l'ouest jusqu'au massif du Pamir à l'est. Il a des frontières communes avec : le Turkménistan à l'ouest, le Kazakhstan au nord, le Kirghizistan à l'est, le Tadjikistan et une petite partie de l'Afghanistan au sud

Population : Environ 26 000 000 habitants

Formalités administratives

Pour se rendre en Ouzbékistan, vous avez besoin d'une lettre d'invitation pour la demande de visa. Le visa s'obtient après 4 à 7 jours auprès de l'ambassade avec votre passeport valable au moins six mois après la date de retour.

Autres nationalités se renseigner auprès de l'ambassade d'Ouzbékistan de votre pays d'origine.

A l'arrivée à l'aéroport de Tashkent vous devrez remplir, en deux exemplaires, un formulaire précisant le montant des sommes que vous apportez avec vous. Vous devrez en conserver un exemplaire jusqu'à votre retour à Tashkent.

Informations sanitaires

Pour se rendre en Ouzbékistan aucun vaccin n'est obligatoire. Cependant nous vous recommandons les vaccins dits universels : Le DTP (diphtérie, tétanos, poliomyélite) et BCG (vaccination antituberculeuse) à jour, typhoïde, méningite A et C, hépatite A et B. Si vous voulez faire un trek hors des sentiers battus le vaccin contre la rage est recommandé. N'oubliez pas une trousse de pharmacie très complète.

Informations pratiques

Gastronomie :

Le plat national ouzbek est l' « Och » ou plov en russe (à base de riz sauté et de viande de mouton). La cuisine varie selon les régions dans la vallée de Ferghana le riz est accompagné de feuilles de vignes farcies

de viande et d'oignons. Dans une autre région il sera accompagné d'ail, des pois chiches ou des raisins secs. Ce plat est traditionnellement cuisiné le dimanche ainsi que pour les grandes occasions tels que le jour de l'an, la fin du ramadan, les mariages, les anniversaires, etc. Une autre spécialité est le « Chachlik » (six morceaux), ce sont des brochettes composées de six morceaux de viande et de gras ou seulement de gras (de mouton, de bœuf ou de poulet). Les « Kebabs » (pièces de viande hachée, moulées à la main autour de la brochette. Les « Chachliks » et les « Kebabs » sont accompagnées d'oignon et de vinaigre. La viande est légèrement épicée et parfumée à la coriandre.

Dans les bazars nous trouverons aussi les « Laghmans » (longues nouilles qui se mangent en soupe ou sautées), les « Manty » (gros raviolis cuits à la vapeur et fourrés de viande et d'oignon), les « Chuchvara » (raviolis garnis de carotte ou de potiron).

Parmi les boissons, nous trouverons le thé vert ou noir qui est la boisson incontournable, servi à toute heure de la journée en guise de bienvenue et d'au revoir. Avant de le servir, il est préalablement versé trois fois dans une tasse et reversé à chaque fois dans la théière. Ces répétitions symbolisent « Loy » (l'argile), la graisse et tcha (thé ou l'eau). La vodka est la seconde boisson du pays.

Artisanat :

Vous trouverez dans l'artisanat d'Ouzbékistan toutes sortes de foulards en soie, d'étoffes, des céramiques, etc. Chaque ville présente un motif différent par exemple à Boukhara, vous trouverez les tapis sombres ou chamarrés, aux motifs afghans, turkmènes ou boukharis. Aussi vous trouverez les « Yaourtas » (longs rubans en laine de chameau couverts de motifs traditionnels kazakhs pour la décoration d'intérieur de yourtes). La soie se trouve dans tous le pays mais elle est tissée dans la région de Ferghana. La céramique se trouve à Gijduvan à quelques kilomètres de Boukhara.

Langue :

La langue nationale est l'ouzbek depuis son indépendance, mais le russe reste encore très pratiqué dans l'ensemble du pays. L'anglais est encore peu pratiqué.

Monnaie :

La monnaie nationale est le « Soum Ouzbek UZS » et il n'est pas convertible en dehors du pays. Vous pouvez voyager avec des devises pour les changer dans la capitale. 1 Euro = 1,235 Uzbekistan Sum

Cartes de paiement :

Vous trouverez des distributeurs automatiques uniquement à Tachkent et dans les halls d'accueil des hôtels de luxe. Le paiement par carte bancaire reste limité aux hôtels de luxe et certains magasins de luxe.

Climat :

L'Ouzbékistan a un climat de type continental, très sec et froid en hiver, très chaud en été. De mi-juin à début août la température peut dépasser les 40°C. A l'ouest et dans le sud du pays elle peut atteindre les 50°C. Inversement en janvier en Karakalpakie la température peut atteindre - 40°C. La meilleure période pour y aller est d'avril à juin et de fin août à début novembre. Les nuits commencent à se faire froides en plein désert tandis qu'à Tachkent on peut se promener en manches courtes. La pluie tombe en mars, ce sont des petites averses quotidiennes que ne durent jamais très long temps.

Le mal d'altitude :

Le mal aigu de montagnes (MAM) ou mal d'altitude se traduit par des troubles respiratoires (essoufflements), maux de tête, vomissement, troubles du sommeil, qui peuvent se manifester au – delà de 3 000 mètres d'altitude. Il est donc recommandé une adaptation progressive, prenez le temps de vous reposer le jour d'arrivée en altitude.

Décalage horaire :

Il existe un décalage horaire de + 3h en été et + 4h en hiver entre L'Ouzbékistan et la France.

Electricité :

Le courant en Ouzbékistan est de 220 volts. Nous vous conseillons de prévoir un adaptateur international car les prises sont souvent petites, bipolaire et sans prise de terre.

Vêtements :

Prévoyez toujours un pull et une bonne couverture pour la nuit. Ainsi que des t-shirts, chemises à manches courtes et longues, sandales, chaussures de marche, casquette. Si vous allez en altitude, n'oubliez pas d'apporter des vêtements en coton, manteaux doublés, bonnet, gants.

Emportez aussi des lunettes de soleil et protection solaire.

Téléphone :

Indicatif pour l'Ouzbékistan depuis la France : 00 + 998 + n° de la ville + n° de votre correspondant.

Indicatif pour la France depuis L'Ouzbékistan : 00 + 33 + n° à neuf chiffres sans le 0 initial de votre correspondant.

Horaires :

Banques : Du lundi au vendredi de 9h à 13h.

Commerces : Du lundi au vendredi de 9h à 17h ou 18h.

Dans les petites villes les restaurants ferment tôt, environ 21h

Les bureaux et administrations sont fermés le samedi et le dimanche.

Assurances :

Il est très important que vous partiez assuré. Vérifiez que votre assurance garantit le rapatriement et la recherche en hélicoptère si vous partez en trek.

Quelques mots utiles :

Bonjour : zdrastvuyte

Comment allez-vous ? : kak dila

Merci : spasiba

S'il vous plaît : pashalsta

Je m'appelle...: minya zavut

Au revoir : da svidaniya

Oui : da
Non : niet

Adresses utiles

En France :
Ambassade d'Ouzbékistan :
22 rue d'Aguesseau - 75008 Paris
Tél : 01 53 30 03 55
Fax : 01 53 30 03 54
<http://www.ouzbekistan.fr>

Section Consulaire demande des visas :
Tél : 01 53 30 03 55 après 15h

En Ouzbékistan :
Ambassade de France :
25 rue Qo'quon Yuli – Tachkent
Téf : (00 998 71) 233 53 82 ou 233 51 57
Fax : (00 998 71) 233 62 10

Centres de vaccination en France :
Hôpital de l'Institut Pasteur
209 rue de Vaugirard - 75015 Paris
Téléphone : (08 90 71 08 11) ou (14 45 68 81 98)
www.pasteur.fr