

5^{ÈME} ÉLÉMENT

Le Kirghizistan

Trail au cœur des montagnes célestes



Le Kirghizistan, au cœur des montagnes célestes

Informations générales

- ❑ 12 jours dont 10 jours de trail
- ❑ Niveau de difficulté : 4 / 4 - confirmé ● ● ● ●
- ❑ 3 à 6 personnes

Descriptif

La Kirghizie est un pays de hautes montagnes qui possède une variété de paysages exceptionnelles. Nous profiterons de ce séjour pour découvrir, au fil des kilomètres, des ambiances totalement différentes ! Nous évoluerons au cœur des canyons puis sur les hauts pâturages de Song Koul à plus de 3000m d'altitude, avant de courir aux pieds des glaciers dans les vallées du massif des Terskey. Ce séjour sera aussi l'occasion de découvrir la culture nomade kirghize. Pour cela, nous irons à la rencontre des habitants de ce pays aux multiples facettes.



Le Kirghizistan, au cœur des montagnes célestes

Programme étape par étape

Jour 1 : Voyage en avion

Jour 2 : Arrivée à l'aéroport de Bishkek. Prise en charge à l'aéroport et transfert vers l'hôtel. Visite de la capitale kirghise, ses bazars et ses parcs. Nuit en chambre d'hôtes.

Jour 3 : Sussamyр- Kyzyl Oy

Départ pour la vallée de la Sussamyр via la passe Tuy Ashu (transfert 4h).

De là, trail pour rejoindre le village de Kyzyl Oy. Nous longeons la rivière Kokomeren qui coule dans un magnifique canyon avant de descendre jusqu'à la vallée de Sussamyр. Nuit chez l'habitant

Environ 20 km et 700m D-

Jour 4 : Chaek – Son Koul

Trail pour rejoindre le village de Chaek. Montée sur le lac Son Koul.

Nuit sous yourte

Environ 30km, 500m D+, 450m D-





Le Kirghizistan, au cœur des montagnes célestes

Programme étape par étape

Jour 5 : Lac Son Koul

Trail autour du lac Son Koul, un lac de haute montagne de 270km², situé à une altitude de 3 016 m. Entouré de hauts sommets culminants à plus de 4000m, la faune sauvage et les paysages y sont très riches. Nuit sous yourte.

Environ 30km, 400m D+, 400m D-

Jour 6 : Naryn et Terskey

Trail le matin en direction du col des 33 perroquets.

Environ 15km, 200m D+.

Transfert 3 heures sur Naryn au départ du trail zone massif des Terskey.

Bivouac



Le Kirghizistan, au cœur des montagnes célestes

Programme étape par étape

Jour 7 à jour 10 : traversée entre Terskey et le lac Issyk Koul

- Camp Naryn - Jack Bolot versant nord

Environ 32km, D: +1 500m / D: - 1 400m. Passage à 3 900m. Bivouac

- Camp Jack Bolot nord - lagune Karakamam

Environ 23km, D+: 550 m D-: 365 m. Bivouac

- Karakaman - Jiluu suu

Environ 25km, D+: 753 m D- 670 m 25 km. Bivouac

- Iluu Su - Ton - Kokbulak

Environ 18km, D+: 700 m. , D-: - 800 m . Passage à 3 900 m

Transfert de 40 mn pour rejoindre le canyon de Aksay, 10 km de trail jusqu'au lac Issyk Koul.

Jour 11 : Transfert retour sur la capitale kirghize.

Nuits à Bishkek en guest house.

Transfert 5h

Jour 12 : transfert à l'aéroport, vol retour





Le Kirghizistan, au cœur des montagnes célestes

Liste du matériel

- Un sac trail 15 à 20 L minimum à porter sur soi la journée
- Un sac de voyage étanche (attention pas de valise!)
- Vêtements de trail (courts et longs) – 3 hauts / 2 bas / sous vêtements de rechange (3 slips + 3 chaussettes dont une paire de chaussettes chaudes de ski)
- Vêtement pour le voyage et Bishkek et le soir dans les lodges : exemple petit pantalon de toile léger + t-shirt + petite polaire légère avec capuche
- Bonnet ou bandeau pour la tête + 1 tour de cou type Buff
- Casquette
- Lunettes de soleil
- Doudoune
- Veste type gore tex
- Veste coupe vent
- Gants
- Pantalon coupe vent et étanche
- 2 paires de chaussures de trail dont 1 paire de type gore tex
- 1 maillot de bain
- Gourde ou camelback de 1L minimum
- Appareil photo
- Batterie pour téléphone /chargeur
- Boules Quies
- Sac de couchage (pas de drap de soie)
- Gobelet pliable
- Sachet étanche (congélation) pour les affaires qui seront dans le sac de trail
- Affaires de toilettes (gel douche, brosse à dent, serviette microfibre)
- Tongue ou crocs
- Pincés à linge
- Livre et musique mp3 pour le soir
- Une paire de bâtons
- Mini guêtres de trail
- Gobelet pliable
- Couverture de survie épaisse
- Lampe frontale de préférence avec des piles plutôt que batterie
- Trousse à pharmacie

Le Kirghizistan, au cœur des montagnes célestes

Trousse à pharmacie

- Antipéristaltique (Imodium 2mg ou autre)
- Anti-nausée (Gravol ou autre) anti-inflammatoire
(Voltaren, Naprosyn)
- Paracétamol ou ibuprofen
- sachets d'électrolytes de réhydratation (Gastrolyte)
- Ecran solaire 30 +
- Granules de coca en homéopathie pour l'acclimatation
- Stick à lèvres protecteur
- Compeed ou double peaux
- Bande elasto
- Trousse personnelle de premiers soins
- Papier toilette
- Lingettes nettoyantes
- Médicaments personnels
- Pastilles ou purificateur d'eau
- Poudre isotonique





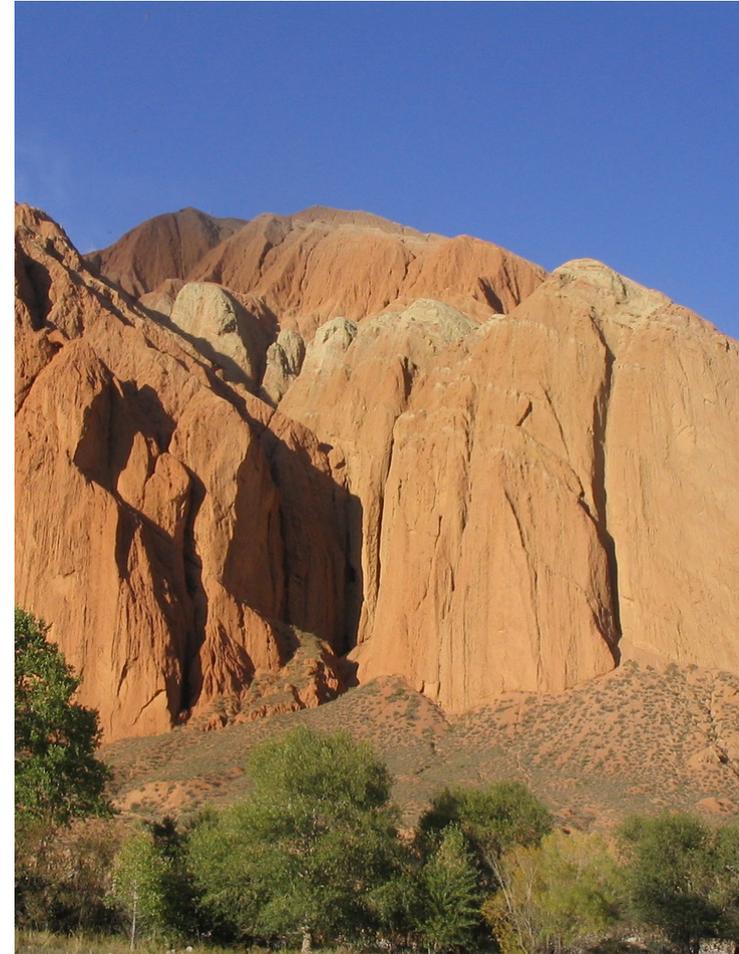
Le Kirghizistan, au cœur des montagnes célestes

Recommandations

Prévoyez une **visite chez les dentiste** avant de partir pour vérifier que vous n'avez pas un abcès dentaire car même minime, il peut devenir très compliqué à gérer avec l'altitude une fois sur place.

Attention, durant le trek, les températures peuvent être très froides, notamment sur les étapes en altitude ! Prévoyez donc des **vêtements chauds** notamment les gants et la doudoune.

Les effet délétères de l'ensoleillement sont aggravés par l'altitude. Des précautions sont nécessaires : **photoprotecteurs, suppression de tous les médicaments photosensibilisants.**



**Niveau 1
DECOUVERTE**



**Niveau 2
INITIATION**



**Niveau 3
PERFECTION^{MT}**



**Niveau 4
CONFIRME**



CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE

Pratique de la course à pied : 2 fois par semaine pendant 1h environ

Pas de pratique spécifique requise (ex : trail ou randonnée en montagne)

Pas de vitesse ascensionnelle minimum requise

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied : 3 fois par semaine pendant 1h à 1h30 environ

Pratique occasionnelle de la course à pied en terrains variés

OU

Pratique régulière de la randonnée en montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 300m D+/h pendant 1 heure

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied et autres activités sportives d'endurance : 3 à 4 fois par semaine pendant au moins 1h15mn

Pratique régulière de la course à pied en terrains variés, expérience & participation à des trails ou courses natures de 20 à 40km

Pratique occasionnelle de la randonnée en montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 600m D+/h pendant 1 heure

Connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied et autres activités d'endurance : 4 à 5 fois par semaine pendant au moins 1H15

Pratique régulière de la course à pieds en terrains variés

Pratique régulière de la randonnée en montagne

Expérience & participation à des trails en montagne d'au moins 40km et 2000m D+

+ être capable d'évoluer à une vitesse minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,

Dans le cadre des reconnaissance de course : être capable de tenir les barrières horaires officielles de la course sur la durée du stage, le parcours étant généralement effectué en plusieurs jours. (2 à 4 jours selon les courses concernées)

Connaissance du milieu montagnard requise

CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 500 à 1000 m par jour en moyenne
KM : 10 à 15 km par jour en moyenne

Majeure partie du parcours sur des chemins larges ou sentiers peu techniques

Pas de passages délicats ou aériens

D+ : 1000 à 1500m par jour en moyenne, KM : 15 à 20 km par jour en moyenne

Alternance de chemins larges et single tracks

Pas ou peu de passages délicats ou aériens

D+ : 1000m à 2000m par jour en moyenne
KM : 20 à 35 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks, terrain varié

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne
KM : 30 à 40 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks et de sentiers techniques type pierriers, nêvés... Passages hors sentiers

Quelques passages aériens

Le Kirghizistan, au cœur des montagnes célestes

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : L'hébergement durant le trek se fera chez l'habitant, en yourtes ou en bivouac sous tente. Prévoir un duvet pour la nuit.
- Repas : La cuisine "plein air" sera préparée par vos guides avec quelques repas pris en restaurant dans les villages. Le repas à Bishkek sera à votre charge. Prévoir 6 ou 7 euros par jour et par personne. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : L'eau potable est rarement accessible et l'altitude est facteur de déshydratation. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles) ainsi qu'un système de purification de l'eau (pastilles ou filtre)
- Temps de parcours : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige), du niveau du groupe et de votre adaptation à l'altitude. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...





Le Kirghizistan, au cœur des montagnes célestes

Ce qu'il faut savoir

- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : annulation, responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer notre propre contrat d'assurance (4,5% du prix du séjour);



Le Kirghizistan, au cœur des montagnes célestes

Le tarif inclut

- 1 accompagnateur en montagne français 5eme ELEMENT
- 1 Guide local francophone avec son assurance de trek pour assurer la liaison groupe / logistique.
- Le transport des sacs de voyage jour par jour
- Les repas : petits déjeuners, déjeuners et dîners préparés par les guides.
(n'inclut pas les repas à Bishkek, compter environ 10 € par repas)
- Les nuits chez l'habitant, en yourte et bivouac, nuit à l'hôtel dans les villages
- Les permis de trek et droits d'entrée en zone écologique.
- Tous les transferts conformément au programme.





Le Kirghizistan, au cœur des montagnes célestes

Le tarif n'inclut pas

- Vos frais personnels et administratifs (visa, assurance, achats divers...).
- Votre billet d'avion international France – Kirghizie.
- Les prestations non mentionnées au programme.
- Toutes les boissons (y compris l'eau minérale).
- Tous frais engendrés par une modification de votre part ou de circonstances indépendantes de la volonté de l'agence locale.
- Les pourboires pour l'équipe locale.
- Les assurances (possibilité de souscrire à notre contrat d'assurance : 4,5% du montant du séjour).





Le Kirghizistan, au cœur des montagnes célestes

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

