

Matériel à emporter :

10 kg maximum. Il est particulièrement important de ne pas se charger d'affaires inutiles pour ce séjour compte tenu du caractère itinérant.

Nos sacs, manipulés chaque jour, seront transportés par des chevaux et un petit véhicule 4x4 prendra le relais. Prendre de préférence un **sac léger, type sac de sport ou sac de voyage** en toile pour ranger vos affaires. Prévoyez pour une toilette succincte, inutile de vous encombrer (préférez les échantillons et les serviettes petit format). Prévoir aussi un sac à dos pour les affaires de la journée.

Matériel de couchage : duvet de montagne (classé « confort » jusqu'à -5°), tapis de sol, couverture de survie, lampe de poche...

Matériel de randonnée :

- ✓ pour tous : lampe de poche, gourde, petit sac à dos.
- ✓ pour les accompagnateurs : chaussures de randonnée indispensables. Gants de type cycliste.

Protection contre :

- **le froid** : ensemble chaud (haut et bas), pour les soirées fraîches, des vêtements polaires (de préférence), bonnet, chaussettes chaudes. Pour la randonnée : prévoir un pantalon de toile.

- **la pluie et le vent** : cape de pluie, coupe-vent...

- **le soleil** : lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres...

Pour les personnes handicapées : prendre un fauteuil manuel, que nous pourrions laisser à une association. Les fauteuils seront utilisés pendant le trek sauf les six jours de portage par les chevaux. Ne pas oublier **bassin ou urinal** si vous en avez besoin.

Matériel collectif fourni



4 Joëlettes, 1 grande tente, petites tentes, matériel de cuisine et couverts complets, pharmacie de premiers secours, abri et chaise WC, chevaux et véhicule pour le transport des bagages (d'une étape à l'autre).



Handi
Cap
Evasion
la randonnée pour tous !

FF Randonnée
www.ffrandonnee.fr



Kirghizistan

Notre itinérance se déroulera dans ce pays d'Asie centrale où la montagne est reine.

De 800m à 7439m, on les appelle les Tien shan ou montagnes célestes. Les chevaux y sont libres, nombreux et partout... Selon l'adage kirghize, « un homme sans cheval est un homme sans jambes ».

Terres d'élevage, les pâtures offrent leurs meilleures herbes aux vaches, moutons, chèvres et yacks. Nomades généreux, ils sont prêts à vous offrir une digne hospitalité malgré les simples moyens de subsistance.

Terre de recueil où la sérénité est maître des lieux, un calme absolu règne sur ces paysages grandioses enchantés par le gazouillis des torrents et le souffle du vent caressant le pur minéral.

Au détour d'une yourte, la dégustation de Koumis (lait de jument fermenté) ne se refuse pas.

Bienvenus en montagnes libres !

Du 7 juillet au 21 juillet 2019

Rendez-vous :



Aéroport de départ et de retour :

Lyon St Exupéry (69)

Les consignes particulières concernant le voyage ainsi que les horaires d'avion vous seront communiquées ultérieurement

Ne pas oublier :

- Passeport en cours de validité (vérifier bien la date !)
- Argent de poche (pour les consommations personnelles, les pourboires à notre équipe locale, les souvenirs et les cartes postales).
- Médicaments personnels plus des traitements spécifiques "anti-tourista" et des pastilles pour mettre dans la gourde type Aquatabs ou Micropur.
- Sandales pour traverser les multiples cours d'eau.

Protection de l'environnement :

- Prévoir un briquet pour brûler les papiers toilette usagés ou des sachets en papier qui vous permettront de les mettre au feu.

Attention : nous atteindrons à plusieurs reprises l'altitude de 3400m.

Assurez-vous que vous n'avez pas de contre-indication vis-à-vis des capacités physiologiques nécessaires.

Le type de terrain est plutôt roulant. Le parcours itinérant est quelques fois sportif avec des journées où l'endurance est maîtresse avec des dénivelés positifs atteignant 800m.

• Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :

- Marie FIARD ☎ 06 88 46 97 85 ✉ m.fiard86@gmail.com
- Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- Encadrant(e) du séjour :** Olivier KRAVIEC ☎ 06 79 95 16 55, à joindre en cas d'extrême nécessité.

Tarif C : se référer au site sous la rubrique « séjours »

Tarifs tout compris, hormis billet d'avion et assurance tous risques (à régler lors de la réservation collective des billets - de l'ordre de 500 €) et voyage jusqu'à l'aéroport de Lyon St Exupéry

Comme pour tous les séjours à l'étranger, la participation financière demandée à chacun ne couvre pas les frais du séjour. Votre candidature sous-entend la recherche de financement extérieur.

Kirghizistan

Notre groupe sera complété sur place par un guide local, deux cuisiniers et par une équipe qui, chaque jour, transportera nourriture, bagages et matériel nécessaire à notre périple. Le séjour comporte 11 étapes et 4 jours de voyage.

Programme indicatif :

J1 : Départ de Lyon St Exupéry, environ 7 heures de vol.

J2 : Arrivée tôt à Bichkek, capitale du Kirghizistan. Transfert 4 heures de minibus et premier bivouac au départ de la vallée Oy Kaying près de Kyzyl Oy (1800m).

J3 : Première montée sportive et balade vers la rivière Oy Kaying. Nous côtoierons des habitats permanents et les premiers bergers. Bivouac à 2100m. (D+450m).

J4 et J5 : Au pied de sommets avoisinant les 4000m, nous remontrons la vallée grandement pâturée pour un bivouac à 2600m (D+600m, D-100m) et franchir le lendemain le col Oy kaying pass à 3400m. (D+800m, D-400m).

J6 : Sary kol, petit lac perché dans un rare, magnifique et sauvage environnement forestier. Une baignade peut-être... (D-400m).

J7 et J8 : Nous remontrons la vallée Kolmo pour un bivouac à 3000m (D+750m, D-100m) et franchir le col à 3400m de même nom le lendemain (D+400m, D-550m).

J9 : Descente de la vallée East Sook ponctuée de nombreuses yourtes puis transfert en minibus au bivouac de Kyzart pass à 2700m. (D-600m)

J10 : Montée sportive sur le sommet Bay-Moynok à 3200m. (D+550m)

J11 : Journée bucolique et tranquille vers les gorges et falaises de Kogay pour côtoyer les majestueux vautours (D- 700m, D+ 200m).

J12 : Longue montée au col Tuz Ashuu pass à 3300m pour rejoindre le majestueux lac Song Kol niché à 3000m. (D+800m, D-300m).

J13 : Balade le long du lac Song Kol. Repos.

J14 : Transfert et baignade au lac Issyk Kol, la perle des Tien Shan et retour à Bichkek.

J15 : Transfert aéroport. Retour France.