

VERCORS ESCAPADE

TREK AU PAMIR

A la découverte de la légende Sarez, Tadjikistan

20 jours / 10 jours de trek



Circuit inédit encadré par des femmes guides de l'association
Women Rockin' Pamirs



- **Dates** : 2 au 21 septembre 2019
- **Participants** : mixte de 4 à 10 personnes
- **Prix (par personne)** : de 2450€ à 3550€

Les bénéfices de votre voyage sont reversés à l'association Women Rockin' Pamirs afin de poursuivre la formation professionnelle des femmes au Tadjikistan.

- de 9 à 10 participants : 2450 € / personne
- de 6 à 8 participants : 2770 € / personne
- de 4 à 5 participants : 3550 € / personne

Ce séjour vous emmène sur un itinéraire rare le long de nombreux lacs d'altitude, joyaux bleus du cœur des montagnes pamiries, avec un final sur le lac Sarez, un lieu légendaire et symbolique de la culture locale.

Au fil du voyage, nous prenons le temps de découvrir les lieux que nous traversons, qu'ils soient petites villes, villages, sources d'eau chaude ou la nature pamirie dans toute son austère splendeur ; et les personnes qui les habitent ; bergers et habitants des villages tadjiks reculés.

Le paysage rocailleux, minéral, parsemé de glaciers, apaisera le trekkeur et l'invitera à la réflexion. Pour nous faciliter la tâche, les ânes porteront l'équipement durant tout le trek.

• Pour vous accompagner :

Zaragul Zahurbekova, vit dans la vallée de la Bartang et finit ses études d'anglais à l'université de Khorog., Elle a grandi en passant ses étés sur les hauts plateaux pamiris et connaît les lieux comme sa poche. Elle vous accompagnera sur ce séjour. Zaragul parle anglais, russe, tadjik et choughni, sa langue maternelle.



Christine Oriol a passé les huit dernières années à parcourir les montagnes tadjikes et est l'auteure de *Trekking in Tajikistan*, aux éditions Cicerone. Formatrice et co-fondatrice de Women Rockin' Pamirs, elle sera votre guide pour ce séjour, avec Zaragul. Elle parle français, anglais, russe et tadjik débutant.

• Points forts du séjour :

- circuit en traversée à la découverte des lacs du Pamir à plus de 4500m d'altitude et du légendaire lac Sarez
- traversée du lac Sarez en bateau
- co-encadrement par une guide française et une guide tadjike formée par Women Rockin' Pamirs
- présence en plus d'une guide stagiaire en formation sur le trek
- acclimatation très progressive et toute en douceur
- découverte des sources d'eau chaude de Jelondy
- temps de découverte des villages et de rencontres avec les habitants pamiris grâce aux 9 nuits chez l'habitant
- séjour co-organisé par une équipe locale professionnelle et Women Rockin' Pamirs
- séjour solidaire aux profits directement adressés au soutien à la formation professionnelle des femmes au Tadjikistan

- **Itinéraire :**

Ce descriptif d'itinéraire vous donne les grandes étapes du circuit prévu. Toutefois, les guides pourront être amenés à faire des modifications en fonction des imprévus liés à la météo, la circulation, le groupe. Nous nous efforcerons toujours de justifier un quelconque changement et de rendre le séjour inoubliable avec les aléas du voyage dans cette destination nouvelle qu'est le Tadjikistan !

J1/ Douchanbé – Kalaikhum (1600 m)

Accueil à l'aéroport de Douchanbé, capitale du Tadjikistan. Départ pour Kalaikhum à bord de nos 4*4 privés. L'état des routes au Tadjikistan est aléatoire, notamment sur la légendaire autoroute du Pamir qui longe la rivière Panj.

7 h de route

Nuit chez l'habitant

J2/ Kalaikhum – Khorog (2200 m)

Nous longeons la frontière du Tadjikistan avec l'Afghanistan jusqu'à Khorog, jolie petite ville « capitale » du Pamir. C'est ici que vivent et travaillent les jeunes femmes guides formées par Women Rockin' Pamirs. Nous pouvons dîner au bord de la rivière avec des stagiaires pour les rencontrer et échanger sur leur désir de devenir guides de randonnée.

7 h de route

Nuit chez l'habitant

J3/ Khorog (2200 m)

Nous prenons le temps d'une journée à Khorog pour découvrir la ville et ses habitants : une visite au bazar (le marché des fruits et légumes et des chaussettes pamiries) le matin, un déjeuner d'inspiration kirghize, et l'après-midi une promenade à l'ombre des arbres du jardin botanique nous donneront une fenêtre sur le monde et la société pamir.

Nuit chez l'habitant

J4/ Khorog – Jelondy (3550 m)

Nous partons pour Jelondy de bonne heure le matin. Objectif : s'acclimater tout en douceur en passant une nuit dans le centre de thermes où l'eau chaude sortant de terre permet de se relaxer. Ici, guère de touristes, c'est le lieu de vacances des pamiris, qui viennent se reposer et se soigner dans cet établissement qu'il serait dommage de ne pas découvrir.

4 h de route

Nuit dans le centre de thermes

J5/ Jelondy – Bulunkul (3700 m)

Après une découverte des hauts plateaux pamiris et de ses lagunes salées, nous arrivons à Bulunkul, réputé pour être le village le plus froid du Tadjikistan. Ici se côtoient les pamiris et les kirghizes qui vivent ensemble dans une bonne entente. Nous passerons du temps à la rencontre des habitants de ce village et buvons un thé sous la yourte. Nous pouvons découvrir la douche pamir dont l'eau est chauffée au feu de bois ou avec des bouses séchées. Pour parfaire notre séjour, il nous faut goûter les poissons grillés de l'espèce endémique du lac de Bulunkul.

2 h de route

Nuit chez l'habitant

J6/ Bulunkul et le caravansérail (3700 m)

Enfin, on fait chauffer nos chaussures de marche ! Toujours à la même altitude, on part pour le début du trek ; une journée s'approcher du lac Yashikul et découvrir son patrimoine historique (« kul » signifie « lac » en kirghiz). Nous passons le long des ruines d'un caravansérail, lieu de passage des marchands sur

la route de la soie et plantons la tente près du lac, sur une petite péninsule.

7 h de marche

Nuit sous tente

J7/ Péninsule de Yashikul – Bout du lac (3700 m)

Nous continuons à longer la rive nord du lac de Yashikul, nous en prenons plein les yeux, entre la vue du lac et la chaîne de montagne qui culmine à 5700m derrière le lac. Nous traversons deux rivières et les marécages qui les entourent pour finalement passer une dernière nuit près du lac.

7 h de marche

Nuit sous tente

J8/ Bout du lac de Yashikul – Vallée de Langar (3950 m)

Nous quittons le lac de Yashikul pour entrer dans la vallée de Langar, où pâturent les bêtes encore quelques semaines avant de redescendre plus bas. L'été touche à sa fin. Nous campons près de chez le berger qui nous fera peut-être goûter du yaourt frais.

5 h de marche

Nuit sous tente

J9/ Vallée de Langar – Lac de Chapdarkul (4500 m)

Nous montons, doucement mais sûrement, vers l'incroyable lac de Chapdarkul où nous campons. La nuit peut être froide à cette altitude, mais la vue des glaciers nous réconforte. Et puis, demain, nous redescendons (un peu!).

6 h de marche

Nuit sous tente

J10/ Lac de Chapdarkul – Lac de Taxin (4350 m)

Après avoir contourné le lac de Chapdarkul, nous abordons le point le plus élevé de notre trek : un petit col à 4700 m d'altitude. Il n'est pas rare de voir des traces d'ours ou de léopard des neiges dans le secteur. Par un itinéraire sauvage et peu emprunté, nous rejoignons le lac de Taxin, aux eaux verdoyantes. Là, nous passons au pied d'un somptueux glacier et rencontrons probablement le berger et sa famille qui fabriquent des chaussettes en laine et font le meilleur pain du Pamir !

6 à 7 h de marche

Nuit sous tente

J11/ Lac de Taxin – Lac de Zarojkul (4500 m)

Une journée grandiose s'annonce pour aller jusqu'à notre prochain campement, au bord du lac de Zarojkul. Certains considèrent Zarojkul comme le plus beau lac du Pamir. Nous, nous trouvons que Oscar Wilde avait raison en disant que « la beauté est dans les yeux de celui qui regarde ». Alors, oui c'est magnifique. Profitons de cet environnement.

4 h de marche

Nuit sous tente

J12/ Lac de Zarojkul – L'autre vallée de Langar (3850 m)

Nous longeons de nouveaux petits lacs dans une ambiance cristalline et sauvage. Nous descendons et rejoignons une vallée plus large, qui s'appelle Langar elle aussi et nous conduit à notre objectif : le lac Sarez. Mais pour le moment, passons devant le campement de Zaurbek le berger. Il a l'habitude de demander de l'aspirine à tous les randonneurs qu'il croise !

5 à 6 h de marche

Nuit sous tente

J13/ L'autre vallée de Langar – Lac de Sarez (3300 m)

Nous plongeons dans la vallée, enjambons les roches/ éparses et découvrons avec joie les premiers arbres que nous ayons vu depuis quelques jours déjà, passés dans le monde minéral du toit du monde. Nous rejoignons la rive du lac Sarez, le « dragon endormi ». Vous découvrez enfin l'histoire et la légende de ce lac et rencontrez météorologues ou géologues, car ce lac n'est pas sans mystère ni attrait pour les scientifiques...

6 h de marche

Nuit sous tente

J14/ Lac de Sarez – Barchidiv (2600 m)

Une grande, longue journée pour ce dernier jour de trek ! Nous traversons Sarez en bateau car les glissements de terrain récents ont détruit le sentier qui longeait le lac. Levés aux aurores, nous traversons le lac et nous entamons la vingtaine de kilomètres qui nous sépare encore du charmant village de Barchidiv. Nous arrivons peut-être à la nuit tombée. Nos hôtes nous reçoivent avec un bon repas chaud dans leur maison pamir.

8 h de marche

Nuit chez l'habitant

J15/ Barchidiv (2600 m)

Une journée consacrée au repos, à la rencontre des habitants de la vallée de la Bartang, à boire du thé chez les uns ou les autres, à contempler les jardins traditionnels des pamiris, avec leurs systèmes de canaux et leur organisation en biodynamie.

Nuit chez l'habitant

J16/ Barchidiv – Kalaikhum (1600 m)

Nous quittons nos amis pour rejoindre Kalaikhum. Nous longeons la Bartang sur une route plutôt... originale, abîmée, vétuste... Mais nos chauffeurs sont expérimentés et nous conduisent à notre prochaine étape en toute sécurité. Peut-être en nous racontant leurs histoires, car les chauffeurs connaissent les secrets de tout le Tadjikistan, c'est bien connu !

10 h de route

Nuit en hôtel

J17/ Kalaikhum – Douchanbé (900 m)

Nous passons encore une longue journée de voiture, pour dire au revoir au Panj, caresser du regard les villages en terre du côté afghan de l'Oxus (ancien nom de la rivière Panj). Nous rejoignons la capitale, pour retrouver un peu de confort et se réadapter à la vie citadine.

7 h de route

Nuit en hôtel

J18 et J19/ Douchanbé (900 m)

Ces journées sont dédiées à la visite de Douchanbé et de ses alentours. Après avoir découvert des aspects culturels du monde rural, nous découvrons la ville, ses moyens de transports, pourquoi pas son musée historique retraçant l'histoire de la route de la Soie, les Perses, les bouddhistes, les invasions, l'époque soviétique, la guerre civile. Si vous en avez l'envie, nous partons pour une petite journée de randonnée dans les montagnes au nord de la ville. Ainsi, nous pouvons enrichir notre compréhension de ce beau pays et de ses habitants généreux et honnêtes.

Nuit en hôtel

J20/ Départ

Nous vous accompagnons à l'aéroport de bon matin car les meilleures choses ont une fin. Finis le yaourt fermenté, le pain, le thé noir, la soupe de pommes de terre, le plov, les salades de concombres et les autres

régals d'Asie Centrale. Finis les glaciers, les lacs d'altitude, les pics acérés, les vallées sauvages. Finies les belles rencontres, les danses pamiries, les sourires des tadjiks... Une chose est sûre : il faudra revenir !

- **Compris :**

- l'encadrement par une guide française expérimentée au Tadjikistan
- l'accompagnement par une guide tadjike formée par Women Rockin' Pamirs
- la pension complète sur l'intégralité du séjour au Tadjikistan
- les transports terrestres
- les permis pour le Parc National Tadjik et la traversée du lac de Sarez
- les services des âniers pendant le trek
- la traversée du lac de Sarez en petit bateau à moteur

- **Non compris :**

- le billet d'avion (compter au minimum 750 euros A/R)
- le visa et le permis GBAO (60 euros)
- les visites de musée
- les boissons (eau minérale notamment) et autres friandises non inclus dans la pension complète
- les tentes individuels et votre matériel de randonnée personnel (sac de couchage -15° confort, tapis de sol, etc.- liste précise sur demande)
- l'adhésion à l'association Women Rockin' Pamirs
- les assurances annulation-rapatriement
- les pourboires

- **Niveau :**

Bons marcheurs, 5 à 8 h de marche, jusqu'à 20 km par jour. Altitude maximale de 4700 mètres.

Afin de profiter au mieux de votre séjour, nous vous recommandons d'avoir une activité physique régulière et soutenue plusieurs mois avant le trek.

Les conditions de froid, la fatigue liée à l'altitude, les éventuels troubles digestifs demandent une bonne condition physique et disposition mentale de base pour vivre cette belle aventure.

- **Hébergements :**

- nuits prévues en hôtel sur la base de chambres doubles (demande de chambre individuelle possible à l'inscription avec supplément)
- nuit au centre de thermes dans une chambre partagée, type petit dortoir
- nuits chez l'habitant dans la maison pamirie traditionnelle : vous dormez dans l'espace commun qui sert aussi de lieu de rencontre et de lieu de repas. Les femmes et les hommes dorment dans des espaces séparés. L'architecture de la maison pamirie et la culture locale concourent à ce que vous puissiez ressentir un manque d'intimité. Mais vous êtes plongés dans le cœur de la culture pamirie !

- **Repas :**

Un voyage au Tadjikistan, ce petit pays aux confins de l'Asie Centrale, demande de la part du voyageur

souplesse, bienveillance et adaptabilité pour accepter les repas servis.

Les organisatrices font de leur mieux pour vous garantir une alimentation variée et équilibrée en choisissant des restaurants et hébergements de qualité. Chez l'habitant, nous vous sommes grées d'accepter avec gratitude ce que nos hôtes serviront. Soyez certains qu'ils font de leur mieux avec ce qu'ils ont.

Pendant le trek, nous avons un cuisinier qui nous concocte de bons plats.

Le Tadjikistan est un pays qui accueille des touristes depuis peu. Toutefois, nos équipes peuvent s'adapter à des régimes particuliers (végétariens, vegan ou autres). Merci d'indiquer vos besoins particuliers à l'inscription.

- **Hygiène et santé :**

Il n'y a pas de vaccin obligatoire pour entrer au Tadjikistan. Tâchez cependant d'être à jour des vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite). De plus, il est recommandé d'être vacciné contre l'hépatite A.

Il est commun que les voyageurs arrivant au Tadjikistan connaissent des troubles digestifs liés au changement d'alimentation, de climat, etc.

Il est indispensable d'être vigilant à vous laver les mains après chaque passage aux toilettes, avant et après chaque repas.

Il vous faut prévoir de boire de l'eau en bouteille. L'eau bouillie servie pour le thé ne présente pas de danger.

Dans les villages, les douches chaudes sont possibles la plupart du temps.

Chez l'habitant, les toilettes sont constituées d'un trou dans une petite cabane dans le jardin.

- **Aérien :**

Pour les vols, se renseigner auprès de la Turkish Airlines :
<https://p.turkishairlines.com/>

Pour le visa, acheter en ligne sur www.evisa.tj sans oublier le permis GBAO.

- **En savoir plus sur Women Rockin' Pamirs :**

Ce voyage vous est proposé pour soutenir l'association Women Rockin' Pamirs qui vise l'émancipation des femmes par la découverte des métiers de la montagne et la formation. Nous visons le développement d'un tourisme responsable axé sur l'autonomisation professionnelle des femmes et l'équilibre financier des communautés dans le respect de l'environnement naturel et culturel avec une vision durable.

www.womenrockinpamirs.org