



**WOMEN  
ROCKIN'  
PAMIRS**

professionally guided tours

## **TADJIKISTAN SOLIDAIRE**

**Sources d'eau chaude, culture pamiirie et  
trek de la vallée des rois au corridor du Wakhan**

**19 jours – 7 jours de trek**

Circuit encadré par des accompagnatrices de l'association Women Rockin' Pamirs



**Du dimanche 28 juillet au jeudi 15 août 2019**

**Prix sans aérien : à partir de 1749 € selon le nombre de participantes**

**Groupe de 5 à 8 personnes : réservé aux femmes membres du Club Alpin Français**

*15% du prix de votre voyage sont reversés à l'association Women Rockin' Pamirs afin de poursuivre la formation professionnelle des femmes au Tadjikistan.*

Un voyage varié, à la découverte des multiples aspects de la culture tadjike, notamment pamir.

Vous découvrirez Khorog, cœur du Pamir mais aussi Dushanbe, capitale du Tadjikistan.

De sources d'eau chaude sur les Hauts Plateaux en randonnées d'acclimatation, vous découvrirez aussi Bulunkul, village le plus froid du pays et rencontrerez ses habitants qui vivent en yourte ou dans des maisons traditionnelles.

Le trek accompagné d'ânes pour porter vos bagages est un bijou, au départ du sanatorium de Jelondy, vous passerez un premier col à 4400 mètres d'altitude pour rejoindre Shakh dara, la vallée des rois. La vue sur les géants pics Engels et Karl Marx culminant à près de 7000 mètres est grandiose.

Vous rejoindrez ensuite en 4 jours le célèbre corridor du Wakhan, aux abords de l'Afghanistan, en passant un magnifique col glaciaire à 5070 mètres dans une ambiance de bout du monde.

Vous continuez le voyage en découvrant de nouvelles sources thermales et en faisant la rencontre des habitants wakhi, exemples de gentillesse et d'hospitalité.



-----  
Bernadette Vallée, accompagnatrice en montagne et initiatrice du Club Alpin Français d'Orléans sera votre guide pour ce séjour réservé aux femmes membres du CAF, en partenariat avec une accompagnatrice tadjike.

**Points forts du séjour :**

- circuit inédit à la rencontre des habitants de plusieurs vallées différentes en passant par la célèbre autoroute du Pamir
- découverte de la culture ismaélienne
- nuitées chez l'habitant
  
- trek de difficulté progressive avec la possibilité d'une journée de repos à Javshangoz
- vue sur quelques-uns des plus hauts sommets du Tadjikistan et sur l'Hindou Kouch
- itinérance jusqu'à la mythique vallée du Wakhan
  
- encadrement par Bernadette Vallée accompagnatrice en montagne française et une guide tadjike formée par Women Rockin' Pamirs
- présence d'une stagiaire pamirienne en formation de guide sur le trek
  
- acclimatation tout en douceur
- découverte des sources d'eau chaude de Jelondy, de Yashikul, de Javshangoz et de Bibi Fatima
- séjour solidaire aux profits directement adressés à la population locale et pour 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 amenées 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 !

### **Jour 1. Paris – Douchanbé (700 m)**

Vol jusqu'à la capitale du Tadjikistan, qui était appelée Stalinabad jusqu'en 1961.

### **Jour 2. Douchanbé – Kalaikhum (1600 m)**

Accueil des accompagnatrices de Women Rockin' Pamirs à l'aéroport de Douchanbé. Départ pour Kalaikhum à bord de 4\*4 privés. L'état des routes au Tadjikistan est aléatoire, notamment sur la légendaire autoroute du Pamir qui longe la rivière Panj. En arrivant, une balade dans le village et ses environs permet de se délier les jambes !

7 h de route

Nuit en auberge

### **Jour 3. 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 accompagnatrices de randonnée.

7 h de route

Nuit en auberge

### **Jour 4. Khorog – Bulunkul (3700 m)**

Après une visite du bazar, avec ses belles couleurs et senteurs, nous partons pour Bulunkul en suivant la Pamir Highway où s'aventurent les cyclistes en quête d'immensité. Nous découvrons les Hauts Plateaux pamiris, qui ne sont pas sans rappeler le désert d'Atacama, avec ses lagunes salées et multicolores. Nous sommes accueillis par les familles de pêcheurs au bord du beau lac de Bulunkul.

6 h de route

Nuit chez l'habitant

### **Jour 5. Bulunkul - Yashikul – Bulunkul (3700 m)**

Une première mise en jambe pour s'acclimater en allant faire une petite randonnée jusqu'à l'immense lac de Yashikul. On peut apercevoir les ruines de caravansérail de Sumantash, témoignages du passé et de la route de la soie. Une petite baignade dans les sources d'eau chaude au pied de la montagne est possible. Ceux qui le souhaitent peuvent aussi profiter de cette journée pour se reposer au village et boire du thé avec ses habitants à l'abri d'une yourte.

6 h de marche

Nuit chez l'habitant

### **Jour 6. Bulunkul – Jelondy (3550 m)**

Pour continuer à s'acclimater tout en douceur, nous repartons pour un court trajet afin de rejoindre le sanatorium de Jelondy 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.

2 h de route

Nuit dans le centre de thermes

### **Jour 7. Jelondy – Turumtaikul (4235 m)**

Au petit matin, nous sommes rejoints par l'équipe locale qui nous accompagnera, s'occupera des ânes et de la cuisine pour les

prochains jours en montagne. C'est le départ pour la grande aventure ! Nous passons un col à 4400 mètres avant de rejoindre le camp de bergers aux abords du splendide lac de Turumtaikul (« kul » signifie lac en kirghiz). Nous aurons peut-être la chance de goûter au délicieux yaourt fermenté préparé par ces derniers.

6 h de marche

Nuit sous tente

#### **Jour 8. Turumtaikul – Javshangoz (3430 m)**

Descente dans la superbe vallée de Shakhdhara, au petit village de Javshangoz, après avoir parcouru 34 km en deux jours, où les habitants sont heureux de recevoir des visiteurs. La vie semble douce ici, où quelques arbres et des lopins de terre travaillés coexistent. Grâce à nos accompagnatrices tadjikes anglophones, vous pourrez échanger et découvrir par vous-mêmes la réalité de ce mode de vie autour de l'agriculture vivrière et de l'élevage dans des conditions climatiques extrêmes.

5 h de marche

Nuit sous tente

#### **Jour 9. Javshangoz - Rubot (3330 m)**

Profitez d'une belle journée pour découvrir la légende de la vallée des rois, Shakhdhara. Nous découvrons les vestiges historiques d'une forteresse, de nouvelles sources d'eau chaude et une belle cascade. Nous passons une après-midi tranquille et reposante dans le village.

3 h de marche

Nuitée chez l'habitant

#### **Jour 10. Rubot – Camp de bergers (3960 m)**

Nous longeons une gorge et nous embarquons pour la partie la plus aventureuse de notre séjour. Nous découvrons des paysages rocheux et de belles falaises, et rencontrons probablement un troupeau et la famille de bergers qui en prend soin. Prendre le temps de monter en douceur est le secret, suite à notre acclimatation bien rodée des derniers jours.

5 à 6 h de marche

Nuit sous tente

#### **Jour 11. Camp de bergers – Lacs de Vrang (4400 m)**

Une journée courte en distance mais avec une ascension cumulée de 700 mètres, le passage n'est pas facile. Bien qu'il n'y aie pas de sentier, votre accompagnatrice saura vous emmener à destination. Si vous gardez le silence, vous pourriez bien apercevoir des bouquetins dans le cœur des montagnes.

3 h de marche

Nuit sous tente

#### **Jour 12. Lacs de Vrang – Rivière Vnukut (3870 m) via le col de Vrang (5070 m)**

Aujourd'hui, c'est la journée d'exception ! Une lente et longue ascension et traversée du Col de Vrang, d'où vous verrez le corridor du Wakhan et les 7000 mètres de l'Hindu Kush en Afghanistan et au Pakistan. La traversée se fait sur un glacier facile avant d'entamer une descente impressionnante de beauté.

7 h de marche

Nuit sous tente

#### **Jour 13. Rivière Vnukut – Vrang (2780 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 le village de Vrang après plus de 1000 mètres de descente sur 12 km par un bon sentier. Vous passez devant des stoupas, héritage bimillénaire de la culture bouddhiste que l'on croyait disparue au Tadjikistan.

7 h de marche

Nuitée chez l'habitant

#### **Jour 14. Vrang – Corridor du Wakhan – Sources de Bibi Fatima**

Nous reprenons la voiture à la découverte du célèbre corridor et de son histoire. Il fut notamment utilisé à la fin du XIXe siècle par l'Empire britannique comme tampon contre une agression potentielle de la Russie contre l'Inde, pendant la période du « Grand jeu ». Après plusieurs jours en montagne, un bain dans les bassins chauds de Bibi Fatima sera d'un grand réconfort. Les femmes pamiries vont se baigner en ce lieu pour augmenter leur fertilité.

Nuit en auberge ou chez l'habitant

#### **Jour 15. Sources de Bibi Fatima – Khorog (2200 m)**

Retour vers Khorog, toujours en contemplant de superbes paysages et en écoutant les histoires des chauffeurs et la musique pamirienne qui résonne à fond dans les voitures !

Nuit en auberge

#### **Jour 16. Khorog – Kalaikhum (1600 m)**

Voilà l'heure de rejoindre Kalaikhum. Nous longeons la rivière Pandj sur une route plutôt.... originale, abîmée, vétuste... Mais nos chauffeurs sont expérimentés et nous conduisent à notre prochaine étape en toute sécurité.

7 h de route

Nuit en auberge

#### **Jour 17. 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 Pandj). Nous rejoignons la capitale, pour retrouver un peu de confort et se réadapter à la vie citadine.

7 h de route

Nuit en hôtel ou auberge

#### **Jour 18. Douchanbé (900 m)**

Cette journée est dédiée à la visite de Dushanbe. 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. Ainsi, nous pouvons enrichir notre compréhension de ce beau pays et de ses habitants généreux et honnêtes.

Nuit en hôtel ou auberge

#### **Jour 19. 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, la soupe de pommes de terre, le plov, les salades de tomates-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 !

**Inclus :**

- l'encadrement par une professionnelle française accompagnatrice en montagne
- l'accompagnement par une accompagnatrice tadjike formée par Women Rockin' Pamirs rémunérée de façon optimale
- la présence d'une stagiaire tadjike en formation de guide par Women Rockin' Pamirs rémunérée de façon optimale
- la pension complète sur l'intégralité du séjour au Tadjikistan
- l'eau minérale
- les transports terrestres
- les services des âniers et d'un cuisinier pendant le trek

**Non-inclus :**

- le billet d'avion (890 euros au 03/11/2018)
- le visa et le permis GBAO (55 euros environ)
- les visites éventuelles non prévues au programme
- les boissons et autres friandises non inclus dans la pension complète
- les tentes individuelles et votre matériel de randonnée personnel
- l'adhésion à prix libre à l'association Women Rockin' Pamirs (lien sur le site [www.womenrockinpamirs.org](http://www.womenrockinpamirs.org))
- les assurances annulation-rapatriement
- les pourboires (à votre discrétion)

**Niveau :**

Bons marcheurs, 3 à 7/8 h de marche, jusqu'à 17 km par jour. Altitude maximale de 5070 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
- nuit chez l'habitant dans la maison pamirienne 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 pamirienne 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 pamirienne !
- nuit en auberge dans des chambres partagées, type petit dortoir



Ce voyage solidaire 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.

*15% du prix de votre voyage sont reversés à l'association Women Rockin' Pamirs afin de poursuivre la formation professionnelle des femmes au Tadjikistan.*