

# ASIE CENTRALE

**Tadjikistan Ouzbékistan**

**Sur la Route de la Soie**

## **Des contreforts du Pamir à Samarcande**

**Aux confins de la Chine, du Pakistan et de l’Afghanistan, bastions avancés de l’Himalaya et du Karakorum, les géants du Pamir culminant à plus de 7 000 mètres et pour la plupart en territoire tadjik, s’élancent face aux steppes d’Asie centrale.**

**À moins de cent kilomètres à l’Est de Samarcande les premiers contreforts du Pamir apparaissent en un massif formé de dizaines de sommets culminant à plus de 5 000 mètres dont le Chimtarga à 5 489 mètres.**

**Glaciers suspendus étincelants, campements aux bords de lacs d’altitude turquoise, forêts de thuyas et canyons arides composeront notre quotidien d’un trekking de neuf jours de marche où l’occasion nous sera donnée d’aller à la rencontre des populations tadjiks dans leurs villages ou dans campements d’altitude.**

**Au-delà des plaisirs de la randonnée sur de confortables chemins de montagne mais quelque fois aussi hors sentier, ce voyage sera aussi prétexte à la découverte des villes multi séculaires que sont Samarcande et Boukhara.**

**Étapes incontournables sur les grandes routes caravanières d’Asie centrale, ces deux villes historiques renferment des trésors d’architectures admirablement conservés.**

**D’Alexandre le Grand à Tamerlan sans oublier Gengis Khan, une grande page de l’histoire de l’Humanité nous sera rappelée lors des différentes visites que nous effectuerons dans ces deux citées d’Ouzbékistan.**

**Bref, de quoi réconcilier les amoureux de grands espaces et les amateurs d’Histoire.**

**Date : 4 / 20 Août 2026**

**Prix : 3 970 €**

## AU JOUR LE JOUR

**J 1** Départ de Paris en fin de matinée. Arrivée à Dushanbé, capitale du Tadjikistan en milieu de nuit. Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel au centre-ville.

**J 2** Découverte de la capitale tadjike dont la place d'Ismaïl Samani et le jardin botanique. Nouvelle nuit à l'hôtel à Dushanbé.

**J 3** Départ matinal de Dushanbé pour rejoindre en cinq heures de route le point de départ de notre trekking à Sangui Safed situé à 2 500 mètres d'altitude. Rencontre avec l'équipe locale et première nuit en campement.

**J 4** Notre caravane se met en route le long de la rivière Sukhrob pour une première journée de trek dans une montagne habitée par des montagnards tadjiks. Campement au bord de la rivière Bodkhona.

**J 5** Le sentier grimpe au col de Bodkhona (3 500 m) pour redescendre sur les rives du somptueux lac d'Aloudin aux eaux limpides et turquoise. Paysages de hautes montagnes; les pics acérés des monts Bodkhona (4 500 m) et Tchapidara (4 200 m) dominent notre campement sur les berges du lac à 2 900 mètres d'altitude.

**J 6** Journée en aller-retour de découverte des hautes montagnes entourant les lacs Aloudin. Nous montons au lac Moutny (3 600 m) en quatre heures de marche. Ses berges abritent les camps de base pour de nombreux sommets de plus de 4 000 mètres. Les glaciers du Chimtarga (5 489 m), plus haut sommet de la région, dévalent entre de raides parois rocheuses. Retour dans l'après-midi au camp.

**J 7** Nous franchissons le col de Lovdane (3 630 m) et Koulikaon à 3 700 mètres par un beau sentier balcon avant de descendre aux lacs de Koulikalon où nous établissons le camp à 2 900 mètres d'altitude dans un très bel environnement naturel.

**J 8** Le chemin traverse des alpages où des bergers tadjiks gardent leurs troupeaux, habitant de petites maisons installées au bord de plans d'eau. Nous continuons jusqu'aux rivages du lac Tchoukrak à 2 400 mètres d'altitude.

**J 9** Par le col Zierat à 3 200 mètres d'altitude nous rejoignons une vallée habitée pour établir notre campement à proximité du petit village de Zourmetch à 1 600 mètres.

**J 10** Les plus hauts sommets sont maintenant derrière nous. Désormais notre itinéraire a pour cadre des chemins d'alpages verdoyants, exploités par les agriculteurs éleveurs tadjiks. Le sentier relie plusieurs villages construits à flancs de montagne. Une halte à Amshoud et puis à Valangi Shakhob nous permettra de rencontrer la population locale. Camp à Valangi Shakhob au bord de la rivière.

**J 11** Montée matinale au col de Mounora (3 520 m), qui tire son nom d'un magnifique rocher isolé et dressé comme le minaret d'une mosquée. Descente dans la vallée d'alpage d'Obi Saved. En chemin, nous rencontrons les campements des nomades éleveurs. Camp à 2 500 mètres d'altitude.

**J 12** Nous franchissons le col de Tovasang (3 300 m) pour une longue descente sur le village Margouzor où prend fin notre itinéraire. Séparation avec l'équipe tadjike qui nous a accompagnés durant le trek. Trois heures de route pour rejoindre Samarcande avec le passage de la frontière ouzbèke. Installation en hôtel de charme pour deux nuits.

## **AU JOUR LE JOUR, suite...**

**J 13** Journée entière de visite de Samarcande. Capitale de Tamerlan, cette ville fut la principale citée de l'antique Sogdiane. Elle était la providence des « assoiffés du désert » à qui les marchands de la ville offraient l'image du paradis : jardins, minarets, dômes bleutés (toutes les nuances du bleu sont représentées), merveilleuses madrasas, mosaïques aux couleurs éclatantes. Au carrefour des grandes routes commerciales venant de Chine, de Sibérie, de Perse et d'Occident, Samarcande prospéra jusqu'au déferlement des hordes mongoles de Gengis Khan qui détruisirent la cité avant de la reconstruire sur les cendres des faubourgs. L'heure de gloire de la ville vint deux siècles plus tard, lorsque Tamerlan en fit la capitale de son empire. Les merveilleuses madrasas de la place de Registan (XV-XVII<sup>s</sup>), décorées de faïences éblouissantes, nous permettront de mieux cerner les influences multiples qui marqueront l'évolution de l'architecture timouride. Après la célèbre mosquée de Bibi Khanum, c'est la gloire des Timourides que nous fêterons devant le mausolée de Shakhi-Zinda. A côté du mausolée de Roukhabad se dresse le Gour-Emir, tombeau des grands conquérants qui conserve les dépouilles de Tamerlan, de ses fils et de ses petits-fils.

**J 14** Matinée dédiée à la poursuite des visites de Samarcande. En début d'après midi route pour Boukhara situé à 250 kilomètres de Samarcande. Installation à l'hôtel et premiers pas dans le cœur historique de cette ville mythique classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.

**J 15** Située dans la vallée de Zerafshan, Boukhara conserve un charme authentique. Elle était l'une des villes les plus importantes de la Route de la Soie, où tous les commerçants se précipitaient pour vendre leurs marchandises, notamment les tapis et les bijoux. Boukhara fut le foyer de développement de nombreuses religions, avec d'abord le zoroastrisme, et plus tard l'islam. La ville abrite des centaines d'écoles coraniques, les madrasas, et autant de mosquées et de tombeaux de saints. Les monuments historiques que sont l'Ark, la Citadelle, l'ensemble de Poye-Kalon, Kosh, la madrasa d'Ouloubek et d'Abdoulaziz ainsi que l'ensemble de Labi-Khouse nous ferons parcourir presque deux millénaires. Nouvelle nuit à Boukhara.

**J 16** Suite de la découverte de la ville dans la matinée avec la visite des sites extra-muros ; le complexe de monuments soufis de Bahovouddin Naqshband, la nécropole de Tchouh Bakr et le palais des émirs Sitoray Mokhi-Hossa. Déjeuner en ville puis départ en train pour rejoindre Samarcande en fin d'après-midi. Hôtel à Samarcande pour une très courte nuit.

**J 17** Transfert aéroport au petit matin pour embarquement du vol retour. Arrivée à Paris à la mi-journée.

## **LISTE DE MATERIEL**

### **Vêtements légers pour le voyage.**

**Par précaution, il est prudent de voyager avec ses chaussures de trek aux pieds.**

- 1 sac de voyage résistant, limité à 20 Kg (sac voyageant en soute),
- 1 sac de voyage au format autorisé en cabine, mettre les choses fragiles dans ce bagage. Limité à 8 kg.
- 1 sac de montagne de 20 à 30 litres (dans le sac de soute ou en bagage à main),

### **CHAUSSURES :**

- 1 paire de chaussures de trekking montantes,
- 1 paire de tongs ou de sandalettes (confortable après une journée de marche),
- 1 paire de chaussures légères pour la partie tourisme du voyage.

### **POUR LE SOIR, LA NUIT, LE FROID ET L'ALTITUDE :**

- 1 sac de couchage de bonne qualité, plus un sac à viande,
- 1 karrimat ou mieux un matelas auto gonflant,
- 1 pantalon de montagne confortable,
- 1 fourrure polaire chaude,
- 1 sweat-shirt ou fourrure polaire plus légère,
- 1 épaisseur supplémentaire, genre gilet duvet,
- 1 collant,
- 2 paires de chaussettes chaudes,
- 1 bonnet ou un bandeau,
- 1 veste coupe-vent légère, genre gore-tex,
- 1 paire de gants légers, genre fourrure polaire,
- 1 paire de lunettes de soleil,

### **POUR LA RANDONNEE DANS LES BASSES VALLEES :**

- 1 short ou bermuda,
- 1 pantalon de toile légère,
- 1 cape de pluie,
- 2 T-shirts, éviter le coton qui sèche mal, préférer les fibres modernes,
- 1 chapeau de soleil,
- chaussettes légères,
- linge de corps (pour mémoire).

## **LISTE DE MATERIEL, suite...**

### **OBJETS DIVERS :**

- 1 lampe frontale,
- 1 couteau,
- 1 gourde d'un litre,
- nécessaire à écrire,
- nécessaire à couture,
- crème solaire et labiale,
- pharmacie individuelle de confort (une pharmacie collective est prévue),
- trousse de toilette (limitée, prendre des lingettes pour l'altitude),
- appareil photo,
- jumelles, altimètre etc..,
- ficelle, sacs plastique, briquets, pinces à linge etc..,
- lacets de rechange,
- Vivres de course : bien que pas absolument nécessaire, il n'est pas désagréable de prévoir fruits secs, saucisson, chocolat, pâte d'amande, nougat, etc ... ou autre selon votre goût),
- 1 bouteille d'apéritif,

### **PHARMACIE CONSEILLEE :**

**Une pharmacie collective est prévue.**

- Hydro Clonazone ou Micropur pour désinfecter l'eau,
- Intetrix - Immodium - Aspirine,
- Tricosténil, sparadrap, double peau, élastoplaste, petite bande etc.. ,

### **NE PAS OUBLIER :**

- Passeport,
- Devises en euros,
- Pas de couteau ou autre matériel coupant ou dangereux dans le bagage à main et dans les poches.

Cette liste n'est pas exhaustive, n'hésitez pas à téléphoner en cas d'incertitude.

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

**Niveau;** Notre trekking ne comporte pas de difficulté particulière. La durée moyenne des étapes est de six heures de marche sur de bons chemins de montagne à des altitudes inférieures à 4 000 mètres. L'altitude de la plupart des cols se situe autour de 3 500 mètres et les campements sont montés en dessous de 3 000 mètres. Pas de portage, sinon un petit sac pour les besoins de la journée. Le matériel (vivres, tentes...) durant le trekking est acheminé par des mules.

**Climat;** Avec la Mongolie, les plaines d'Ouzbékistan connaissent les plus grands écarts de températures de l'hémisphère Nord. De - 30 ° l'hiver à + 40° au plus fort de l'été. L'automne et le printemps sont donc les meilleures périodes pour y voyager. Quant aux montagnes tadjiks, elles se fréquentent de Juin à Septembre avec les mêmes variations météorologiques que l'on peut connaître dans nos Alpes à cette période de l'année.

**Santé;** Aucune vaccination n'est exigée. Cependant, la mise à jour des vaccinations DTP est recommandé. De plus, un problème dentaire en altitude pouvant gâcher votre trekking, pensez aussi à rendre visite à votre dentiste avant le départ.

**Sécurité;** Pas de problème particulier de sécurité en Asie centrale. Le risque islamiste reste concentré sur la zone frontière avec l'Afghanistan et la situation politique peu reluisante du Tadjikistan au lendemain de l'effondrement du bloc soviétique s'est bien améliorée depuis la fin de la guerre civile qui en a suivi.

### **Hébergement;**

9 nuits sous tente pendant le trekking.

6 nuits d'hôtels confortables à Dushanbé, Samarcande et Boukhara.

**Nourriture;** En trekking, repas sous forme de pique-nique le midi. Le soir, repas chauds à base de produits locaux préparés par le cuisinier. En ville et durant les journées tourisme à Dushanbé, Samarcande et Boukhara, repas de midi dans des restaurants locaux et repas du soir à l'hôtel.

**Déplacements;** Déplacements terrestres en mini bus local rudimentaire ou véhicules 4X4 au Tadjikistan, bus climatisé confortable en Ouzbékistan.

Train de Boukhara à Samarcande.

Vol international non compris. Départs possibles de Paris, Genève et de Lyon avec Turkish airlines via Istanbul, transit confortable à l'aller comme au retour.

**Formalités;** Passeport valable plus de 6 mois avec deux fois deux pages vierges face à face. Exemption de l'obligation de visas pour les ressortissants français, suisses et belges pour un séjour touristique de moins de 30 jours.

### **Prix; 3 970 €**

Non compris ; vol international, boissons alcoolisées aux restaurants, permis de photographier et de filmer éventuels dans sites visités, pourboires, dépenses personnelles.

## **Zéro déchet, pourquoi pas...**

### **Quelques idées pour essayer de faire pas trop mal.**

Force est de constater que dans les pays en voie de développement que nous fréquentons lors de nos trekkings et de nos expéditions, le traitement industriel des déchets est inexistant.

Ainsi, la situation de ces pays face à ce problème est assez proche de celle que connaissait la France au milieu des années 70 quand les décharges sauvages fumantes et malodorantes se rencontraient aux abords des grandes cités et participaient au décor de nos campagnes.

Aujourd'hui l'ensemble des trekkers, même les moins avertis, ne discute évidemment plus la nécessité de ramener dans l'hexagone les piles usagées de la frontale afin de les faire retraiter grâce au tri sélectif que seules nos sociétés modernes ont les moyens de mettre en place.

Cependant, pour d'autres déchets considérés moins polluants d'un point de vue chimique, le réflexe de la poubelle reste malheureusement bien ancré sans se questionner sur la destination finale de ces résidus que notre société de consommation déverse par notre intermédiaire dans les pays que nous visitons.

N'ayant aucune garantie que le contenu de la poubelle du cuisinier durant le trekking, ou celle du propriétaire du lodge ou même celles de l'hôtel où nous séjournons dans les villes n'aille se déverser dans les paysages que nous admirons, il me semble que le meilleur moyen de ne pas participer à cette pollution est tout simplement d'envisager le déchet zéro des produits de confort que nous exportons à l'occasion de nos voyages à l'étranger.

Avec un peu d'attention au moment de faire les bagages et avec un petit travail de reconditionnement des produits consommables dont nous ne pouvons pas nous passer dans nos déplacements, cet idéal est facilement atteignable et les moyens d'y parvenir sont finalement assez peu contraignants.

Considérant que tous les emballages et déchets papier (emballages cartonnés, papier toilette, lingettes, etc...) pourront et devront être brûlés individuellement au quotidien par leurs utilisateurs, il suffit d'éviter les autres matières comme le plastique, l'aluminium ou le verre. A moins de s'engager à ramener dans l'hexagone ce type de déchets pour un retraitement que seules nos sociétés modernes savent faire actuellement.

De la même façon que le guide explique à l'alpiniste débutant pourquoi il n'y a pas de poubelle dans les refuges d'altitude et la nécessité de redescendre individuellement ses déchets en vallée, l'accompagnateur de voyage se doit de responsabiliser son groupe en boycottant l'utilisation de la poubelle collective durant le trekking.

Sans un comportement exemplaire et responsable de notre part, il est bien illusoire d'espérer faire évoluer les mentalités des personnels locaux qui nous accompagnent en trekking ou en expédition.