

RANDONNÉE

# TREKKING DANS LA PATAGONIE ASIATIQUE AU KIRGHIZISTAN

---

Aventure dans les Montagnes du Turkestan  
depuis Osh.



# KIRGHIZISTAN



---

Trek exigeant de 11 jours / 10 nuits dans les montagnes du Turkestan (Pamir-Alay), au sud du Kirghizistan. 105 km entre vallées glaciaires et alpages (prairies alpines), avec des cols jusqu'à 4 303 m, de grands panoramas sur des sommets à 5 000 m, et une immersion dans la vie nomade. De juillet à septembre.

Départ/arrivée à Och (Osh).

*Voir le programme sur le web*

<https://b4experience.com/trekking-in-asian-patagonia-in-kyrgyzstan>

## MOIS RECOMMANDÉS

---

JUNE, JULY, AUGUST, SEPTEMBER



## PRIX

---

**À partir de 1.690€ /personne**

Réductions pour groupes

Randonnée

[info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00

---





# *Points forts*

---

- TRAVERSÉE DES COLS DE MONTAGNE.
- VUES SUR PIRAMIDALNYI, AK-SUU ET ISKANDER
- CAMPEMENTS DANS DES VALLÉES ALPINES ET FORÊTS DE GENÉVRIERS
- LOGISTIQUE AVEC CHEVAUX ET SOUTIEN COMMUNAUTAIRE LOCAL

# Groupe privé

100% personnalisable

À partir de (Personnes)	Catégorie	Disponibilité	Nb. jours	Prix/pers.
4	Standard	15/06/2026 15:00:00 - 06/09/2026 16:00:00	13	1.690€
3	Standard	15/06/2026 15:00:00 - 06/09/2026 16:00:00	13	1.800€
2	Standard	15/06/2026 15:00:00 - 06/09/2026 16:00:00	13	2.150€

Voyagez avec votre famille ou groupe d'amis.

\*Confirmer la disponibilité à [info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00 / [www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)

# Groupe ouvert

*Partagez l'expérience avec d'autres voyageurs*

Dates	N° jours	Places disp.	Prix par pers.
12 août 2026	13	T:8 O:0 8	1.690€

\*Confirmer la disponibilité à [info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00 / [www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)

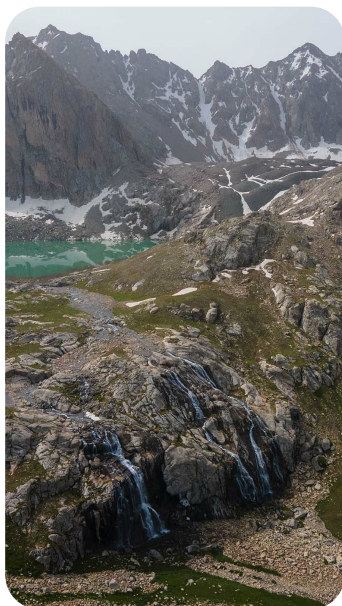
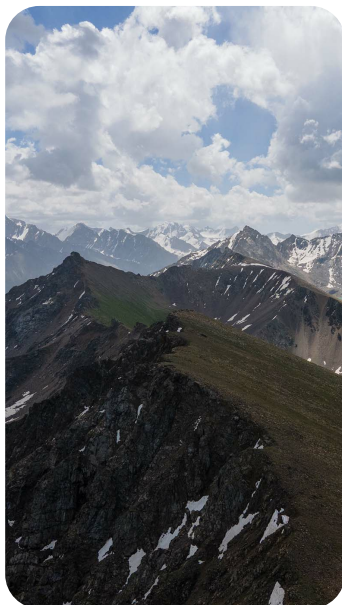
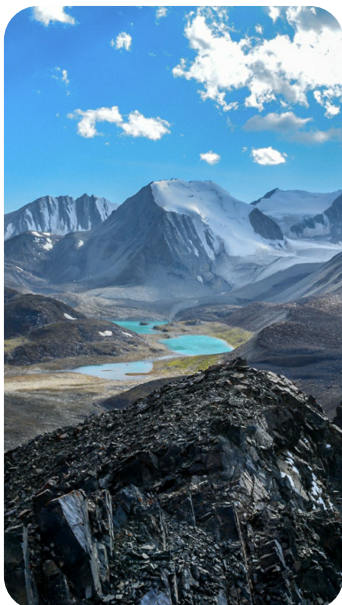


## ***Inclus***

- Transfert privé depuis et vers l'aéroport
- Hébergement selon l'itinéraire
- Véhicule 4x4 privé pour l'ensemble de l'itinéraire
- Tous les repas selon l'itinéraire
- Portage des bagages jusqu'à 15 kg par personne (à cheval)
- Guide local pendant tout le voyage (anglophone)
- Permis de zone frontalière lorsque nécessaire
- Tentes, matériel de cuisine et gaz
- Conseils techniques et assistance matériel (équipement)

## ***Non inclus***

- Vols aller-retour pour le Kirghizistan (nous pouvons nous en charger)
- Boissons alcoolisées
- Eau potable en bouteille
- Entrées pour tous les bâtiments historiques.
- Sac de couchage et matelas de sol (location possible).
- Toutes les dépenses personnelles
- Pourboires (facultatifs)
- Assurance voyage / annulation : facultative mais recommandée (nous pouvons nous en charger)
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la section « INCLUS »





# Itinéraire

## JOUR 1 : ARRIVÉE À OSH

Arrivée à Bichkek et transfert à l'hôtel. Après-midi libre pour récupérer et découvrir la capitale à ton rythme avant de démarrer l'itinéraire en montagne.

Hébergement : hôtel

Repas : non inclus

## JOUR 2 : TRANSFERT À UZGURUSH (BATKEN), DÉBUT DU TREK

Trajet en véhicule d'Och jusqu'au village d'Uzgurush (300 km / env. 7 h) par le sud de la vallée de Fergana. Arrivée et nuit chez l'habitant, prêt-e pour le départ du trek le lendemain.

Hébergement : chez l'habitant

Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner

## JOUR 3 : UZGURUSH – CAMP AK-TASH (2 900 M)

14 km, 6–7 h. +1 633 m / –64 m. Départ à travers des vergers de pommiers et d'abricotiers, puis parmi pistachiers et noyers. Traversée de rivière et montée progressive jusqu'au col de Buldzhuma (2 894 m), avec vues sur la vallée d'Ak-Tash et la face ouest du Piramidalnyi. Descente jusqu'au campement.

Hébergement : tentes (2 pers./tente)

Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner

## JOUR 4 : COL DZHALGYCHY (3 774 M) – ORTO CHASHMA (2 800–3 100 M)

13 km, 8–9 h. +1 408 m / –1 580 m. Remontée le long de la rivière Ak-Tash sur terrain de pierriers et d'éboulis jusqu'au col de Dzhalgychy, avec de superbes panoramas (Piramidalnyi 5 509 m, Turo 4 525 m). Après le déjeuner, passage d'un second col sans nom, puis descente dans la vallée d'Orto Chashma au milieu des genévriers.

Hébergement : tentes (2 pers./tente)

Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner

## JOUR 5 : KOSH MOINOK (3 260 M) ET KARA SUU (3 790 M) – KARAVSHIN (2 800 M)

10 km, 6–7 h. +1 083 m / –1 020 m. Deux cols dans la même journée : d'abord le col de Kosh Moinok par un sentier en forêt avec une source ; puis une montée plus raide jusqu'au col de Kara Suu, avec vues sur des sommets rocheux (Kotin 4 521 m, Kreshenie Rusi 4 507 m). Descente et traversée de la rivière jusqu'à la grande vallée de Karavshin.

Hébergement : tentes (2 pers./tente)

Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 6 : ALLER-RETOUR AU PIED DU PIRAMIDALNYI (5 509 M)**

10,3 km, 6–7 h. +599 m / –547 m. Itinéraire vers le camp de base du Piramidalnyi, le toit de la chaîne. Progression au pied de sommets emblématiques (Kyrkchilta, Asan, Usen, Odessa). Passage sur glacier jusqu'aux contreforts de la montagne, puis retour au même campement.

Hébergement : 0 km, 6–7 h. +1 083 m / –1 020 m. Retour par les cols de Kara Suu et de Kosh Moinok pour passer la nuit à nouveau dans la vallée d'Orto Chashma, entourés de prairies et de grandes parois au fond de la vallée.

Hébergement : tentes (2 pers./tente)

Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 7 : RETOUR À ORTO CHASHMA (2 800 M)**

0 km, 6–7 h. +1 083 m / –1 020 m. Retour par les cols de Kara Suu et de Kosh Moinok pour dormir de nouveau dans la vallée d'Orto Chashma, entourés de prairies et de grandes parois au fond de la vallée.

Hébergement : tentes (2 pers./tente)

Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 8 : ORTO CHASHMA – PIED DU COL AK-TUBEK**

7,5 km, 5–6 h. +875 m / –19 m. Remontée le long de la rivière entre des bouleaux argentés jusqu'à la jonction avec la gorge d'Ak-Tubek. Après avoir dépassé une cabane de bergers, le sentier s'estompe sur le versant ; on progresse jusqu'au pied du col pour installer le campement, avec de larges vues sur la vallée.

Hébergement : tentes (2 pers./tente)

Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 9 : COL AK-TUBEK (4 303 M) – VALLÉE AK SUU (2 800 M)**

11,6 km, 5–6 h. +779 m / –1 444 m. Montée directe depuis le campement jusqu'au point culminant du voyage. Panorama sur vallées et sommets glaciaires. Longue descente par des pentes de gravier vers Ak Suu, avec vues sur Iskander, Petrogradez, Admiralteez, Ak-Suu et Aktubek. Campement au bord de la rivière.

Hébergement : tentes (2 pers./tente)

Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 10 : ALLER-RETOUR À LA BASE DU AK-SUU (5 355 M)**

12 km, 6–7 h. +878 m / –826 m. Étape phare : progression sur moraine puis glacier jusqu'au pied de l'impressionnante face nord de l'Ak-Suu (près de 2 km de paroi). L'ensemble des sommets à 5 000 m enveloppe l'amphithéâtre glaciaire. Retour au campement de la vallée.

Hébergement : tentes (2 pers./tente)

Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 11 : AK-SUU – UZGURUSH PAR LA RIVIÈRE AK-MECHET**

16,3 km, 6–7 h. +48 m / –1 484 m. Traversée finale à travers un défilé verdoyant, jusqu'à voir réapparaître les pistachiers et les noyers à l'approche du village. Après-midi de repos en hébergement traditionnel.

Hébergement : chez l'habitant

Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 12 : RETOUR À OSH**

Petit-déjeuner et transfert par la route (env. 7 h) de retour à Och.

Hébergement : hôtel 3\*

Repas : petit-déjeuner

#### **JOUR 13 : RETOUR**

Transfert à l'aéroport pour le vol retour et fin du voyage.

## **Politique de paiement et d'annulation**

**Réservation Initiale :** Pour garantir votre place, un paiement initial de 30 % du montant total du voyage est requis au moment de la réservation.

**Paiement Final :** Le solde restant, équivalent à 70 % du total, doit être payé au plus tard 60 jours avant la date de départ.

**Extras :** Les frais supplémentaires du voyage, tels que les assurances, vols ou autres services optionnels, doivent être payés en totalité au moment de la réservation.

**Assurance annulation :** Le client peut souscrire une assurance annulation de voyage pour obtenir le remboursement intégral du montant payé (selon ses conditions).

L'utilisateur final peut renoncer au voyage contracté, ayant droit au remboursement des sommes versées, sauf les pénalités indiquées, mais devra également régler à l'Agence les montants indiqués ci-dessous une fois le voyage confirmé. Si le voyage ne se réalise pas faute d'atteindre le nombre minimum de places nécessaires, le client pourra conserver le crédit pour de futurs voyages ou demander le remboursement intégral de la réservation.

### **Politique d'annulation 3 :**

#### **REMBOURSEMENT COMPLET JUSQU'À 24H APRÈS L'ACHAT**

- Jusqu'à 60 jours avant le voyage, remboursement de 100 % du montant du voyage.
- Jusqu'à 45 jours avant le voyage, remboursement de 50 % du montant du voyage.
- Pour des délais inférieurs à ceux décrits dans la politique d'annulation, aucun remboursement du montant déjà versé ne sera effectué.

\*Des frais de gestion de 250 € s'appliquent.

\*Les frais d'annulation des réservations déjà émises ne seront pas remboursés. S'il existe d'autres frais non remboursables déjà émis, ceux-ci ne seront pas non plus remboursés et seront déduits du montant à payer.

\*Le coût d'annulation des vols émis est de 100 % du montant.

Off Trail S.L. agit dans ce voyage combiné en qualité de détaillant/commercialisateur. Pour les départs programmés ouverts, la réalisation du voyage nécessite un minimum de 4 personnes inscrites confirmées, informant le voyageur via le portail client lorsque ce minimum est atteint pour pouvoir confirmer le départ. En cas de non-atteinte du nombre minimum indiqué, l'organisateur pourra annuler le voyage et en informer le voyageur dans le délai légal applicable de 20 jours calendaires au plus avant le départ. Pour les départs privés ou les voyages sur mesure, le programme sera considéré comme confirmé dès l'acceptation de la réservation, car il s'agit d'un voyage conçu spécifiquement pour le nombre de personnes indiqué dans le contrat et avec un prix ajusté à cette configuration. En cas d'annulation pour non-atteinte du minimum requis, le voyageur aura droit au remboursement intégral des montants versés, sans compensation supplémentaire.

**Liste du matériel****VÊTEMENTS TECHNIQUES :**

- Veste softshell (coupe-vent, déperlante, légère) pour les activités courantes, ou hardshell (imperméable type Gore-Tex) uniquement si une très mauvaise météo est annoncée.
- Pantalon imperméable léger
- Veste chaude : doudoune ou, de préférence, Primaloft (plus résistant à l'humidité).
- Polaire légère
- Sous-vêtements thermiques (haut et bas) pour dormir au refuge.
- Short et t-shirts techniques (séchage rapide)
- Maillots de bain
- Sous-vêtements (coton déconseillé)

**TÊTE :**

- Casquette légère de trail
- Bonnet en laine
- Tour de cou (buff)
- Lunettes de soleil

**MAINS :**

- Gants fins en polaire
- Bâtons de trekking

**PIEDS :**

- Chaussettes (non-coton recommandé)
- Chaussures de trail ou chaussures de trek (tiges montantes)
- Sandales de trek avec sangle au talon (facultatif)

**SACS :**

- Sac à dos confortable
- Housse de pluie pour sac à dos
- Sac de voyage (duffel)

**MATÉRIEL DE BIVOUAC :**

- Sac de couchage ou drap de sac
- Bouchons d'oreilles

**ACCESSOIRES :**

- Lampe frontale + batterie ou piles de rechange
- Crème solaire, stick à lèvres et après-soleil

**MANGER / BOIRE :**

- Système d'hydratation d'au moins 1 L (Camelbak, gourde ou flasque souple)
- Thermos (facultatif)

- Snacks : fruits secs, gels, boisson d'effort, et suffisamment de barres énergétiques/protéinées, mélanges de noix, comprimés de magnésium et compléments de récupération.

#### MATÉRIEL DE VOYAGE :

- Vêtements civils (pour les moments hors trek)
- Passeport, visa, espèces, documents d'assurance, carnet de vaccination
- Serviette en microfibre
- Trousse de premiers secours et médicaments personnels
- Couverture de survie
- Téléphone portable et montre avec suivi d'itinéraire (trace GPS)
- Batterie externe (powerbank), appareil photo, câbles de charge, écouteurs, perche à selfie...

# FAQs

## Quelle est la meilleure période pour ce trekking ?

La période optimale est l'été, de juillet au début septembre. C'est lorsque les cols élevés sont dégagés de neige, la météo se stabilise et les jours longs permettent de meilleures journées. Toutefois, la montagne génère son propre climat : il peut pleuvoir ou neiger en altitude. À ces dates, les vues sur les pics glacés sont exceptionnelles.

## Quelle difficulté et quelle condition physique sont nécessaires ?

C'est un trek de niveau Modéré-Exigeant : 105 km au total, cols jusqu'à 4 303 m et dénivelé cumulé environ +4 435 m / -4 827 m. Les sentiers alternent cailloux, prairies et pentes soutenues. Nous recommandons d'arriver avec une bonne base aérobie et une expérience préalable en traversées de plusieurs jours et en altitude pour profiter de chaque étape.

## Quelles altitudes atteindrons-nous chaque jour ?

On marche entre 1 400 et 4 303 m. Exemples de nuitées : Ak-Tash 2 900 m ; Orto Chashma 2 800 m ; Karavshin 2 800 m ; camp de base Ak-Tubek 3 680 m ; Ak Suu 2 800 m. La progression et les nuits intermédiaires aident à l'acclimatation, mais il est crucial de s'hydrater, d'aller à son rythme et de communiquer tout symptôme au guide.

## Comment sont les hébergements ?

Deux nuits chez l'habitant à Uzgurush (chambres partagées 3-5 pers.) et huit nuits en campement dans des tentes. Les nuits à Osh sont dans un hôtel 3\*. La simplicité fait partie de l'expérience : on privilégie les emplacements naturels et le contact avec les communautés de la vallée.

## Quel type d'hébergement est utilisé ?

Une combinaison authentique d'hôtels locaux, de maisons d'hôtes et de campements de yourtes, plus 2 nuits en tente durant l'Ala Kul. Chambres et yourtes partagées; sanitaires souvent extérieurs en zones rurales.

## Quels repas sont inclus ? Y a-t-il des options végétariennes/véganes ?

Tous les repas selon l'itinéraire sont inclus (petit déjeuner, pique-nique et dîner en route; demi-pension en homestay). Le cuisinier/guide prépare des plats simples et énergétiques ; il y a des snacks durant la journée. Il est possible d'adapter les menus pour végétariens/véganes et allergies en prévenant à l'avance.

## L'eau potable est-elle incluse ? Y aura-t-il accès à de l'eau propre ?

Le prix n'inclut pas l'eau en bouteille. En route, il y a des sources et cours d'eau de montagne ; par sécurité, il est recommandé de purifier avec des comprimés/gouttes ou de faire bouillir au camp le soir. Bien s'hydrater est essentiel pour la performance et la prévention du mal d'altitude.

### **Est-il obligatoire de souscrire une assurance de sauvetage ?**

Ce n'est pas obligatoire pour le programme, mais il est fortement recommandé de voyager avec une assurance couvrant l'évacuation en hélicoptère et l'assistance médicale. La région est éloignée : en cas d'incident, on évacue à cheval puis en véhicule jusqu'à l'hôpital ; une assurance adaptée accélère et couvre les coûts.

### **Faut-il un permis spécial pour cette zone ?**

Oui. Une partie du Turkestan se trouve en zone frontalière restreinte avec contrôles. Il est obligatoire de porter le permis imprimé pendant le trek. Le permis est inclus dans le package ; les demandes de dernière minute peuvent entraîner un supplément. Ayez toujours votre passeport sur vous.

### **Comment arriver au point de départ et quel est l'aéroport le plus proche ?**

La ville de base est Osh (sud du Kirghizistan). Depuis Bichkek, on peut voler (45–60 min) ou voyager par route/bus (14–16 h via Toktogul). Il y a aussi des vols internationaux directs à Osh depuis Istanbul ou Dubaï. De Osh à Uzgurush, c'est ~6 h par route, avec plusieurs enclaves ouzbèkes en route.

### **Le trekking est-il guidé ou autoguidé ?**

C'est un trek guidé avec un guide de trekking anglophone. En plus du guide, la logistique comprend des chevaux et un cavalier pour porter jusqu'à 15 kg par personne, et un cuisinier à partir de 4 participants. Cela permet de marcher léger et de se concentrer sur le plaisir et la sécurité du groupe.

### **Quel équipement personnel est indispensable ?**

Bottes solides, couches thermiques, veste imperméable, pantalon technique et sur-pantalon, bonnet/gants, lunettes et crème solaire, sac de couchage chaud et tapis de sol, bâtons, frontale, bouteille et purification. Veste en duvet/fibre et sacs étanches recommandés. Consultez la liste du matériel dans cette fiche.

### **Comment le matériel est-il transporté et quel poids maximum puis-je porter ?**

Le matériel de la traversée est transporté à cheval (ou âne). La limite incluse est de 15 kg par personne. Emportez un sac à dos léger pour la journée avec eau, couches, appareil photo et objets de valeur. Des sacs spécifiques adaptés à la charge animale sont utilisés ; évitez les valises rigides.

### **Quel climat prévoir et quels vêtements porter ?**

En basse altitude en été, il peut faire 25–30 °C, mais avec la montée en altitude, le froid et le vent sont fréquents. La météo de montagne est changeante, avec possibilité de pluie ou même de neige en altitude. Habillez-vous en couches et ayez toujours un imperméable, un vêtement chaud et des gants dans le sac.

### **Y a-t-il un risque de mal aigu des montagnes et comment s'en prémunir ?**

Oui, on atteint plus de 4 300 m. Prévention : hydratez-vous constamment, marchez à votre rythme, mangez léger et évitez l'alcool. Dormez bien et signalez tout symptôme (maux de tête, nausées, fatigue extrême). L'itinéraire progresse graduellement, mais la réaction individuelle varie.

### **Peut-on louer du matériel (bâtons ou sac de couchage) ?**

Il est possible de louer certains éléments sur place (par exemple bâtons, sac de couchage). Cependant, nous recommandons d'apporter votre équipement testé pour assurer un bon ajustement, un confort thermique et éviter les surprises. Si vous avez besoin de location, indiquez-le lors de la réservation pour vérifier la disponibilité.

### **Que se passe-t-il si le temps oblige à modifier le plan ?**

La sécurité prime. Le guide peut ajuster les horaires, les cols ou le lieu des campements selon la météo, l'état du terrain ou du groupe. Le parcours offre des vallées et alternatives pour ajuster les distances et maintenir l'expérience sans compromettre la sécurité.

**Quelle monnaie apporter et où acheter eau ou snacks ?**

En route, il n'y a pas de magasins ; la logistique fournit repas et snacks de base. Avant de quitter Osh, vous pouvez acheter de l'eau en bouteille et vos en-cas préférés. Emportez de l'argent liquide local pour pourboires et dépenses personnelles ponctuelles ; durant le trek il n'y a ni distributeurs ni commerces.

**Les régimes végétariens ou véganes sont-ils acceptés ?**

Oui. Informez-nous à l'avance et nous adapterons les menus dans les yourtes, maisons d'hôtes et pique-niques pour respecter vos préférences ou allergies.



# Contact

[info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com)

[www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)

+34 613 03 77 00

[Voir le programme sur le web](#)

*Randonnée*

[info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00

---

