



lonely planet

Asie centrale

Kirghizstan
Tadjikistan
Ouzbékistan
Kazakhstan
Turkménistan

Les quatre sections de ce guide

Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes



Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...



Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage



Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante



lonely  planet

Asie centrale



**Bradley Mayhew, Mark Elliott,
Anna Kaminski, Stephen Lioy**



ANA FLASHER/SHUTTERSTOCK

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici	4
Carte de l'Asie centrale	6
Expériences incontournables	8
Les pays	20
Itinéraires	22
Quand partir	30
Avant de partir en Asie centrale	32
Passage des frontières	34
À table !	38
Activités de plein air	42

Sur la route

Kirghizstan	52
S'orienter.....	54
Arriver au Kirghizstan.....	56
Comment circuler.....	57
Planifier son séjour.....	58
Bichkek.....	60
Environs de Bichkek.....	69
Trek dans la vallée du Tchou.....	78
Lac Issyk-Koul.....	81
Karakol.....	88
Environs de Karakol.....	97
Lac Son-Koul.....	105
Naryn.....	110
Environs de Naryn.....	113
Trek à cheval au Kirghizstan.....	118
Arslanbob.....	122
Lac de Sary-Chelek.....	126
Och.....	129
Environs d'Och.....	134
Vallée d'Alaï.....	136
Notre sélection pour dormir.....	142

Tadjikistan	147
S'orienter.....	148
Arriver au Tadjikistan.....	150
Comment circuler.....	151
Planifier son séjour.....	152
Douchanbé.....	154
Environs de Douchanbé.....	162
Kalaikhoum.....	167
Khorog et ses environs.....	171
Pendjikent.....	184
Environs de Pendjikent.....	187
Randonnées dans les monts Fan.....	192
Istaravchan.....	194
Khodjent.....	197
Notre sélection pour dormir.....	204

Ouzbékistan	206
S'orienter.....	209
Arriver en Ouzbékistan.....	210
Comment circuler.....	211
Planifier son séjour.....	212
Tachkent.....	214
Environs de Tachkent.....	226
Vallée de Fergana.....	229
Samarcande.....	238
Environs de Samarcande.....	250
Nourata et monts Nourataou.....	253
Boukhara.....	257
Termez.....	271
Khiva.....	275
Karakalpakstan.....	286
Notre sélection pour dormir.....	294

Kazakhstan	297
S'orienter.....	299
Arriver au Kazakhstan.....	300
Comment circuler.....	301
Planifier son séjour.....	302
Almaty.....	304
Environs d'Almaty.....	317
Astana.....	328
Environs d'Astana.....	340
Turkestan.....	346
Environs de Turkestan.....	349

Aralsk (Aral)	354
Aktaou.....	359
Environs d'Aktaou.....	362
Semeï.....	368
Environs de Semeï.....	371
Notre sélection pour dormir.....	376

Turkménistan	378
S'orienter.....	381
Arriver au Turkménistan.....	382
Comment circuler.....	385
Planifier son séjour.....	386
Achgabat.....	388
Environs d'Achgabat.....	396
Turkménistan oriental.....	400
Turkménistan septentrional.....	407
Turkménistan occidental.....	411
Notre sélection pour dormir.....	417

Carnet pratique

Bon à savoir	420
Hébergement	421
Avec des enfants	422
Santé et sécurité	423
Manger, boire et sortir	424
Voyage responsable	426
Voyageurs LGBTQI+	428
Voyage et handicap	429
Visas et permis	430
Langues	432

Comprendre

Une histoire de l'Asie centrale en 20 lieux	440
Les routes de la Soie	448
Réensauvager le Kazakhstan	450



Lacs d'Alaouddin (p. 191)

ASIE CENTRALE

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Après 30 ans de voyage aux quatre coins des “Stan”, ma liste de lieux encore à visiter ne cesse pourtant de s’allonger. L’histoire de l’Ouzbékistan est fascinante, et plus on s’y plonge, plus elle devient intéressante. Les paysages montagneux du Tadjikistan sont peut-être les plus beaux de la planète, et on ne peut imaginer de meilleures vacances actives que de parcourir les montagnes et les pâturages du Kirghizstan à pied, à vélo ou à cheval. Cette fois, après mon trek équestre jusqu’au lac Son-Koul, j’ai voulu prendre les sentiers de Jyrgalan tout près, et après avoir visité les villes de la route de la Soie en Ouzbékistan, j’ai voulu découvrir les ruines historiques du sud du Kazakhstan.

Bradley Mayhew

[@bradley_mayhew](#)

Bradley a coécrit plus de 70 guides Lonely Planet, dont sept éditions de ce guide. Il a rédigé le chapitre sur l’Ouzbékistan.



Mon expérience préférée, c’est flâner sans but dans les ruelles de Boukhara (p. 257) pour tomber sur une madrasa cachée dans une cour ou sur une boulangerie de quartier où m’arrêter pour manger un naan (pain) chaud.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux l'Asie centrale.

SALUS DANIULEVICIUS/SHUTTERSTOCK



J'aime l'immensité du Kazakhstan, ce sentiment d'espace que donnent les steppes et les déserts qui s'étendent jusqu'à l'horizon. J'adore randonner dans les **Tian Shan** (p. 326 ; photo), explorer les canyons du Manguistaou et camper à la belle étoile. En même temps, je suis bluffée par l'architecture futuriste d'Astana et je ressens un véritable lien avec Almaty, où ma famille maternelle a été évacuée depuis Moscou pendant la Seconde Guerre mondiale.

Anna Kaminski

@anna.cohen.kaminski

Auteure de voyages spécialisée dans les activités d'aventure, la culture et la cuisine, Anna a rédigé le chapitre sur le Kazakhstan.

MARK ELLIOTT



En retournant à **Geisev** (p. 174), au Tadjikistan, une douzaine d'années après ma dernière visite, je me demandais si ce hameau isolé au bord d'un lac serait aussi idyllique que dans mes souvenirs. Il l'était. Les villageois, certes moins nombreux, sont toujours aussi accueillants et, les rayons dorés qui rebondissent au coucher du soleil sur l'étendue d'eau bordée d'arbres me transportent de joie.

Mark Elliott

@markbekaz

Mark a participé à la rédaction de plus de 70 guides et voyage en Asie centrale depuis le milieu des années 1990. Il a écrit le chapitre sur le Tadjikistan.

MICHAEL KNITL/SHUTTERSTOCK



Saimaluu Tash (p. 120), au Kirghizstan, est l'un des lieux les plus extraordinaires d'Asie centrale. Ses centaines de milliers de pétroglyphes millénaires (photo) éparpillés dans une vallée de blocs de basalte à l'extrémité de Kazarman sont méconnus en raison du manque de promotion et de l'accès difficile, ce qui permet aux voyageurs aventureux d'explorer le site en toute tranquillité pendant des jours, avec les marmottes pour seule compagnie.

Stephen Lioy

@slioy

Auteur et photographe, Stephen vit au Kirghizstan depuis plus de 10 ans. Lorsqu'il ne randonne pas dans les Tian Shan, il déguste les meilleures bières artisanales de Bichkek. Il a rédigé le chapitre sur le Kirghizstan.

Cratère de gaz de Darvaza

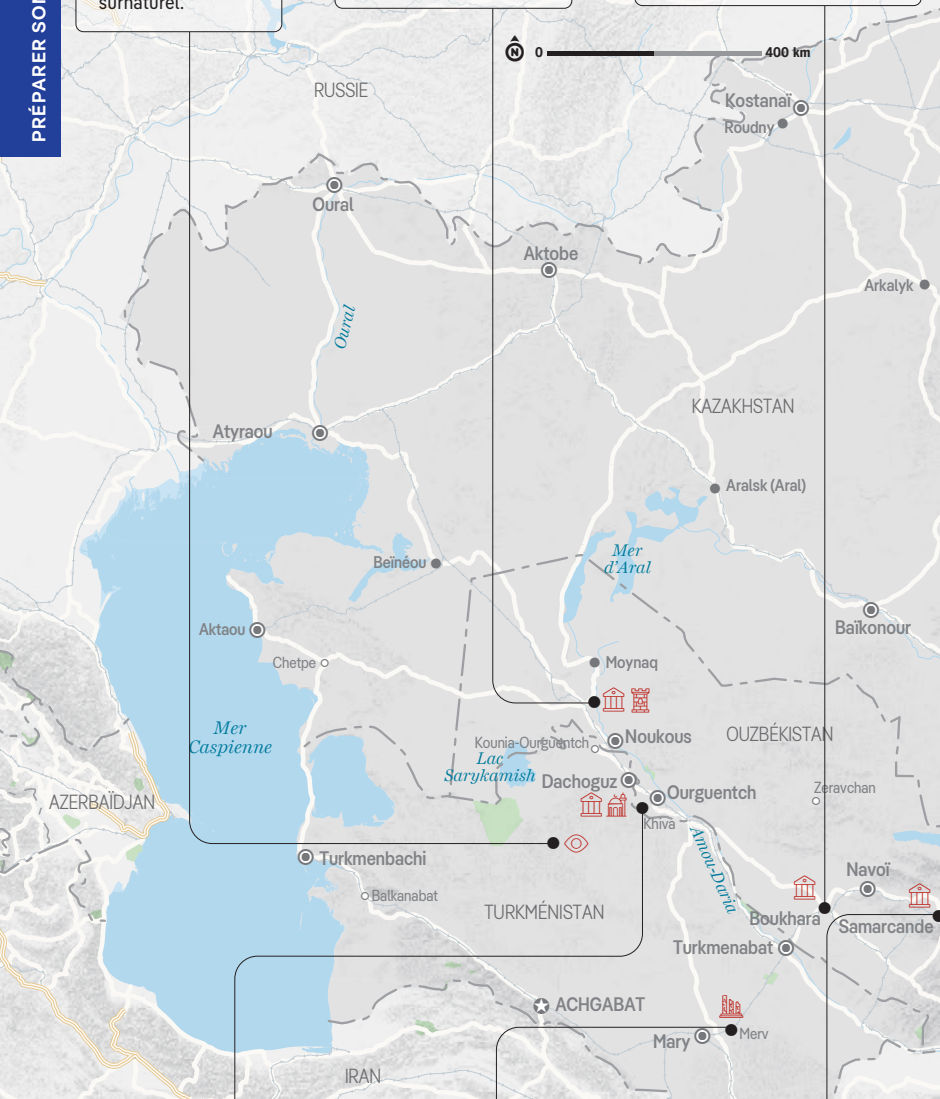
La "porte de l'Enfer" (p. 409), à l'aspect surnaturel.

Karakalpakstan

Musée Savitsky à Nougous, et forteresses du désert (p. 286).

Boukhara

La cité médiévale la plus intéressante d'Asie centrale. (p. 257).



Khiva

Madrassa et minarets dans cette magnifique citadelle du désert (p. 275).

Merv

Les vestiges de l'une des plus grandes cités du monde musulman (p. 403).

Samarcande

Splendide architecture de la capitale de Tamerlan (p. 238).

Marguilan

Ikats à acheter dans la boutique d'une soierie, en Ouzbékistan (p. 233).

Lac Son-Koul

Vivez comme les nomades dans une yourte au bord de ce magnifique lac (p. 105).

Tach Rabat

Caravansérails de la route de la Soie et magnifique point de vue (p. 115).

Massif des Tian Shan

Superbes paysages montagneux du Kirghizistan à traverser à pied ou à cheval (p. 118).

Vallée d'Alaï

Des sommets culminant à 7 000 m et des lacs de montagne (p. 136).

Route du Pamir

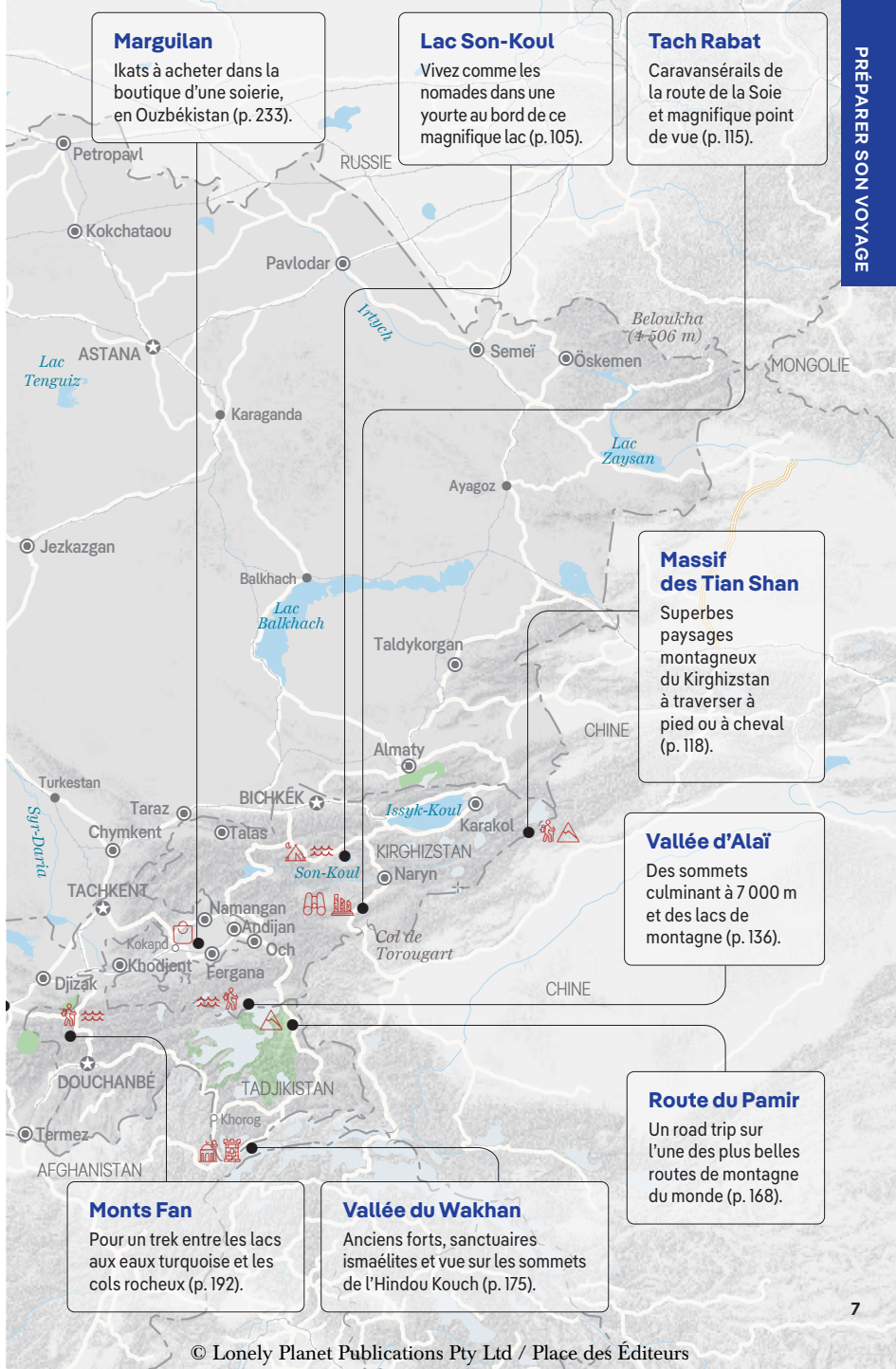
Un road trip sur l'une des plus belles routes de montagne du monde (p. 168).

Monts Fan

Pour un trek entre les lacs aux eaux turquoise et les cols rocheux (p. 192).

Vallée du Wakhan

Anciens forts, sanctuaires ismaélites et vue sur les sommets de l'Hindou Kouch (p. 175).





MOSQUÉES, MADRASA ET MINARETS

Rien ne rappelle mieux l'illustre passé de l'Asie centrale que ses mosquées, madrasa, mausolées et minarets. La majorité de ces édifices religieux sont recouverts de mosaïques aux motifs élaborés et coiffés d'une coupole turquoise. L'intérieur est richement décoré de sculptures en bois finement réalisées et de *ghanch* (plâtre à base de gypse peint et parfois sculpté). L'Ouzbékistan, en particulier, s'enorgueillit de posséder quelques-uns des plus somptueux exemples architecturaux du monde islamique. Ne faites pas l'impasse pour autant sur les mosquées plus modernes. Celles d'Astana, de Tachkent et de Douchanbé sont parmi les plus belles d'Asie centrale.



Influences architecturales

L'architecture de l'Asie centrale tire notamment ses origines des citadelles parthes et des mosquées arabes. Toutefois, c'est l'influence perse qui est la plus marquante.



Glossaire

Vous ne connaissez pas la différence entre un *mazar* et un *minor* ou bien entre une *tach* et un *tim* ? Consultez le glossaire consacré à l'architecture (p. 282).



Mosquées

En Asie centrale, on trouve des mosquées de quartier (*guzar*), de vastes mosquées du vendredi (*jami masjid*) ou des mosquées de cérémonie (*namazgokh*).

DEPUIS LA GAUCHE : SHAKOZAP/SHUTTERSTOCK, LIZAVETTA/SHUTTERSTOCK, DAMON LYNCH/500PX





LES PLUS BEAUX EXEMPLES D'ARCHITECTURE ISLAMIQUE

Levez la tête pour contempler le **1 Minaret Kalon** (p. 262, photo), haut de 47 m, à Boukhara (Ouzb.). Gengis Khan s'arrêta net devant cet édifice, il y a 800 ans.

Restez bouche bée devant les trois madrasa du **2 Registan** (p. 242), l'un des ensembles religieux les plus remarquables d'Asie centrale, à Samarcande (Ouzb.).

Joignez-vous aux pèlerins dans le mausolée du maître soufi, **3 Khodja Ahmad Yasawi** (p. 346). Récemment rénové, il reste le plus beau monument de l'architecture timouride du Kazakhstan.

Flânez dans les ruelles à l'atmosphère féerique et les palais parfaitement préservés **4 d'Itchan-Qala** (p. 275), ancien khanat du désert, à Khiva (Ouzb.).

Admirez les mosaïques bleues aux motifs extraordinairement complexes de **5 Chah-i-Zinda** (p. 244), une magnifique avenue de mausolées datant de l'époque timouride, à Samarcande (Ouzb.).



Bazar Tchorsou, Tachkent (Ouzb., p. 221)



BAZARS ANIMÉS

Les bazars d'Asie centrale alimentent la route de la Soie depuis 2 000 ans. Les meilleurs d'entre eux sont cinématiques, photogéniques et sources d'interaction. Marchander le prix d'un melon ou d'un tapis constitue peut-être la quintessence des activités de cette région du monde. Pour découvrir l'âme d'une ville centrasiatique, direction son bazar !

Événements hebdomadaires

Certains bazars sont ouverts tous les jours, d'autres s'animent une à deux fois par semaine. La plupart du temps, il existe de nombreuses possibilités de transports locaux pour se rendre sur les marchés excentrés.

Pour déjeuner

Les bazars sont des lieux parfaits pour déjeuner dans une *tchaikhana* (maison de thé) ou pour acheter des naans (pain), miel, mûres séchées, noix et *shurdanak* (amandes d'abricots grillées sur un lit de cendre).

LES PLUS BEAUX BAZARS

Achetez des pêches dorées au **1 bazar Siob** (p. 245), à Samarcande (Ouzb.). Il se trouve au pied de la magnifique mosquée Bibi-Khanoum surmontée de coupoles turquoises datant de l'époque timouride.

Marchandez le prix des noix et des épices dans l'immense **2 bazar Pantchanbé** (p. 199), datant de l'époque soviétique, à Khodjent (Tadj.). Allez-y de préférence le jeudi.

À Marguilan (Ouzb.), découvrez les méthodes traditionnelles de fabrication de la soie, puis flânez dans le **3 bazar Koumtépa** (p. 235), non loin, à la recherche de belles soieries et écharpes tie-dye (ikats).

Flânez le long des étals et des stands de nourriture du tentaculaire **4 bazar Tchorsou** (p. 221) à Tachkent (Ouzb.), et admirez son dôme magnifiquement décoré et datant de l'époque soviétique.

Marchandez avec les commerçants afghans sur le **5 marché transfrontalier** hebdomadaire (p. 177), à Ichkachim (Tadj.), sur une île située au milieu de la Piandj (cours supérieur de l'Amou-Daria).



TOURISME COMMUNAUTAIRE

Au Kirghizstan, un réseau unique en son genre regroupe hébergements chez l'habitant, guides et chauffeurs, permettant aux voyageurs de nouer des contacts dans tous les villages et de profiter d'un vaste choix d'activités et excursions extraordinaires : treks à cheval, nuits en yourte ou fabrication de feutre traditionnel.

Le Tadjikistan et l'Ouzbékistan proposent également des programmes (moins développés) de tourisme communautaire.



LES MEILLEURES EXPÉRIENCES DE TOURISME COMMUNAUTAIRE

Vivez coupé du monde chez les habitants de **1 Geisev** (Tadj., p. 174), dans le Pamir occidental. Seul un pont suspendu piétonnier permet de rejoindre cette belle vallée.

Randonnez d'un village à l'autre dans les **2 monts**

Nourataou (p. 253), seul site du réseau d'hébergements chez l'habitant en Ouzbékistan. En chemin, vous passerez devant des moulins à eau et des vergers d'abricotiers.

Organisez un séjour en yourte ou un trek équestre jusqu'au lacs Son-Koul ou Köl-Ükök avec une agence de tourisme communautaire basée à **3 Kotchkor** (Kirgh., p. 105).

Organisez un trek, un séjour chez l'habitant, un cours de cuisine ou simplement le transfert vers une autre ville via les bureaux du **4 CBT** au Kirghizstan (p. 65).

Assistez aux jeux organisés lors d'une fête estivale au Kirghizstan, comme par exemple le **5 Festival des yourtes**, à Kyzyl-Tuu (Kirgh.), ou le **5 Festival de la fauconnerie** (p. 95), à Bokonbaevo (Kirgh.). Tous deux ont lieu en août.



Soutien financier

Le tourisme communautaire en Asie centrale débuta à la fin des années 1990. Il fournissait aux ruraux une source de revenu alternative, à l'époque de l'effondrement de l'économie de l'ex-URSS.



Activités variées

Outre les activités de plein air, le **CBT** (cbtkyrgyzstan.com) du Kirghizstan propose également des ateliers de fabrication de feutre, des démonstrations de chasse à l'aigle, des spectacles de musique et des fêtes estivales incluant des sports nomades.



Séjour chez l'habitant en montagne

La **ZTDA** (Zerashan Tourism Development Agency ; ztda-tourism.tj) a été créée pour développer le tourisme communautaire dans les villages reculés. Elle peut organiser l'hébergement chez l'habitant dans les villages situés dans les monts Fan et dans la partie septentrionale du Tadjikistan.



TREKKING ET RANDONNÉE

Peu de gens savent que l'Asie centrale possède un des plus beaux décors montagneux du monde. Le massif des Tian Shan dans le sud-est du Kazakhstan et du Kirghizstan abrite des pâturages et des vallées boisées, tandis qu'en haute montagne, le massif du Pamir et le chaînon Trans-Alaï sont couronnés d'un plateau de haute altitude aride ponctué de lacs et de cols. Le terrain accidenté du Pamir occidental est sillonné de vallées profondes parsemées de villages aux terres irriguées et verdoyantes, tandis que les monts Fan comptent de magnifiques lacs, ainsi que des prairies qui se prêtent au camping.



Météo en montagne

L'été (de juin à septembre) est la meilleure saison pour randonner. Nous recommandons le mois de septembre. Lacs et cascades sont les plus spectaculaires en début d'été.



Promenade en ville

Pour découvrir les secrets de l'ère soviétique, les bazars et les ateliers d'artistes, participez à une promenade guidée, comme les **Bishkek Walks** (p. 66) ou les **Almaty Walks** (photo).



Équipement

Emportez votre équipement, notamment des chaussures de randonnée et un purificateur d'eau pour les marches de plusieurs jours. Il est possible de louer du matériel au Kirghizstan.

DEPUIS LA GAUCHE : ROMANA KONTOWICZ/SHUTTERSTOCK, OMREY ELIVAH/SHUTTERSTOCK, PAVEL OPANIN/SHUTTERSTOCK





LES PLUS BELLES RANDONNÉES

Choisissez entre des randonnées à la journée jusqu'aux lacs d'Alaouddin ou de Haft-Koul, et des treks de plusieurs jours, plus ambitieux, qui traversent de hauts cols, le tout dans les magnifiques **1 monts Fan** (p. 192 ; première photo à gauche), au Tadjikistan.

Randonnez à la journée dans l'ombre des géants enneigés culminant à 7 000 m jusqu'aux glaciers et lacs de la **2 vallée d'Alaï**, au Kirghizstan (p. 136).

Installez votre camp de base à Karakol ou à Jyrgalan, au Kirghizstan, puis faites le **3 trek d'Al-Suu** (p. 100), dans les Tian Shan qui rappellent les Alpes suisses.

Réveillez-vous en ville et pique-niquez dans les prairies et au pied des sommets de la chaîne du Zailiysky Alataou (Alataou transilien) située dans le **4 parc national d'Ile-Alataou** (p. 317) aux portes d'Almaty, au Kazakhstan.

Découvrez une autre facette de l'Ouzbékistan au cours de randonnées faciles jusqu'aux magnifiques **5 lacs Urungach** (p. 227) ou jusqu'au sommet du Maly Tchimgan, au nord de Tachkent.



À Bichkek (Kirgh., p. 60)



VIE NOMADE

L'Asie centrale possède une double culture : l'une urbaine et l'autre nomade. Le Kazakhstan et le Kirghizstan sont les héritiers de la Horde d'or et de vagues plus récentes de guerriers nomades qui arrivèrent à cheval dans la région.

Les cultures nomades furent victimes de la collectivisation à l'époque soviétique, mais les bergers et les yourtes continuent de ponctuer les pâturages du Kirghizstan et du Pamir oriental.

Sport spectaculaire

Le *kokpar* (ou *kok-borou*) est le sport le plus impressionnant d'Asie centrale, une sorte de polo où une carcasse de chèvre sert de ballon. Découvrez-le durant Navrouz (le Nouvel An, au printemps), au Tadjikistan, ou l'été, au Kirghizstan.

Jeux nomades

L'héritage nomade de l'Asie centrale s'illustre lors des Jeux mondiaux nomades, sorte de "Jeux olympiques des steppes", qui se tiennent habituellement au Kirghizstan ou au Kazakhstan.

LES MEILLEURES EXPÉRIENCES DE VIE NOMADE

Faites une **1 randonnée équestre** (p. 118), avec hébergement en yourte à travers les vallées de haute montagne et les pâturages du Kirghizstan.

Sortez votre appareil photo lors d'une chasse à l'aigle, à **2 Bokonbaevo** (p. 95), au Kirghizstan, ou à **2 Sofievka** (p. 343), au Kazakhstan.

Logez en yourte traditionnelle sur la rive du lac **3 Son-Koul** (Kirgh., p. 105) et dînez de *kajmak* (crème fraîche épaisse) et de *kymyz* (lait de jument fermenté).

Assistez à des **4 jeux équestres** traditionnels (p. 107) ou à ceux de **Kotchkor**, fin juillet, au Kirghizstan.

Découvrez le glorieux héritage nomade centrasiatique dans les musées **5 d'Astana** et **5 d'Almaty** (Kaz., p. 311), célèbres pour abriter d'extraordinaires objets en or ayant appartenu aux Scythes.



HÉRITAGE SOVIÉTIQUE



EXPÉRIENCES SOVIÉTIQUES

Attardez-vous pour mesurer l'horreur et l'ampleur du système carcéral russe au musée

1 KarLag (musée des Victimes de la répression politique), à Karaganda (Kaz., p. 345).

Émerveillez-vous devant les œuvres d'art avant-gardistes russes et turkmènes, censurées et longtemps cachées, présentées au

2 musée Savitsky, à Noukous (Ouzb., p. 288).

Admirez l'audace et parfois la pure laideur de l'architecture brutaliste soviétique, appelée à présent **3 modernisme de Tachkent** (Ouzb., p. 222).

Descendez sous terre pour apprécier la magnificence du métro de **4 Tachkent** (Ouzb., p. 222), construit pour rivaliser avec celui de Moscou. Chaque station est décorée de manière unique.

Faite une excursion d'une journée au départ de Tachkent pour visiter à Parkent le **5 four solaire** (Ouzb., p. 228). Il s'agit de l'un des plus grands fours du monde, et il marque l'apogée scientifique de l'URSS dans les années 1980.

Les pays d'Asie centrale firent partie de l'URSS pendant quelque 70 ans. Des droits des femmes à l'architecture, en passant par l'agriculture, mais aussi les désastres environnementaux, sans oublier les goulags, la région demeure profondément façonnée par son passé soviétique.



Héritage culturel

La suprématie culturelle russe a laissé en legs nombre d'opéras et de ballets, de théâtres et de conservatoires de musique classique dans les grandes villes d'Asie centrale.



Nouveaux héros

Quantité de monuments de l'ère soviétique ont été rasés lorsque les pays d'Asie centrale sont devenus indépendants. Ils ont été remplacés par de nouveaux héros locaux, comme des bardes kazakhs ou des présidents contemporains.



Toujours debout

L'Asie centrale compte encore quelques statues de Lénine, comme celles à Khodjent, au Tadjikistan, et à Achgabat, au Turkménistan. On trouve également un buste de Lénine sur la rive du lac artificiel de Kirov, au Kirghizstan.



LA ROUTE DE LA SOIE

DEPUIS LA GAUCHE : ALEXANDRE ROSA/SHUTTERSTOCK, NOWAK LUKASZ/SHUTTERSTOCK, ALEXELA/SHUTTERSTOCK

Beaucoup de voyageurs visitent l'Asie centrale pour découvrir l'ancienne route de la Soie. Que vous parcouriez l'intégralité de l'itinéraire jusqu'en Chine ou que vous en effectuiez une partie en train ou avec votre propre voiture, vous serez émerveillé par de nombreux lieux rappelant l'illustre passé de l'Asie centrale. Caravansérails dans le désert, bazars médiévaux, ateliers de tissage de la soie et monastères bouddhiques contribuent tous à maintenir vivant le mythe de la route de la Soie.



Voyage en train

Combinez plusieurs voyages en train pour rejoindre Khiva et Samarcande (photo ci-dessus), en Ouzbékistan ; Almaty au Kazakhstan ; et Achgabat au Turkménistan. La ligne ferroviaire jusqu'à Ürümqi, en Chine, n'est toujours pas rouverte.



Passage des frontières en montagne

Pour franchir les frontières des pays de la route de la Soie, vous devez être muni de documents administratifs en règle, notamment pour entrer en Chine via les cols de Torougart, d'Irkeshnam ou de Qolma (p. 34).



Musées

La majorité des musées d'Asie centrale présentent d'intéressants artefacts découverts sur les sites de la route de la Soie, notamment à Tachkent (Ouzb.), à Termez (Ouzb.) et à Douchanbé (Tadj.).



LES PLUS BEAUX SITES DE LA ROUTE DE LA SOIE

Visitez les **① ruines de Termez** (p. 271) le long de l'Amou-Daria, entre le Turkménistan et l'Afghanistan. Vous pourrez y admirer des stupas et des monastères troglodytes témoignant du passé bouddhique (aujourd'hui disparu) de l'Asie centrale.

Traversez les hauts plateaux bordant la Chine pour rejoindre le **② caravansérail de Tach Rabat** (p. 115), au Kirghizstan. L'étape incontournable de la route de la Soie en Asie centrale.

Déambulez autour des minarets et des palais en ruine jalonnant **③ Kounia-Ourguentch** (p. 407). Bien qu'elle ait été rasée par les Mongols, elle demeure l'une des principales villes de la route de la Soie au Turkménistan.

Arpentez les ruines parsemant la magnifique **④ vallée du Wakhan** (Tadj., p. 175) : des forts et stupas datant d'il y a 2 000 ans au fort de Yamtchoun (XII^e siècle) devant lequel Marco Polo est probablement passé.

Soyez parmi les premiers à explorer la **⑤ citadelle de Khodjent** (Tadj., p. 201), reconstruite, dont l'origine remonte à Alexandre le Grand.





Le cratère de gaz de Darvaza (Turk., p. 409)



ASIE CENTRALE INSOLITE

Certains aspects de l'Asie centrale peuvent sembler surprenant aux voyageurs. Parfois ce sont les paysages (sur)naturels ou la culture politique d'un pays (voir le cas du Turkménistan), mais le plus souvent, il s'agit de la tournure inattendue que prennent les situations de la vie quotidienne dans les régions rurales reculées, et plus particulièrement dans les transports en commun.

Étonnant Kazakhstan

Le Kazakhstan compte le plus grand nombre de lieux surprenants, allant d'un site d'essais nucléaires de l'ère soviétique aux camps de travail forcé et à la capitale futuriste du pays, Astana, au milieu de la steppe.

Magnifiques melons

Le melon tient une place particulière dans la culture centrasiatique. Admirez le toit en forme de melon géant d'un salon de thé près d'Hissar (Tadj.) ou célébrez la Journée du melon au Turkménistan, en août.

LES MEILLEURES EXPÉRIENCES HORS DES SENTIERS BATTUS

Participez à une expédition de deux jours menant à la toujours plus asséchée **1 mer d'Aral** (p. 292), en Ouzbékistan. Vous passerez devant des bateaux de pêche qui rouillent et des pistes d'atterrissage abandonnées datant de l'ère soviétique.

Campez une nuit au bord de la porte de l'Enfer pour observer les flammes s'élevant de l'immense **2 cratère de gaz de Darvaza** (p. 409), au Turkménistan.

Faites une visite guidée de la capitale du Turkménistan, **3 Achgabat** (p. 388), ville aux étonnantes musées, monuments tous dédiés au culte de la personnalité du Turkmenbachi, le président turkmène.

Sentez la Terre trembler lors d'un départ de fusée depuis le cosmodrome de **4 Baïkonour** (Kaz., p. 356).

Traversez en voiture le lit d'un ancien océan pour rejoindre la "vallée des Sphères" au nord du **5 Manguistaou** (Kaz., p. 360), puis visitez les mosquées troglodytes et d'anciens sites de pèlerinages.



UNE HISTOIRE ANCIENNE

Les racines de l'Asie centrale remontent à plusieurs milliers d'années. Cette région a donné naissance à des empires parmi les plus puissants et à des villes parmi les plus anciennes du monde ; elle a connu des batailles épiques qui ont défini les frontières continentales, et a accueilli les centres d'enseignement les plus illustres de l'Asie médiévale. Tous ces pays partagent un passé haut en couleur qui continue de fasciner.



LES PLUS BEAUX SITES ARCHÉOLOGIQUES

Combinez une randonnée dans les monts Fan avec la visite de la ville sogdienne de Pendjikent et du site archéologique de **1 Sarazm** (p. 187) datant de l'âge de bronze, au Tadjikistan.

Découvrez les couches historiques de la ville de **2 Merv** (p. 403, photo), au Turkménistan. Entre les époques achéménide et seldjoukide, c'était la plus grande ville du monde.

Explorez **3 Gonur Depe** (Turk., p. 402), site de la civilisation de l'Oxus qui s'étendait de la Bactriane à la Margiane entre la fin du III^e et du II^e siècles av. J.-C. L'endroit serait le berceau du zoroastrisme.

Engagez un chauffeur pour une découverte rapide des ruines des **4 forteresses**, palais et sites zoroastres (p. 290) du Karakalpakstan (Ouzb.).

Le site de **5 Saimaluu Tash** (Kirgh., p. 120), extraordinaire ensemble de milliers de pétroglyphes datant d'il y a 4 000 ans, est difficile d'accès, mais vous ne regretterez pas vos efforts.

DEPUIS LA GAUCHE : ALEXANDER NARBAINA/SHUTTERSTOCK, DARK DOORS/SHUTTERSTOCK



Équipement de base

Portez un chapeau et emportez de l'eau sur les sites archéologiques. Faites attention aux serpents et aux scorpions lorsque vous explorerez les grottes du désert, en été.



Voyage en autonomie

Peu de sites archéologiques possèdent des panneaux explicatifs. Emportez un guide. Louer une voiture est également pratique.



Sites anciens

Les sites archéologiques révèlent des strates historiques : forts parthes (Nissa, Turk.), tumulus de guerriers scythes (Altyn Emel, Kaz.), ports grecs (Kampyr-Tepe, Ouzb.) et villes sogdiennes (Afrasiab, Ouzb.).

LES PAYS

Composez votre voyage selon vos envies.

Ouzbékistan

LE CŒUR DE LA ROUTE DE LA SOIE

L'Ouzbékistan se trouve au centre de l'Asie centrale et en constitue la destination la plus prisée. Comportant les étonnantes forteresses médiévales de Khiva, Kokand et Boukhara, ainsi que Samarcande (la magnifique capitale de Tamerlan), le pays est fier de son extraordinaire richesse architecturale et de son passé fascinant, mais aussi de ses traditions artisanales, très ancrées, et de sa culture des maisons de thé.

p. 206

Ouzbékistan
p. 206

Turkménistan
p. 378

Turkménistan

L'ULTIME FRONTIÈRE DE L'ASIE CENTRALE

Surnommé la "Corée du Nord de l'Asie centrale", ce pays est difficile d'accès, mais il se révèle fascinant en raison de son régime isolationniste et de l'extravagant culte de la personnalité de son président. Il recèle aussi des sites archéologiques, des lieux hors des sentiers battus dans le désert, dont un lac souterrain et les ruines de ce qui fut la plus grande cité médiévale du monde.

p. 378

Kazakhstan

QUAND LES STEPPES TUTOIENT LES SOMMETS

Ce géant eurasiatique est l'une des grandes destinations de voyage. Il compte des villes modernes avant-gardistes, comme Almaty et Astana, des chaînes de montagnes et des tronçons de la route de la Soie, au sud, et au milieu, quelques sites intrigants, ainsi que la steppe à perte de vue.

p. 297

Kazakhstan
p. 297

Kirghizstan

ÉPOUSTOUFLANTES MONTAGNES

Cette république montagneuse au nom difficile à orthographier est la destination idéale pour les amateurs d'activités de plein air qui apprécient l'aventure authentique : sublimes décors de montagne où évoluer à cheval ou à pied, et séjours chez les villageois ou en yourte dans des lieux reculés. Le meilleur du tourisme communautaire.

p. 52

Kirghizstan
p. 52

Tadjikistan
p. 147

Tadjikistan

LE PARADIS MÉCONNU DES RANDONNEURS

Le Tadjikistan ravira les connaisseurs de la montagne. Il présente des paysages parmi les plus étonnants et les moins explorés du monde ; il offre la possibilité de faire d'incroyables road trips, compte de magnifiques lacs d'altitude, des villages de montagne et de yourtes reculés ; il compte des treks parmi les plus difficiles au monde, ainsi que quantité de lieux présentant un intérêt culturel.

p. 147

ITINÉRAIRES

Traversée de l'Asie centrale

Durée : 15 jours **Distance :** 1 990 km

La majeure partie de cet itinéraire suit les anciennes étapes de la route de la Soie, et les voyageurs devront préalablement tout planifier. Le Turkménistan ne se visite que dans le cadre d'un voyage organisé, et le passage du col d'Irkeshtam (Kirgh.) demande une certaine organisation.

1

ACHGABAT ⌚ 2 JOURS

La capitale turkmène de marbre blanc, **Achgabat** (p. 388), est célèbre pour ses monuments insolites et compte également d'intéressants musées. Organisez votre visite le dimanche, lorsque se tient le pittoresque **bazar Tolkoutchka** (p. 397).

 **Détour :** les passionnés d'histoire pourront visiter les ruines de **Nissa**, ancienne capitale parthe (p. 396), non loin d'Achgabat.

2

MERV ⌚ 2 JOURS

Les amateurs d'histoire ancienne passeront une journée à explorer **Merv** (p. 403), inscrite au Patrimoine mondial de l'Unesco, et une grande partie de la journée suivante au site archéologique de **Gonur Depe** (antique Merv, p. 402). Le passage de la frontière turkméno-ouzbèke via Turkmenabat est facile. Des taxis collectifs relient Alat à Boukhara.



3

BOUKHARA ⌚ 3 JOURS

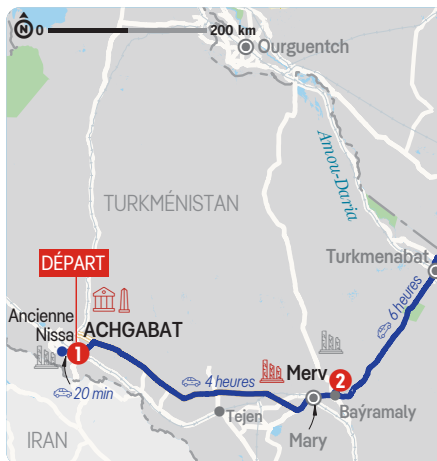
Boukhara (p. 257) est la ville la plus intéressante d'Ouzbékistan. Prévoyez du temps pour visiter l'**Ark** (citadelle des émirs de Boukhara ; p. 261), la **mosquée et le minaret Kalon** (p. 262 ; photo), mais aussi pour admirer le bassin de **Liab-i-Khaouz** (p. 264), le palais d'été de l'émir, et pour vous balader dans les bazars et les ruelles. Cassez votre tirelire pour séjourner dans l'un des charmants B&B historiques de la vieille ville.



4

SAMARCANDE ⌚ 2 JOURS

Le trajet en train jusqu'à **Samarkande** (p. 238), ancienne capitale de Tamerlan, vous prendra la matinée. Une fois arrivé, privilégiez les sites majeurs : le **Registan** (p. 242), le **mausolée Gour-e-Amir** (p. 246), **Chah-i-Zinda** (p. 244 ; photo) et les fabuleuses fresques murales sogdiennes d'**Afrasiab** (p. 247). Faites une excursion d'une demi-journée à la grotte d'**Hazrati Daoud** (p. 252), lieu saint pour les trois religions.





5

TACHKENT 2 JOURS

Cela vaut la peine de s'attarder à **Tachkent** (p. 214), la capitale tentaculaire de l'Ouzbékistan, pour visiter ses excellents musées et le **bazar Tchorsou** (voir p. 221 ; photo). On peut aussi y voir le plus vieux Coran du monde et admirer le magnifique métro datant de l'ère soviétique. Comptez une journée supplémentaire pour découvrir sa scène artistique, son architecture brutaliste soviétique et vous détendre dans d'excellents cafés.



6

VALLÉE DE FERGANA 3 JOURS

Consacrez deux à trois jours à la vallée entre Tachkent et Och. Visitez le **palais de Khudayar Khan** (p. 231) à Kokand, les ateliers du tissage de la soie et le **bazar Koumtepa** (p. 235 ; photo) à Marguilan. Passez la nuit à Fergana. La ville d'**Andijan** (p. 236) permet de poursuivre le voyage vers le Kirghizstan, via la ville frontalière de Dostyk. Rejoignez **Och** (p. 129) dont la visite mérite au moins une journée entière.



7

COL D'IRKESHTAM 1 JOUR

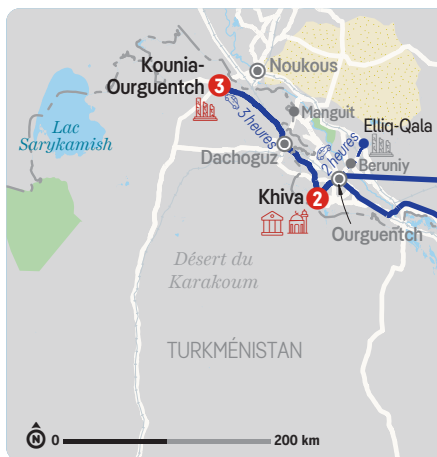
Le voyage d'Och à Kachgar (photo), en Chine, est épique. Vous traverserez tout d'abord la vallée reculée d'Alaï, puis franchirez le col d'**Irkeshtam** (p. 34), avant de redescendre dans l'oasis de Kachgar, en Chine. Empruntez des taxis collectifs et faites du stop ou bien organisez des transferts préservés, plus fiables, auprès d'agence de voyages kirghizes et chinoises. Vérifiez auparavant la situation politique au Xinjiang.

ITINÉRAIRES

Villes ouzbèkes de la route de la Soie

Durée : 12 jours **Distance :** 1 960 km

Cette boucle à travers l'Ouzbékistan passe par la majorité des plus beaux sites historiques et architecturaux d'Asie centrale : vestiges de Samarcande, la capitale de Tamerlan ; émirat médiéval de Boukhara et citadelle du désert de Khiva. Alliez visites et séjours chez l'habitant dans les villages des monts Nourataou.



1 TACHKENT ⌚ 1 JOUR

Prenez l'avion pour **Tachkent** (p. 214). Une fois arrivé, imprégnez-vous de l'atmosphère de cette grande ville : visitez ses trois excellents musées, prenez le métro jusqu'à la station Kosmonavtlar, à la gloire de la conquête spatiale (photo), et si vous avez le temps, assistez à un opéra dans l'élégant théâtre de ballet et d'opéra Alisher Navoi. Le matin suivant, prenez un vol intérieur pour Ourguentch, puis un taxi pour Khiva.



2 KHIVA ⌚ 2 JOURS

Consacrez la journée à la découverte des sites majeurs de **Khiva** (p. 275) : les deux palais du khan, les nombreuses madrasa transformées en musées, le minaret Islam-Khodja (photo) et l'historique mosquée Juma. Terminez la journée par une balade sur les remparts de la ville, au coucher du soleil.

 **Détour :** louez une voiture avec chauffeur pour une excursion d'une journée au Karakalpakstan où vous pourrez visiter les vestiges des **forteresses d'Elliq-Qala** (p. 285).



3 KOUNIA-OURGUENTCH ⌚ 2 JOURS

Ce court séjour d'une nuit au Turkménistan nécessite une certaine organisation, mais c'est une formidable occasion de voir les ruines de **Kounia-Ourguentch** (p. 407 ; photo), la Vieille Ourguentch (Gourgandj), qui fut l'ancienne capitale du Kharezm, avant d'être rasée par les armées mongoles. Il faut remplir des formulaires (par deux fois) au poste-frontière de Shavat, mais c'est peu cher payer. Rentrez ensuite à Khiva.



4 BOUKHARA ⌚ 3 JOURS

De Khiva, prenez le train direct de l'après-midi pour **Boukhara** (p. 257) ou louez un taxi pour visiter deux ou trois forteresses du désert en chemin. Boukhara est la ville de la route de la Soie qui mérite le plus grand intérêt. Comptez deux journées entières au moins pour découvrir les incontournables, vous balader dans les ruelles et faire des emplettes dans les bazars (photo) qui offrent le plus beau choix d'objets artisanaux de qualité d'Ouzbékistan.



5 MONTS NOURATAOU ⌚ 2 JOURS

Allez admirer les pétroglyphes de **Sarmysh** (p. 255) et la forteresse d'Alexandre le Grand à **Nourata** (p. 255), au départ de Navoi. Passez la nuit dans un campement de yourtes dans le désert ou chez un villageois dans les **monts Nourataou** (p. 253 ; photo), de préférence à Majerum, Hayat ou Ukhum. Prévoyez du temps pour faire de belles promenades dans les villages ou pour randonner d'un hameau à l'autre.



6 SAMARCANDE ⌚ 2 JOURS

De Nourata, empruntez la route goudronnée pour **Samarcande** (p. 238) où vous pourrez admirer la magnificence du bleu vernissé du Registan, du mausolée de Gour-e-Amir et de Chah-i-Zinda (photo). Vous pouvez vous inscrire à un atelier de cuisine ou de boulangerie (fabrication de naans) auprès de l'office de tourisme. Terminez votre voyage en sirotant une Silk Road IPA au Sam Craft Pub, avant de prendre le train à grande vitesse reliant Afrasiab à Tachkent.

DEPUIS LA GAUCHE : STEVE ESTVANIK/SHUTTERSTOCK, ANGELA MEIER/SHUTTERSTOCK, JULIA DRUGOVA/SHUTTERSTOCK

ITINÉRAIRES

La route du Pamir

Durée : 2 semaines **Distance :** 1760 km

Ce voyage de deux semaines à travers trois pays s'effectue sur l'une des plus belles routes de montagne du monde et l'une des plus isolées. Prenez votre temps pour découvrir les magnifiques paysages et les lieux d'intérêt culturel. Louez un véhicule pour effectuer une partie du trajet, et roulez toujours de jour.



2 PENDJIKENT 2 JOURS

Après avoir traversé la frontière ouzbéko-tadjike à Jartepe, faites une halte au site archéologique de **Sarazm** (p. 187 ; photo) datant de l'âge du bronze, avant de poursuivre vers **Pendjikent** (p. 184) où vous pourrez passer 1 à 2 heures dans les ruines d'une ancienne cité sogdienne.

Détour : louez un taxi pour une journée de plus dans une autre vallée jusqu'aux sept lacs de **Haft-Koul** (lacs Margouzor). (p. 188).



3 DOUCHANBÉ 2 JOURS

Le trajet en voiture jusqu'à Douchanbé via le tunnel Anzob est splendide. Faites un détour pour déjeuner sur les rives de l'Iskander-Koul. Passez une journée dans la capitale tadjike, **Douchanbé** (p. 154). Réservez vos transports pour Khorog. Baladez-vous sur l'av Rudaki (p. 160 ; photo), visitez le musée national des Antiquités et émerveillez-vous devant la tour de l'Indépendance (Istiqlol).



1 SAMARCANDE 2 JOURS

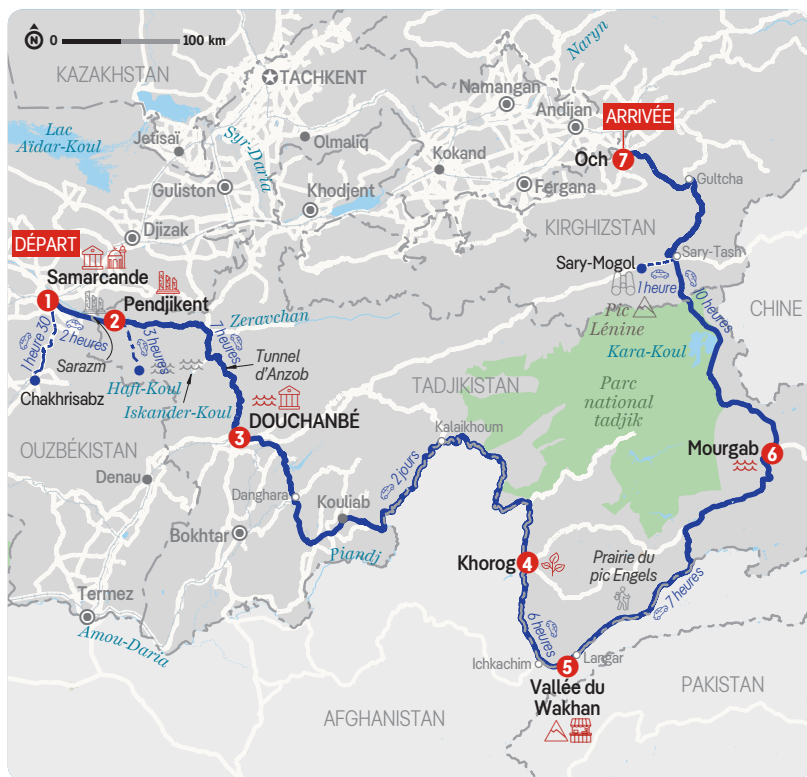
En passant deux jours complets à **Samarcande** (p. 238), vous pourrez voir l'ensemble des sites historiques les plus importants, notamment le Registan, le Chah-i-Zinda et le mausolée de Gour-e-Amir (dernière demeure de Tamerlan). Ajoutez à cela, la visite du site archéologique d'Afrasiab, l'observatoire d'Ulug Beg (photo) et une balade dans l'ancien quartier juif.

Détour : visitez **Chakhrisabz** (p. 250), où se trouvent les vestiges du palais Ak-Sarai de Tamerlan et plusieurs mausolées.



4 KHOROG 2 JOURS

Le long mais passionnant trajet en voiture longeant la frontière afghane vous conduira, via Kouloub et après une nuit à Kalaikhoum, à **Khorog** (p. 171), l'agréable capitale du Gorno-Badakhchan. Passez-y la journée : visitez son jardin botanique (p. 174 ; photo), faites des emplettes, buvez un café et mangez un bout, avant de rejoindre Och.



5

VALLÉE DU WAKHAN

🕒 2 JOURS

Prenez votre temps en traversant en voiture la **vallée du Wakhan** (p. 175) qui abrite des forts de la route de la Soie, des vestiges bouddhiques et de charmants villages. Ne ratez pas le marché du samedi d'Ichkachim. Comptez une journée de plus pour randonner jusqu'à la prairie du pic Engels (p. 179 ; photo). Dormez dans une maison traditionnelle à Langar.



6

MOURGAB 🕒 1 JOUR

Il vous faudra une journée pour rejoindre **Mourgab** (p. 183) en voiture. En chemin, vous verrez parfois un chameau de Bactriane et longerez des déserts de sel (photo) avant d'atteindre le Pamir oriental. Vous pourrez vous rendre dans un centre d'élevage de léopards des neiges. Le lendemain, vous passerez devant le Karakou, où vous pourrez pique-niquer, avant d'atteindre la frontière.



7

OCH 🕒 3 JOURS

Comptez une journée pour rejoindre le Kirghizstan via le poste-frontière de Sary-Tash/Bodöbö. Poursuivez via le col de Taldyk (3 615 m, photo), puis redescendez dans la vallée de Fergana jusqu'à **Och** (p. 129).

🚶 **Détour** : 40 km séparent Sary-Tash de Sary-Mogol et ses hébergements en yourte près du Tulpar-Koul, dans la **vallée d'Alaï** (p. 136). Vous pourrez randonner vers le pic Lénine (7 134 m).

ITINÉRAIRES

D'Astana au col de Torougart

Durée : 2 semaines **Distance :** 2 340 km

Cet itinéraire inhabituel nord-sud reliant le Kazakhstan au Kirghizstan débute au cœur des grandes steppes, traverse le massif des Tian Shan, puis franchit un col de haute altitude permettant de passer en Chine. Ce voyage mêle traditions et modernité, zones urbaines et rurales, musées et superbes randonnées.



1 ASTANA 2 JOURS

Passez une journée à **Astana** (p. 328) pour admirer l'architecture moderne et avant-gardiste de la capitale. Au sommet du **monument de Bayterek** (p. 338 ; photo), posez votre main dans l'empreinte de la paume du président Nazarbaev, et découvrez l'héritage doré et le passé nomade des Kazakhs au **musée national de la république du Kazakhstan** (p. 332).



2 KARAGANDA 2 JOURS

Les passionnés d'histoire seront dans leur élément à **Karaganda** (p. 344), qui compte nombre d'impressionnants monuments soviétiques. Découvrez l'exposition consacrée aux essais nucléaires du polygone de Semipalatinsk à l'**Écomusée de Karaganda** (p. 344 ; photo), avant de visiter les sinistres vestiges du camp de travail forcé **KarLag**, datant de l'ère soviétique, à Dolinka. En soirée, prenez le train de nuit pour Almaty.



3 ALMATY 2 JOURS

À **Almaty** (p. 304), baladez-vous dans le **parc Panfilov** (p. 304) jusqu'à la **cathédrale Zenkov** (p. 305), datant des tsars, et au mémorial militaire. Flânez dans le **Marché vert** (p. 313 ; photo), avant de vous purifier aux **bains Arasan** (p. 312). Au **Musée national central** (p. 311), vous en saurez plus sur les *balbal* et admirerez les parures en or des guerriers scythes.

 **Détour :** Randonnez une journée sur les sommets et dans les vallées du **parc national d'Ile-Alataou** (p. 317).



4 KARAKOL 3 JOURS

Le plus bel itinéraire pour rejoindre **Karakol** (p. 88) traverse la vallée de Karkara (louez un véhicule). Pour un avant-goût du massif des Tian Shan, randonnez dans la vallée d'**Altyn Arashan** (p. 97 ; photo), où vous pourrez passer la nuit, ou bien faites le trek de trois jours jusqu'à Jeti-Ögüz via le lac Ala-Koul. Autre possibilité : des activités de plein air à Jyrgalan.



5

LAC ISSYK-KOUL ⌚ 1 JOUR

Parcourez la **rive sud du vaste lac Issyk-Koul** (p. 94), en faisant une halte à la **fabrique de yourtes Ak Örgö** (p. 94), à Barsköön, et sur le site de pétroglyphes tibétains, à Tamga Tash. Depuis le point de vue de Shatly, à Bokonbaevo, contemplez la vue sur le lac et préservez un spectacle de chasse à l'aigle. L'après-midi, baignez-vous dans le lac, puis passez la nuit dans une yourte de luxe (photo).



6

LAC SON-KOUL ⌚ 2 JOURS

Cela vaut la peine de passer une nuit ou deux en yourte, dans les hauts pâturages entourant l'impressionnant **Lac Son-Koul** (p. 105). Réservez une voiture avec chauffeur à Kotchkor ou, encore mieux, faites un trek équestre de deux jours (photo), avec nuit en yourte. Venez si possible fin juillet pour assister aux jeux équestres sur les *jailoo* (pâturages d'été).



7

TACH RABAT ⌚ 2 JOURS

Passez par Naryn pour rejoindre le caravansérail de **Tach Rabat** (p. 115 ; photo), puis randonnez à pied ou à cheval jusqu'au **col de Tchatyr-Koul** (col du Panda, p. 116) d'où vous admirerez la vue sur le lac Tchatyr-Koul, vers la frontière chinoise. Continuez jusqu'au col de Torougart (fermé le week-end) et redescendez en voiture (à réserver) jusque dans l'oasis de Kachgar, en Chine. Un incroyable itinéraire d'une journée.

DEPUIS LA GAUCHE : SHIRMANOV ALEKSEY/SHUTTERSTOCK, MIENICKISTUDIO/SHUTTERSTOCK, SEAN LONDON/SHUTTERSTOCK

QUAND PARTIR

Pour des vacances en montagne, préférez l'été. Pour un séjour dans les plaines, privilégiez le printemps et l'automne, lorsque les températures sont plus fraîches.

La meilleure saison pour visiter l'Asie centrale dépend avant tout de vos centres d'intérêt : montagnes ou villes et vallées ? Si vous souhaitez faire des treks ou parcourir les hautes montagnes et les pâturages d'altitude du Tadjikistan, du Kirghizstan ou de la partie sud-est du Kazakhstan, choisissez la période entre juin et octobre, quand les cols sont ouverts et que bergers et yourtes sont de retour dans les pâturages d'été (*jailoo*).

Malheureusement, durant ces mêmes mois, la chaleur est écrasante en Ouzbékistan, au Turkménistan, dans le Kazakhstan méridional et les plaines du Tadjikistan. Pour visiter ces pays, privilégiez mars à mai ou septembre à novembre. Les étals des bazars regorgent de fruits en septembre. Le nord du Kazakhstan est la première région à connaître des températures hivernales, en octobre, tandis que le Turkménistan est le premier pays centrasiatique à afficher des températures élevées et le dernier en ce qui concerne les températures basses.

Les mois de mars et de novembre permettent de bénéficier de réductions avantageuses et d'éviter les touristes en voyage organisé dans les villes de la route de la Soie, en Ouzbékistan.



PAROLE D'HABITANT

EN MONTAGNE

Alovaddin Kalanov est le fondateur de l'agence de voyages Paramount Journey ; il a sillonné le Tadjikistan à pied et à vélo. paramountjourney.com

J'adore faire des treks quand les montagnes sont verdoyantes. Ma saison préférée pour visiter le parc national de Shirkent se situe de mai à mi-juin ; les monts Fan : de juin à juillet ; la vallée de Yagnob et le Pamir : en juillet. J'essaie de me rendre au Pamir fin septembre ou début octobre, quand la neige arrive en l'espace de quelques jours.

LE CHILLA

Des 10 derniers jours de juin aux 10 premiers jours d'août, l'Ouzbékistan connaît une vague de chaleur durant 40 jours appelée *chilla*. La nuit, les températures descendent rarement sous la barre des 30°C.



Lac de Tchorvok (Ouzb., p. 226)

La météo au fil des mois : Tachkent, Ouzbékistan



JANVIER

Temp. max.
moyenne : **6°C**
Jours de pluie :
11



FÉVRIER

Temp. max.
moyenne : **8°C**
Jours de pluie :
10



MARS

Temp. max.
moyenne : **15°C**
Jours de pluie :
12



AVRIL

Temp. max.
moyenne : **22°C**
Jours de pluie :
10



MAI

Temp. max.
moyenne : **28°C**
Jours de pluie :
7



JUIN

Temp. max.
moyenne : **34°C**
Jours de pluie :
3



SAISON DES NEIGES

L'Asie centrale propose d'excellentes activités hivernales, notamment ski et héliski dans les environs de Tachkent et d'Almaty. Le meilleur enneigement a lieu entre janvier et mars. Prudence : Astana est la deuxième capitale la plus froide du monde.

Les grands rendez-vous

Navrouz (p. 58) C'est la plus importante fête d'Asie centrale. Elle célèbre le Nouvel An persan et le début du printemps. Des jeux sont organisés à cette occasion, comme le *bouzkachi* (variante du polo avec une carcasse de chèvre) à Hissar, au Tadjikistan, et à Chymkent, au Kazakhstan. 🌞 **Mars**

Fêtes de l'Indépendance Tous les pays de l'ex-URSS organisent des festivités à l'occasion de la fête de l'Indépendance : défilés au Kirghizstan (31 août), en Ouzbékistan (1^{er} septembre), au Tadjikistan (9 septembre), au Turkménistan (27 septembre) et au Kazakhstan (16 décembre).

Jeux mondiaux nomades Plus grand événement d'Asie centrale, à ne pas manquer. En 2024, les jeux se sont tenus à Astana, et en 2026, ils auront probablement à nouveau lieu au Kirghizstan. 🌞 **Septembre**

Festival des jeux équestres En été, le Kirghizstan organise de nombreux événements culturels qui sont l'occasion de grands rassemblements : jeux équestres traditionnels, sports et restauration locale, en particulier sur les rives du lac Son-Koul (p. 106). Cela vaut la peine d'organiser tout votre itinéraire autour de cet événement. 🌞 **Juillet et août**

Fêtes locales et festivals

Jour du Cheval (p. 389) Des courses de chevaux ont lieu dans tout le Turkménistan le dernier dimanche d'avril, mais l'événement le plus important se tient sur les grands hippodromes d'Achgabat et d'Arkadag. 🌞 **Avril**

Spirit of Tengri (p. 313) Ce grand festival de musique ethnique contemporaine attire des artistes originaires de plus de 80 pays. Direction la place Abai à Almaty, au Kazakhstan, le premier week-end de juin. 🌞 **Juin**

Festival Stihia (p. 292) Ce festival de musique électronique engagé en faveur de l'écologie et de la science se tient dans le cimetière de bateaux à Moynaq, sur les anciennes rives de la mer d'Aral. 🌞 **Mai**

Kolfest (p. 59) Festival de musique et d'arts s'adressant aux jeunes. Dance music, installations d'art, master class, artisanat et spécialités culinaires, sur la rive sud du lac Issyk-Koul. 🌞 **Juillet**

PAROLE D'HABITANT

L'HIVER AU KIRGHIZSTAN

Aibek Adigineev
est voyageur
et fixe à Bichkek.
tenti.kg

En mai, je suis allé à Ak-Shirak pour filmer les léopards des neiges dans le cadre d'un projet de film. C'est devenu l'un de mes lieux de prédilection. Il est blotti dans les territoires montagneux les plus reculés, ce qui ajoute une dimension surnaturelle à l'observation de la faune. On ressent une certaine humilité en étant là, loin de tout, avec pour seul entourage la nature et le silence. C'est le Kirghizstan sauvage à l'état pur.



Renard (Kirgh., p. 52)

FLEURS PRINTANIÈRES

Avril et mai sont parfaits pour repérer les 36 variétés de tulipes, ainsi que de nombreuses espèces d'oiseaux migrateurs, au Kazakhstan. Le désert du Karakoum au Turkménistan ressemble aux toiles du peintre Jackson Pollock en mars. Ce mois est idéal pour voyager dans ce pays.



JUILLET

Temp. max.
moyenne : **36°C**
Jours de pluie :
2



AOÛT

Temp. max.
moyenne : **34°C**
Jours de pluie :
1



SEPTEMBRE

Temp. max.
moyenne : **29°C**
Jours de pluie :
2



OCTOBRE

Temp. max.
moyenne : **21°C**
Jours de pluie :
6



NOVEMBRE

Temp. max.
moyenne : **14°C**
Jours de pluie :
8



DÉCEMBRE

Temp. max.
moyenne : **9°C**
Jours de pluie :
11



DEPUIS LA GAUCHE : IVANOCHKA/SHUTTERSTOCK, RICARDO DE ARATINHA/LOS ANGELES TIMES VIA GETTY IMAGES

Registan (Samarcande, Ouzb., p. 242)

AVANT DE PARTIR EN ASIE CENTRALE

Nos recommandations pour bien se préparer.

Dans sa valise

Manches longues Vous pouvez vous habiller comme vous le souhaitez dans les capitales et les grandes villes, mais évitez de porter jupes courtes, débardeurs et shorts dans les zones rurales ou dans la vallée de Fergana, en Ouzbékistan. Des vêtements amples et légers sont les plus appropriés dans les plaines en été.

Chapeau de soleil Le soleil est implacable en Asie centrale. Emportez un chapeau à larges bords, des lunettes de soleil et une crème solaire.

Chaussures de randonnée Des semelles épaisses sont idéales pour marcher sur le terrain rocailleux de l'Asie centrale, mais une bonne aération est généralement plus importante que l'imperméabilité.

À savoir

Soyez respectueux envers les *aksakal* (litt. "barbes blanches", personnes âgées). Les hommes doivent toujours se saluer par une poignée de main ou au moins en posant leur main sur le cœur et en s'inclinant légèrement en signe de respect.

Ne montrez pas vos plantes de pied à un(e) inconnu(e) ; retirez vos chaussures à l'entrée d'une mosquée ou chez votre hôte.

Foulard Obligatoire pour les femmes dans de nombreux sanctuaires et mosquées en Ouzbékistan. Sur les sites touristiques, vous pouvez généralement en louer un (ainsi qu'un vêtement couvrant pour les personnes vêtues d'un short) à l'entrée.

Sovietistan : un voyage en Asie centrale
(Erika Fatland ; 2018)
Excellente couverture des problèmes sociétaux et politiques.

Les Routes de la soif
(Cédric Gras ; 2025)
À la recherche des sources de la mer d'Aral, en traversant toute l'Asie centrale.

L'Asie centrale en 100 questions
(Michaël Levystone ; 2025)
Pour mieux comprendre cette région en plein essor.

Le Grand Jeu
(Peter Hopkirk ; 1990)
Le "jeu de l'ombre" qui opposa Britanniques et Russes au XIX^e siècle pour le contrôle de la région.

Quand tombent les montagnes
(Tchinguiz Aïmatov ; 2008)
Une merveilleuse fable écologique au Kirghizstan.

Contes du chemin de fer
(Hamid Ismailov ; 2009)
La vie quotidienne d'une petite bourgade ouzbèke.

La Mort de l'usurier
(Sadriiddine Aini ; 1957)
Nouvelles par le plus grand écrivain tadjik.

Il y eut un jour et il y eut une nuit
(Abdijamil Nourpeïssov ; 2000)
Roman sur la catastrophe de la mer d'Aral.

En quelques mots

Bouzkachi Jeu équestre traditionnel semblable au polo. Le ballon est remplacé par la dépouille d'une chèvre.

Chachlik Brochette de mouton cuite à la broche. Plat typique d'Asie centrale.

Dastarkhan Une nappesur laquelle sont posés en-cas, bonbons, fruits, noix et thé pour les invités ; symbole d'hospitalité en Asie centrale.

Ikat Soierie aux fils teints avant le tissage pour former des motifs. En Ouzbékistan, on l'appelle *khanatla*.

Jailoo Pâturage d'été.

Mahalla Quartier traditionnel constitué de maisons familiales aux murs en pisé. De plus en plus menacés de disparition en raison du développement d'infrastructures touristiques.

Mehmon Un invité. Le sens de l'hospitalité est très ancré partout en Asie centrale.

Naan Pain rond souvent parsemé de graines de sésame et cuit sur la paroi d'un four *tandyr*.

Soufisme Courant mystique de l'islam, très ancré en Asie centrale.

Shyrdak Tapis kirghiz en feutre avec application de motifs colorés.

Suzani Tenture ornée de broderies en fil de soie, surtout originaire d'Ouzbékistan.

Tchaikhana Une maison de thé où l'on peut s'attarder pour boire un thé ou se restaurer, pour discuter et renforcer les liens sociaux. Elles sont comparables aux cafés-bars en France.



VOIR



Sadyk Sher-Niyaz, réalisateur kirghiz

Tulpan (Sergueï Dvortsevoï ; 2008)
Film kazakh sur l'histoire d'un homme qui, après avoir servi dans la marine soviétique, devient berger dans la steppe de la Faim.

En attendant la mer
(Bakhtiar Khudojnazarov ; 2012)
Coproduction internationale, le film tourné par le réalisateur tadjik narre l'histoire d'un marin-pêcheur en quête de rédemption, avec en toile de fond la mer d'Aral.

La Reine des montagnes
(Sadyk Sher-Niyaz ; 2014)
Biopic consacré à Kurmanjan Datka, légendaire cheffe de tribu kirghize ayant vécu au XIX^e siècle.



ÉCOUTER

Synthesising the Silk Road (divers artistes ; 2024)
Enregistrements de musique underground des années 1980 : des crooners ouzbeks au garage rock ouïghour.

Yol Boisin (Sevara Nazarkhan ; 2008)
Albums (sous le label Classic Real World) de l'artiste ouzbèke qui fut en tournée avec Peter Gabriel.

The Silk Road – A Musical Caravan (Smithsonian Folkways ; 2002)
Musique centrasiatique traditionnelle.

City of Love (Ashkabad ; 1993)
Chansons mélodieuses, et traditionnelles, avec arrangements modernes par un quintet turkmène.



ROBERT HARDING VIDEO/SHUTTERSTOCK

Vallée du Wakhan (Tadj., p. 175)

PASSAGE DES FRONTIÈRES

L'Asie centrale est percée d'une multitude de postes frontaliers, des cols neigeux aux frontières désertiques, des ferrys de la mer Caspienne aux ponts sur l'Amou-Daria. Certains présentent peu d'intérêt, mais d'autres offrent des panoramas époustouffants. Évitez les embûches en planifiant bien cet aspect.

Transports

À la suite du tracé des républiques d'Asie centrale décidé par Staline en 1924, les frontières qui séparent ces pays sont extrêmement alambiquées. À l'époque soviétique, la plupart n'existaient que sur le papier, mais elles sont depuis devenues des frontières internationales officielles. Pour les passer, vous pouvez prendre soit un moyen de transport international, soit un transport local et en changer de chaque côté de la frontière. Les trains et bus directs entre Tachkent (Ouzbékistan) et Almaty (Kazakhstan), les bus d'Almaty à Ürümqi (Chine), et les bus hebdomadaires d'Och (Kirghizstan) à Kachgar (Xinjiang) sont pratiques.

Reste un inconvénient majeur : les heures d'attente à la frontière, le temps que chaque passager du bus ou du train passe les contrôles d'immigration et de douane.

Or la plupart sont des commerçants locaux et transportent d'énormes sacs que les douaniers fouillent minutieusement. Prévoyez assez de nourriture et d'eau pour les retards éventuels.

TRANSPORTS LOCAUX

La majorité des frontières se passent sans encombre : vous arrivez en taxi privé ou collectif, ou en minibus, remplissez les formalités des deux côtés et prenez un autre moyen de transport une fois la frontière franchie. Les choses se corsent quand il faut traverser un *no man's land*, comme entre l'Ouzbékistan et le Turkménistan, ou le col d'Irkeshtam (Kirgh.).

En journée (surtout avant midi), des taxis collectifs font la navette entre la plupart des frontières et les villes proches. Le transport n'est souvent problématique qu'aux postes-frontières les plus isolés (par exemple entre le Karakalpakstan, en Ouzbékistan, et le



LES MEILLEURS POSTES-FRONTIÈRES

Les plus spectaculaires

- Col de Torougart (Kirghizstan-Chine)
- Col d'Irkeshtam (Kirghizstan-Chine)
- Kyzyl-Art/Bordöbö (Kirghizstan-Tadjikistan)

Les plus fréquentés

- Tchernyaevka/Jibek Joly (Tachkent-Chymkent/Almaty)
- Dostyk (Andijan-Och)
- Kordai (Bichkek-Almaty)
- Nur Joly (Almaty/Jarkent-Ürümqi)

Les plus audacieux

- Col de Qolma (Tadjikistan-Chine)
- Ferry Aktaou-Bakou (Kazakhstan-Azerbaïdjan)

Kazakhstan par la route) ou peu fréquentés (tel Karkara entre le Kirghizstan et le Kazakhstan).

UNE SITUATION ÉVOLUTIVE

Toutes les frontières d'Asie centrale sont sujettes à des tensions politiques et peuvent fermer brusquement en cas de troubles ou de manifestations. Restée fermée des années, celle entre l'Ouzbékistan et le Tadjikistan près de Pendjikent a rouvert en 2018. Fermée lors d'un conflit en 2021, celle entre le Tadjikistan et le Kirghizstan a rouvert aux étrangers en 2025. La situation politique au Xinjiang rend le passage en Chine aléatoire : au moment de la rédaction de ce guide, les trains internationaux directs entre Almaty et Ürümqi étaient suspendus, mais pourraient reprendre bientôt.

Pour les dernières mises à jour, consultez les forums et les sites *caravanistan.com*, *www.advantour.com* ou *ioverlander.com*. Vérifiez bien les dates d'actualisation des informations que vous trouverez.



Col de Torougart (Kirgh., p. 28)

NOS CONSEILS

- Vous devrez sans doute changer de l'argent aux frontières. La plupart n'ayant pas de kiosque officiel, vous aurez affaire à des changeurs. Vérifiez les taux en ligne, ou changez dans une banque d'une ville proche avant de traverser.
- Apportez des dollars US en petites coupures en bon état pour changer à la frontière, mais les taux y étant souvent désavantageux, limitez-vous à la somme requise pour gagner la ville la plus proche. À la frontière, beaucoup de taxis acceptent les dollars US en billets.
- Mieux vaut préparer les billets que vous voudrez changer à la frontière pour éviter d'avoir à fouiller dans votre portefeuille sur place et de risquer de montrer tout son contenu.
- Certaines frontières sont ouvertes 24h/24, d'autres ferment au crépuscule, et la plupart durant une heure le midi. Essayez de traverser avant le milieu d'après-midi pour avoir un moyen de transport de l'autre côté.
- Évitez de passer la frontière chinoise un jour férié en Chine ou dans le pays de départ.
- Les jours fériés chinois sont les 1^{er} janvier, 8 mars, 1^{er} juillet et 1^{er} août. S'y ajoutent le Festival de printemps (en février) et les semaines après les grandes réjouissances des 1^{er} mai et 1^{er} octobre.
- Les postes-frontières de Torougart, d'Irkeshtam et de Qolma sont fermés le week-end.
- Patience, gentillesse et calme sont de mise aux postes-frontières.

**Shavat/Dachoguz
(Ouzbékistan-
Turkménistan)**

Passage le plus simple de
Khiva à Kounia-Ourguentch.

**Daut Ata/Tajen
(Ouzbékistan-
Kazakhstan)**

Passage de trois trains
hebdomadaires Noukous/
Aktaou. Attention : fermé au
moment de nos recherches.

**Bakou/Aktaou
(Azerbaïdjan-Kazakhstan)**

Prenez l'avion jusqu'à Bakou, puis,
si vous n'êtes pas pressé, le ferry
cargo aussi lent qu'aléatoire.

**Farab/Alat
(Turkménistan-
Ouzbékistan)**

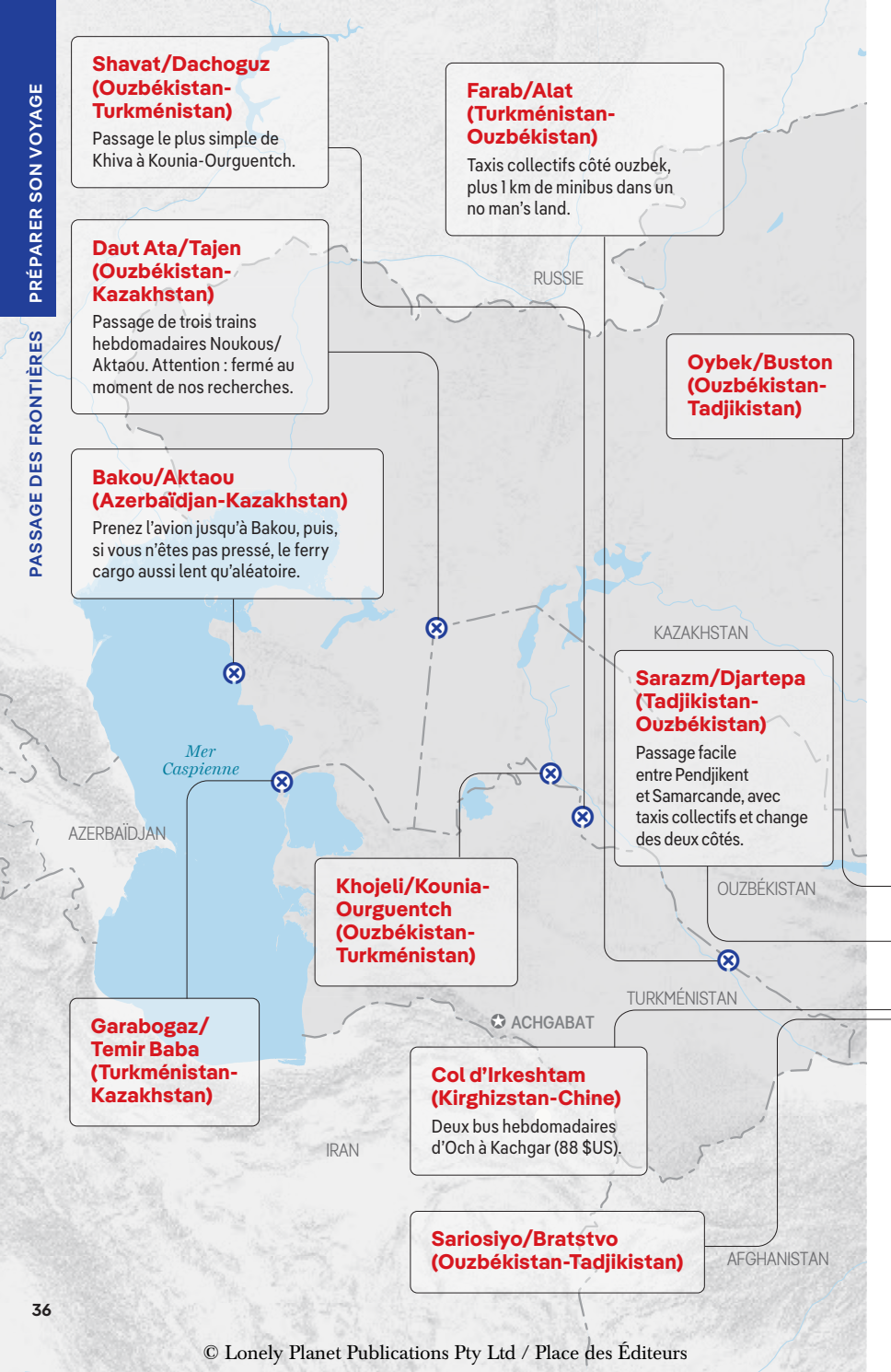
Taxis collectifs côté ouzbek,
plus 1 km de minibus dans un
no man's land.

**Oybek/Buston
(Ouzbékistan-
Tadjikistan)****Sarazm/Djartepa
(Tadjikistan-
Ouzbékistan)**

Passage facile
entre Pendjikent
et Samarcande, avec
taxis collectifs et change
des deux côtés.

**Khojeli/Kounia-
Ourguentch
(Ouzbékistan-
Turkménistan)****Garabogaz/
Temir Baba
(Turkménistan-
Kazakhstan)****Col d'Irkeshtam
(Kirghizstan-Chine)**

Deux bus hebdomadaires
d'Och à Kachgar (88 \$US).

**Sariosiyo/Bratstvo
(Ouzbékistan-Tadjikistan)**

**Konibodom/Beshariq
(Tadjikistan-Ouzbékistan)**

Passage principal par la route et le train entre Tachkent et Chymkent/Almaty, bus direct et taxis collectifs.

**Tchernyaevka/
Jibek Joly
(Ouzbékistan-Kazakhstan)****Taraz
(Kirghizstan-Kazakhstan)****Kordaï
(Kazakhstan-Kirghizstan)**

Passage fréquenté. Cinq bus par jour de Bichkek à Almaty, et transports publics.

Nur Joly (Kazakhstan-Chine)

Bus d'Almaty/Jarkent à Khorgos ou Ürümqi (20 heures). Des trains chinois continuent jusqu'à Yining et Ürümqi.

**Dostyk/
Alashankou
(Kazakhstan-Chine)**

Vérifiez si le train direct Almaty-Ürümqi circule de nouveau.

**Karkara/Kegen
(Kirghizstan-Kazakhstan)**

Passage tranquille, ouvert toute l'année entre Karakol et Tcharyn, à franchir en taxi ou en stop.

**Col de Torougart
(Kirghizstan-Chine)**

Quatre bus hebdomadaires entre Bichkek et Kachgar (85 \$US), ou transfert privé à organiser depuis Naryn.

**Kyzyl-Art/
Bordöbö
(Kirghizstan-Tadjikistan)**

Isolé et actuellement ouvert seulement aux étrangers munis d'un permis GBAO ; changement de transport obligatoire à la frontière.

**Col de Qolma
(Tadjikistan-Chine)**

Col à 4 362 m pour gagner Kachgar via Kalasu, avec 14 km de no man's land à traverser. Prenez un taxi à Mourgab et Tashkurgan (Taxkorgan).

**Dostyk
(Ouzbékistan-Kirghizstan)**

Minibus directs entre Andijan et Och, ou taxis collectifs.



RYZHKOV PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK

Laghman

À TABLE !

Kebabs à l'agneau, *plov* et melons vous attendent sur la route de la Soie où se mêlent aussi des influences culinaires turques et ouïghoures.

Axée sur le riz, les assaisonnements salés, les légumes, les légumineuses, le yaourt et les viandes grillées, la nourriture centrasiatique s'apparente à celle du Moyen-Orient et de la Méditerranée. Fruits de siècles d'échanges sur la route de la Soie, maints plats évoquent d'autres origines : le *laghman* rappelle les nouilles chinoises, le *plov* vient du riz pilaf perse, le pain est omniprésent en Asie, et les *samsa* ressemblent aux samosas indiens.

Anciens nomades, les Kazakhs, les Kirghiz et les Turkmènes ont une alimentation essentiellement à base de viande (dont du cheval), complétée par des laitages et du pain, alors que les Ouzbeks mangent surtout du *plov*, des chachliks, des nouilles, des ragoûts et quelques pains fabuleux. L'influence perse se ressent du sud de l'Ouzbékistan

au Tadjikistan au travers d'assaisonnements raffinés et de légumes à profusion. À cela s'ajoutent quantité de nourriture turque, des plats de nouilles ouïghours ou dounganes (des Chinois musulmans), un peu de cuisine géorgienne et beaucoup de salades de légumes fermentés à la coréenne.

Le pain quotidien

En Asie centrale, on trouve comme plats principaux tout un éventail de kebabs, plats de nouilles, ragoûts et raviolis, avec le mouton comme viande de prédilection. L'Ouzbékistan est le berceau du *plov*, le plat le plus connu d'Asie centrale, dont chaque région a sa propre variante. Pour goûter aux spécialités locales dans les zones rurales, rien ne vaut un repas chez des habitants ou dans une pension.

Les essentiels

CHACHLIK

Brochette de mouton, de bœuf ou de viande hachée, servie avec du pain et des oignons.

PLOV

Riz cuit avec du mouton et des oignons, des carottes, voire des raisins, des coings et des pois chiches.

LAGHMAN

Variante ouïghoure ou doungane des nouilles chinoises.

SHORPO

Soupe de mouton bouilli avec l'os, pommes de terre, carottes et navets.

L'Asie centrale offre un panel de pains naan (*non* en ouzbek ou en tadjik, *lepyoshka* en russe) savoureux et généralement servis chauds, tout juste sortis du four *tandyr* (tandor). Là encore, chaque région a le sien. Si celui de Samarcande ressemble à un bagel géant sans trou, celui de Kokand, fine galette aux bords relevés, est idéal pour servir des chachliks. La plupart des naans sont saupoudrés d'anis, de pavot ou de sésame.

Le *tandyr* sert aussi à cuire l'en-cas le plus répandu d'Asie centrale : le *somsa* (pâte feuilletée farcie à l'agneau et aux oignons). Les meilleurs sont un coupe-faim de rêve ; les pires, relents de l'Union soviétique, suintent la graisse de mouton.

Salades et légumes

L'Asie centrale s'est adaptée aux végétariens et vegan : désormais, quasi tous les restaurants touristiques proposent des versions végétariennes de plats nationaux, et les établissements modernes parfois plus d'une vingtaine de salades. Dans les zones rurales, des plats comme le *laghman* peuvent être commandés sans viande. "Sans viande" se dit *etsiz* en turkmène, *atsiz* en kazakh et kirghiz, *gushtsiz* en ouzbek et *biez myasa* en russe.

Qu'ils soient consommés frais, en confiture ou sous forme de boisson (*kompot* ou *sok*),

les fruits et fruits à coque d'Asie centrale font partie des meilleurs du monde. À tout moment de l'année, on peut se régaler de noix, pistaches, raisins, mûres séchées et amandes, ainsi que de miel de montagne exquis (*assal* dans les langues turqu coastiques).

Pour en savoir plus sur la cuisine centrasiatique, procurez-vous le livre de Caroline Eden *Red Sands, un voyage culinaire à travers les steppes de l'Asie centrale* (Hachette, 2021).



Shubat

BOISSONS FERMENTÉES

La plupart des Kazakhs et des Kirghiz apprécient le koumis (ou *kymys*). À base de lait de jument fermenté durant trois jours, un peu aigre et légèrement pétillante, cette boisson très peu alcoolisée se boit uniquement au printemps et en été, quand les juments poulinent. Le lait est mis dans un *tchelek* (baratte en bois) et battu avec un *bichkek*, piston en bois qui a donné son nom à la ville. Le meilleur koumis est produit par les éleveurs.

Les Kazakhs et les Kirghiz sont aussi friands du *bozo*, boisson épaisse et un peu pétillante, obtenue à partir de millet bouilli fermenté.

Les nomades turkmènes, kazakhs et karakalpaks aiment le *shubat* (lait de chamelle fermenté). Au Turkménistan, un verre de *tchal* (lait de chamelle) au petit déjeuner vous réveillera plus vite qu'un double expresso.



Plov ouzbek traditionnel

MANPAR

Morceaux de nouilles, viande et légumes cuits dans un bouillon peu épicié.

BESHBARMAK

Plat prisé de nouilles plates, signifiant "5 doigts", car se mangeait à l'origine à la main.

MANTY

Raviolis à la vapeur, adorés de la Mongolie à la Turquie.

MELONS

Les plus sucrés du monde, de la *tarbuz* (pastèque) au melon Mirza.

NOHAT SHURAK

Ragoût ouzbek classique à base de pois chiches, agneau et oignons.

Spécialités

En-cas

Tchutchvara (*tushbera* en tadjik, *pelmeni* en russe) Petits raviolis (*manty*) cuits dans un bouillon et servis nature ou avec du vinaigre, de la crème aigre ou du beurre, ou en soupe.

Samsa (*sambusa* au Tadjikistan) Chausson feuilleté à la viande, cuit dans un tandoor.

Kazy (ou encore *tchutchuk* ou *karta*) Saucisse de cheval prisee au Kazakhstan et souvent ajoutée au *plov*.

Baursaki (ou *boorsok*) Boulettes ou triangles de pâte frite, servis aux invités.

Pirojki (*gumma* en Ouzbékistan, *fitchi* au Turkménistan) Petits pains frits farcis aux pommes de terre ou à la viande (souvent décevants).

Spécialités régionales

Kurutob (tadjik) Morceaux de naans trempés dans un bouillon au babeurre, arrosés d'huile et saupoudrés d'aromates.

Shivit osh (Khiva) Nouilles vertes à l'aneth servies dans un bouillon de viande.

Tuhum barak (ouzbek) Raviolis farcis aux œufs.

Dograma (turkmène) Mélange de pain, oignons et morceaux de viande bouillie.



Baursaki

Kuurdak (kazakh) Ragoût de pommes de terre, viande et abats de cheval, de mouton ou de bovin, cuit dans un chaudron.

Plats turcs

Pide ou, plus léger, **lahmacun** Pizza à pâte fine.

Adana kebab Brochettes de viande hachée épicée.

Iskender kebab Mouton émincé servi sur du pain, avec du yaourt et une épaisse sauce tomate.

Çaçik Sauce légère au yaourt, concombre et menthe, délicieuse avec une fine galette de *lavach* (pain plat).



TABLES D'EXCEPTION

Sandyq (p. 310) À Almaty (Kaz.), incarnation parfaite de la cuisine des Kazakhs nomades, remise au goût du jour.

Qazaq Gourmet (p. 336) À Astana (Kaz.), expérience hors du commun avec du tartare de cheval, des raviolis à la viande de chameau et du lait de jument condensé. Menu dégustation de 11 plats.

Marina Roshtcha (p. 311) Plats russes raffinés dans un manoir du XIX^e siècle à Almaty (Kaz.).

Besh Ozon (p. 224) Institution de Tachkent (Ouzb.) réputée pour son *plov* de mariage servi à la louche depuis un énorme *kazan* (chaudron).

Ayvan (p. 260) Adresse romantique sous l'*ayvan* (porche) ornementé d'une maison de marchand juif du XIX^e siècle à Boukhara (Ouzb.).

UNE ANNÉE DANS L'ASSIETTE



PRINTEMPS

Avril et mai apportent les premiers fruits, dont les mûres blanches (photo), abricots, fraises et cerises, et le *sumalak* (porridge de blé germé), que chacun cuisine pour Navrouz (Nouvel An).



ÉTÉ

La vie explose dans les pâturages : c'est la pleine saison du koumis (photo), du yaourt, du *kaimak* (crème) et des fruits (pêches, raisins, figues...) en plaine.



AUTOMNE

Haute saison du melon, vendu en masse au bord des routes, et régal de fruits et fruits à coque. Savourez des noix d'Arslanbob, et de délicieuses grenades et pommes du Kazakhstan.



HIVER

Les plats très carnés et les ragoûts fumants se font apprécier, comme les mets au potiron (les *manty* en tête) et les légumes marinés coréens.



Ouzbeks dans une tchaikhana

L'ART
DE...boire le thé dans
une tchaikhana

La *tchaikhana*, ou maison de thé (*chaykhana* en turkmène, en kazakh et kirghiz, *thoïhona* en ouzbek et tadjik) est l'institution la plus importante d'Asie centrale. On y vient pour faire une pause, prendre une boisson ou un repas traditionnel, discuter de l'actualité et se sentir comme faisant partie du *mahalla* (quartier) local. Voici comment vous joindre aux habitués.

S'installer

Dans une maison de thé traditionnelle, on s'assoit sur un *taptchan*, sorte de banquette-lit couverte d'un tapis, avec une table basse au centre. Avant de prendre place, mieux vaut retirer vos chaussures ; si vous les gardez, laissez pendre vos pieds. Une fois assis, évitez d'orienter vos semelles de chaussures ou plantes de pied face à quelqu'un.

Outre le thé, vedette des lieux, la plupart des *tchaikhana* servent des chachliks, du *shorpo*, des salades et des naans. En présence d'invités, évitez de manipuler la nourriture avec la main gauche, tenue comme impure. Et le pain étant considéré comme sacré en Asie centrale, ne le posez pas par terre, ne le retournez pas et ne le jetez pas.

L'étiquette du thé

En Asie centrale, le thé se boit presque toujours dans une *piala*

(petit bol). Le liquide fraîchement préparé dans la théière est versé dans la *piala*, puis ces premiers centilitres souvent jetés, pour nettoyer le bol, qui est ensuite rerepli puis reversé deux fois dans la théière pour mieux infuser le thé. Si plusieurs personnes partagent une théière, on ne remplit leur *piala* qu'à moitié, mais souvent pour garder le thé chaud.

Passer le thé et acceptez-le avec la main droite, le fin du fin avec la main gauche sur le cœur. Si le thé est trop chaud, ne soufflez pas dessus : faites-le tourner doucement dans la *piala* sans renverser.

Amin

Après un repas, la plupart des Centraasiatiques remercient en faisant le geste de l'*amin* : ils mettent leurs mains en coupe et se les passent sur le visage, comme pour se laver.

**VOTRE TASSE
DE THÉ**

Les Centraasiatiques préfèrent le vert (*kok* en langues turques, *zelyonnyy* en russe) qui, selon eux, désaltère et facilite la digestion après un *plov* trop gras. Mais les habitants de Samarcande et d'Ourguentch aiment mieux le noir (*kara* en langues turques, *tchyonnyy* en russe).

Les Turkmènes de l'Ouest additionnent leur thé avec du lait de chamelle, et les Pamiri, du lait de chèvre. Les Kazakhs le boivent chaud avec du lait, du sel et du beurre : savoureux et riche en calories.



DEPUIS LA GAUCHE : TEMIR SHINTEMIROV/SHUTTERSTOCK, MILOZ MABIANKA/SHUTTERSTOCK

La dune chantante, parc national d'Altyn-Emel (Kaz., p. 325)

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Les sommets vertigineux, les prairies d'altitude et les étendues désertiques d'Asie centrale forment un cadre de rêve pour des aventures en plein air empreintes d'authenticité.

Les montagnes d'Asie centrale attirent les voyageurs en quête d'aventure. Cette région encore méconnue est traversée d'itinéraires d'une beauté renversante. Le Kirghizstan, le Tadjikistan et le sud-est du Kazakhstan concentrent les panoramas les plus époustouffants. Chevauchez dans les Tian Shan comme les hordes kazakhes, posez vos pas dans ceux des premiers explorateurs russes dans le Pamir, ou pédalez sur la route de la Soie avec des paysages spectaculaires en toile de fond.

Randonnée et trek

Grâce à ses itinéraires balisés et ses agences expérimentées, le Kirghizstan est sans doute

la meilleure destination de la région pour randonner à petit budget. Autre avantage : on peut facilement combiner un trek à des nuits en yourte ou à une rencontre avec un chasseur à l'aigle. Les yourtes peuvent aussi servir de camp de base pour des balades à la journée, notamment dans la région des monts Alaï au sud du pays ou via l'agence **Kyrgyz Life** (kyrgyzlife.com). Karakol est un haut lieu de la randonnée. **Destination Karakol** (destinationkarakol.com) et **EcoTrek** (ecotrek.kg) proposent cartes et informations. Certaines agences louent du matériel et disposent de yourtes en montagne, formant des bases idéales pour les randonneurs. Les antennes

Autres activités

RAFTING

Initiez-vous au rafting dans les gorges de Boom (Kirghizstan) ou sur la **rivière Ugam** (p. 228), au nord-est de Tachkent.

OBSERVATION DES OISEAUX

Observez plus de 300 espèces d'oiseaux à la **réserve naturelle de Korgaljn** (Kaz., p. 342), dont des flamants roses (avril-septembre).

CIRCUITS EN 4x4

Partez en hors-piste dans le **Pamir** (p. 168) et explorez les vallées de Bartang, Shokhdara et Pshart, ou le **parc national d'Altyn-Emel** (p. 325) au Kazakhstan.

EN FAMILLE

Rafraîchissez-vous dans les parcs aquatiques de Tachkent (Ouzb., p. 225) ou Douchanbé (Tadj., p. 159).

Prenez un selfie sur le dos d'un yak (p. 182) dans les pâturages d'été entre Alichur et Mourgab, au Tadjikistan.

Dormez dans une yourte et aidez à la traite près des

lacs Son-Koul (p. 106) ou Köl-Ükök (p. 106), au Kirghizstan.

Élancez-vous à cheval (p. 118) dans les vallées du Kirghizstan autour de Jyrgalan ou dans la vallée d'Alaï.

Campez sous les étoiles et observez les flammes du gigantesque cratère de gaz de Darvaza (Turk., p. 409).

Apprenez à skier ou amusez-vous en luge dans les stations de Shymbulak (Kaz., p. 321) ou d'Amirsoy (Ouzb., p. 228).

Arpentez la route de la Soie à dos de chameau dans les dunes du désert du Kyzylkoum, au bord du lac Aïdar-Koul (p. 256) ou à Ayaz-Qala (p. 285), en Ouzbékistan.

locales du **CBT** (cbtkyrgyzstan.com) organisent des treks, mais pour un guide de montagne, mieux vaut passer par des spécialistes comme **Hiking Kyrgyzstan** (hikingkyrgyzstan.com) ou EcoTrek.

Le Tadjikistan compte deux massifs d'exception : les monts Fan à l'ouest et le Haut-Pamir à l'est. Les Fan offrent un large éventail de parcours plus ou moins difficiles parsemés de lacs turquoises. Le Pamir, plus extrême, exige un bon niveau, et seuls les randonneurs les plus chevronnés pourront se passer de soutien logistique.

Contactez **Paramount Journey** (paramountjourney.com) ou **Trek Tadjikistan** (trektadjikistan.com/fr/).

Si vous lisez l'anglais, procurez-vous *Trekking in Tadjikistan* de Jan Bakker (Cicerone Press). L'auteur est à l'origine du **Pamir Trail** (pamirtrail.org), un itinéraire de 1 300 km récemment exploré et cartographié, offrant mille aventures potentielles.

Les beaux reliefs ne sont pas forcément difficiles d'accès. Les montagnes au sud d'Almaty (Kaz., p. 314) et de Bichkek (Kirgh., p. 74) offrent des paysages superbes à une heure de route à peine de la ville, tout comme le Tchingan (Ouzb., p. 226), au nord-est de Tachkent.

Infos pratiques

En Asie centrale, la randonnée en autonomie est possible, mais rarement simple. Certains itinéraires permettent de relier des villages en séjournant chez l'habitant ou en yourte, mais faute de porteurs, il faut souvent tout transporter soi-même. Les transports en commun vers les points de départ sont rares, lents et peu confortables : mieux vaut affréter un 4x4 privé. On peut parfois louer des ânes (dans les monts Fan, par exemple), ou des chevaux au Kirghizstan et dans le Pamir tadjik.



Voir p. 118 pour plus d'informations sur les treks à cheval au Kirghizstan.

Massif des Tian Shan, Karakol (Kirgh., p. 288)

TRAVERSÉE DU DÉSERT

Traversez le désert du Karakoum, du canyon de Yangykala à **Darvaza** (p. 409) avec bivouac sous les étoiles et haltes dans des villages turkmènes isolés.

OBSERVATION DE LA FAUNE

Admirez les léopards des neiges au **Centre de réhabilitation de Mourgab** (p. 183). Sinon, tentez un trek hivernal.

PATIN À GLACE

Enfilez vos patins et glissez sur une des plus grandes patinoires au monde à **Medeo** (p. 320).

CHASSE À L'AIGLE

Côté des aigles royaux au **Centre de fauconnerie de Sunkar** (p. 322) près d'Almaty.

Le meilleur moment pour le trek s'étend de juin à septembre, mais le beau temps n'est jamais certain. Les randonnées et ascensions en haute altitude se font surtout en juillet-août ; la chaleur peut être étouffante dans les zones plus basses à cette période.

Des permis sont requis pour la plupart des montagnes frontalières, comme le mont Beloukha (à cheval sur la frontière russo-kazakhe), les Tian Shan centrales au Kazakhstan, ou dans un rayon de 50 km autour de la frontière kirghizo-chinoise (glacier Inylchek ou camp de base d'Atchik-Tach au pic Lénine) et la vallée supérieure du Tchou-Kemin (p. 115). Comptez plusieurs semaines pour l'obtenir, et partez toujours avec un guide expérimenté.

Ressources en ligne (en anglais) : pamirtrail.org, kyrgyznomadtrail.com, asia-hikes.com, et le site pamirs.org/activities/trekking.

Équitation

Explorer les hauts pâturages du Kirghizstan à cheval est une expérience inoubliable. Dans tout le pays, des antennes du CBT proposent des treks à cheval de plusieurs jours vers les *jailoo* (pâturages d'été) au cœur du Kirghizstan ou des expéditions équestres plus longues (jusqu'à 2 semaines). Par jour, comptez environ 20 \$US pour une monture, 40 \$US pour un guide, et 20 \$US par personne pour l'hébergement en yourte avec repas.

Vous pouvez rejoindre le lac Son-Koul à cheval en partant de Jangy Talap, Tchaek, Jumgal ou Tchekildek. L'excursion dure trois jours avec nuits en yourte. D'autres aventures à cheval partent de Karakol (belles balades d'une journée à

Altyn-Arashan), Barskoön (sur la rive sud du lac Issyk-Koul), Naryn, Arslanbob, Kazarman, Sary-Chelek ou Kemin.

Pour des excursions organisées au Kirghizstan, nous recommandons **Nomad's Land** (nomadsland.travel) et **Shepherd's Way** (kyrgyztrek.com).

Pour une chevauchée de prestige au Turkménistan, optez pour un pur-sang akhal-téké. Des agences organisent des balades près d'Achgabat.

Au Kazakhstan, **Kan Tengri** (p. 327) propose des randonnées à cheval dans le désert du parc national d'Altyn-Emel et dans les Tian Shan centrales. On trouve d'autres options équestres dans les centres écotouristiques de la **réserve naturelle d'Aksou-Jabagly** (p. 352) et du parc national de Saïram-Ugam, avec possibilité de relier les deux en trois jours, ainsi qu'aux **lacs Köl-Say** (p. 322) et dans l'Altaï. Les tarifs sont plus élevés qu'au Kirghizstan.

Équipement

Au Kirghizstan, il est possible d'acheter de l'équipement de randonnée à **Bichkek** (p. 75) et à Almaty, ou de louer du matériel basique (tentes, sacs de couchage, réchauds, équipement hivernal) à Karakol, Arslanbob, Bichkek, ainsi qu'à l'*alplager* d'Artuch au Tadjikistan, mais il reste préférable de venir avec son propre matériel.

Un réchaud à essence vous sera particulièrement utile à condition de nettoyer les brûleurs régulièrement, l'essence locale étant de mauvaise qualité. Des cartouches de gaz sont en vente à Bichkek, Naryn, Karakol, Och et parfois à Tachkent (Ouzb.).

LE MEILLEUR DU TOURISME COMMUNAUTAIRE AU KIRGHIZSTAN

Randonnée à cheval (deux ou trois jours) de Kyzart ou Jumgal au lac Son-Koul (p. 105).

Trek (quatre jours) d'Arslanbob aux lacs sacrés de Köl Mazar (p. 125) ou à cheval vers Kyzyl-Ünkur (p. 122).

Trek d'Ak-Suu (une semaine) de Jyrgalan à Jeti-Ögüz (p. 100).

Excursion au col de Panda avec vue sur le lac Tchatyr-Koul depuis Tach Rabat (p. 116).

Randonnées à la journée vers les glaciers du pic Lénine depuis les yourtes de Tulpar-Koul ou d'Atchik Tach (p. 140).

Trek de yourte en yourte dans la chaîne de l'Alaï (cinq jours) (p. 138).

À cheval entre des camps de yourtes dans le *jailoo* de Sary-Oï ou jusqu'au col d'Ak-Tör sur quatre jours (p. 118).

Deux ou trois jours de trek à cheval jusqu'au lac de Sary-Chelek (p. 126).