

# LE PIC LENINE

## 7 134 mètres

### OUZBEKISTAN - KIRGHIZIE

Principal sommet du Trans-Alaï, le Pic Lénine est situé au cœur des montagnes du Pamir, sur la frontière entre le Tadjikistan et la Kirghizie. Il fut d'abord appelé pic Kaufmann en l'honneur du premier gouverneur du Tsar et fut longtemps considéré comme le plus haut sommet de Russie.

Sommet de 7000 m le plus escaladé, le pic Lénine ne présente aucune difficulté technique et l'on a souvent tendance à comparer son ascension à celle du Mont Blanc par la voie normale. Il s'agit néanmoins d'une entreprise alpine d'envergure qui nécessite une excellente condition physique et bien sûr une très bonne acclimatation, qui sera l'objet de la première phase de l'expédition.

L'organisation soviétique est efficace : le camp de base d'Achik-Tasch à 3600 m, est remarquablement équipé et permet aux alpinistes du monde entier de bénéficier d'une infrastructure sans faille. Au-delà, nous équiperons nous-mêmes les camps d'altitude.

#### **EXPEDITIONS ET VOYAGES LOINTAINS**

#### **SITUATION GEOGRAPHIQUE**

Au cœur de l'Asie centrale, le PAMIR –TRANSALAI, d'abord mentionné par Marco Polo dans le Milione, fut découvert en 1871 par le géographe russe FEDTCHENKO alors qu'il franchissait les cols de l'Alaï ; spectacle grandiose des chaînes glaciaires du Transalaï défendant les approches du Pamir. Ce toit du monde des anciens, région qui se situe à une altitude moyenne de 3500 m , renferme des chaînes de montagnes de près de 5000 m avec des sommets dépassant 7000 m dont le plus connu : le pic Lénine.

Ce massif est le lieu de convergence des plus grands systèmes montagneux asiatiques : l'Hindou-Kouch au sud-ouest, le Karakorum et l'Himalaya au sud-est, le Kouen-Lun à l'est et les Tien-Chan au nord-est.

Pamir nom Kirghiz, désignant pour les nomades les immenses plaines supérieures, les larges vallées plates, parfois marécageuses, dominées de très peu par de très hautes cimes contamment enneigées, dépourvues totalement de végétation arborescente mais parfois luxuriante de végétation herbacée pendant les courtes semaines de l'été. Pays du vent, des solitudes immenses, des bandits et des mauvaises rencontres, il fut longtemps le point de passage obligé des nomadisations, des transhumances, des invasions, le lien entre les civilisations occidentales et la Chine du Cathay ou la Mongolie de Gengis Khan.

## **DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE**

### **Jour 1**

Vol Paris- Tashkent.

### **Jour 2**

Tashkent. Arrivée en début de matinée – transfert direct sur Och et passage de la frontière du Kirghizstan.. Nuit à l'hôtel.

### **Jour 3**

Osh – Kindik River.

Route qui mène au village de Kashkasu, puis début de la marche d'acclimatation. Nuit sous tente.

### **Jour 4**

Kindik River – Kindik Glacier

Marche d'acclimatation en remontant la vallée de la Kindik pour remonter la moraine du glacier.

### **Jour 5**

Kindik glacier – Kashkasu River

Passage du col du Kindik (4482m) pour redescendre tranquillement dans la vallée de Kashkasu. Installation du campement.

### **Jour 6**

Kashkasu River – Koshkul Lake

Traversée du col du Kokjar culminant à 4160m. Journée d'acclimatation.

### **Jour 7**

Koshkul Lake – Kashkasu

Descente de la vallée de Jam Jailo jusqu'à la vallée de Alaï. Nuit au camp près du village de Kashkasu.

### **Jour 8**

Kashkasu – camp de base d'Achik Tash

Transfert jusqu'au camp de base d'Achik Tash à 3600m. Installation du campement. Des bâtiments durs assurent un certain confort pour les repas et les sanitaires.

### **Jour 9**

#### **Camp de base d'Achik Tash**

Journée d'acclimatation, préparation du matériel pour l'expédition.

### **Jour 10 à 25 : Ascension du Pic Lénine**

- Jour 10 : Organisation générale de l'expédition, acclimatation.
- Jour 11 : Montée au camps 1 (4200m) au pied de la face Nord du Pic Lénine, par le col des chasseurs et l'immense glacier Nord.
- Jour 12 : Journée d'acclimatation au camp 1. Vue superbe sur le versant nord du Pic Lénine.
- Jour 13 : Montée et installation du camp 2 au pied du col des hollandais, à 5400m. Progression sur des grandes pentes neigeuses. Redescente au camp 1.
- Jour 14 : Journée de repos
- Jour 15 : Remontée au camp 2 et nuit à 5400m.
- Jour 16 : Montée et installation du camp 3 à 6100m : 200 mètres de pentes plus raides puis longue arête jusqu'au col d'où démarre l'arête terminale. L'ascension du Pic Razdelnaïa (6200m) sera peut-être tentée au passage.
- Jour 17 : Journée de repos au camp 2.
- Jour 18 : Montée et nuit au camp 3.
- Jour 19 à 23 : ces journées sont consacrées à l'ascension finale du Pic Lénine au départ du camp 3 (voie Razdelnaïa, arête ouest), par équipe, en fonction de la condition physique de chacun. Une longue pente glaciaire et neigeuse nous conduira au plateau rocheux sommital, marqué par un médaillon de Lénine  
Evacuation du matériel, retour au camp de base.
- Jour 24 & 25 : journées de réserve

### **Jour 26**

Du camp de base, retour à Och. Nuit à l'hôtel.

### **Jour 27**

Transfert Osh – Tashkent. Nuit à l'hôtel.

### **Jour 28**

Journée à Tashkent, consacrée à la visite de la ville. Cette ville est l'une des plus cosmopolites d'Asie Centrale. Nuit à l'hôtel.

### **Jour 29**

Vol de retour Tashkent – Paris.

*Ce programme est indicatif, il peut être modifié en fonction des impératifs de sécurité, des conditions climatiques, de la condition physique et du niveau des participants.*

## **L'ENVIRONNEMENT**

En montagne, l'environnement associe plusieurs types de contraintes auxquelles l'organisme va être confronté:

- **l'altitude** et le manque d'oxygène (hypoxie)
- **le climat** (le froid en particulier)
- **l'activité physique** parfois inhabituelle
- **les facteurs relationnels et humains.**

### **L'ALTITUDE**

La pression atmosphérique diminue progressivement en altitude. A 5000 m, il y a 2 fois moins d'oxygène utilisable qu'au niveau de la mer. L'organisme, dont le fonctionnement dépend étroitement de la quantité d'oxygène disponible dans le sang, va devoir s'adapter progressivement à cet état "d'hypoxie": le cœur bat plus vite, la respiration est plus rapide et après quelques jours, le nombre de globules rouges augmente: c'est l'état d'acclimatation, indispensable pour tenter et réussir le sommet.

### **LE CLIMAT**

La température de l'air diminue d'environ 0,8°C par 100 mètres d'altitude. En haute montagne, les variations thermiques sont très rapides (ombre/soleil et jour/nuit). Le vent, l'humidité des vêtements aggravent considérablement la déperdition thermique. La diminution de la couche atmosphérique rend le soleil plus dangereux par l'augmentation du rayonnement ultraviolet. Un équipement adéquat vous protégera.

### **L'ACTIVITE PHYSIQUE**

Durant l'expédition, vous marcherez ou grimpez plusieurs heures par jour pendant plusieurs jours. En altitude, les efforts sont plus intenses. Une bonne préparation physique (endurance) vous permettra de vous acclimater plus vite et d'apprécier plus rapidement ce type d'ascension.

### **LES FACTEURS RELATIONNELS ET HUMAINS**

D'autres facteurs s'ajoutent et peuvent modifier sensiblement le comportement de l'alpiniste: changement des habitudes alimentaires, isolement dans la nature, vie au sein d'un groupe restreint, etc. ...

La pratique de la haute montagne comprend des aspects à la fois individuels et communautaires. En expédition, le comportement des individus et du groupe peut être différent de celui constaté lors d'une réunion dans le cadre de vie habituel. Soyez curieux et surtout tolérant.

## **RENSEIGNEMENTS :**

**DUREE :** 23 jours

**DATES :** samedi 03 JUILLET 2011 et 2010-

**PRIX :** 3590euros

### **Ce prix comprend :**

- les transferts aériens
- les nuits d'hôtel
- l'encadrement par un guide de haute montagne
- les transferts nécessaires au déroulement normal du programme
- les frais d'expédition: nourriture, tentes, matériel collectif
- une pharmacie collective

### **Ce prix ne comprend pas :**

- les taxes d'aéroport et frais de visa
- les repas à Tashkent
- les boissons et toute dépense d'ordre personnel
- le matériel technique individuel

### **Modalités de règlement :**

- 30% d'acompte à l'inscription (+ l'assurance si vous souhaitez la souscrire)
- le solde, 30 jours avant la date de départ

### **NIVEAU :**

Bonne pratique de l'alpinisme et bonne condition physique.

Une expérience préalable de l'alpinisme en haute altitude est souhaitable. Les participants peuvent être amenés à faire des navettes en autonomie entre les différents camps d'altitude. Maîtrise des pentes de 30 à 40° en terrain neigeux et glaciaire.

### **GROUPE :**

5 à 9 personnes

### **ENCADREMENT :**

Il est assuré par un guide de haute montagne français.

Le guide est responsable de l'équipement général de l'ascension, du choix de l'itinéraire et de la position des camps. Sa mission peut le conduire à équiper l'itinéraire, conduire une cordée, surveiller les cordées qui suivent, être le conseiller technique des cordées qui évoluent seules sur la montagne. Il est gestionnaire de la logistique de l'expédition en fonction des conditions de la montagne et des participants.

### **PASSEPORT-VISA :**

**Passeport :** être en possession d'un passeport en cours de validité, au moins 6 mois après la date de retour présumé, visa nous consulter.

**Visa :** à vérifier auprès de votre ambassade, dépend de votre nationalité.

### **AMBASSADE ET CONSULAT**

**Ambassade d'Ouzbékistan :** 22 rue d'Aguesseau – 75 008 PARIS Tel : 01 53 30 03 53

**Ambassade d'Kasakhstan :** 59 rue Pierre Charron – 75 008 PARIS Tel :01 45 61 52 00

**VACCIN-EXAMEN MEDICAL :**

Soyez à jour avec vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, poliomyélite, typhoïde). N'oubliez pas l'examen dentaire. Aucun vaccin n'est obligatoire.

**ASSURANCE :**

Nous pouvons souscrire pour chaque participant un forfait assurance "rapatriement - maladie - accident - annulation du voyage - bagage - frais de recherche et de sauvetage". Assurance TMS CONTACT - **Forfait de 145 euros par personne**, à payer avec l'acompte.

**EXTENSIONS POSSIBLES :**

- voyage avec départ et / ou retour différés possible (à signaler suffisamment tôt)
- voyage sans aérien international

**DOSSIER VOYAGE :**

Il vous sera envoyé un mois avant le départ du voyage. Il vous permet de préparer votre voyage: équipements, formalités, informations médicales, cartes.

Par téléphone ou sur rendez-vous, n'hésitez pas à interroger le responsable technique de cette expédition.

**HEBERGEMENT :**

Moscou : hôtel confortable en chambre de 2 personnes avec salle de bain.

Camp de base : hébergement sous tente pour deux personnes. Pour les repas et la vie commune, nous aurons une grande tente Mess confortable avec tables et sièges.

**MATERIEL COLLECTIF COMPLEMENTAIRE :**

- pharmacie de groupe
- cordes et matériel d'alpinisme
- radios
- tentes, réchauds, matériel de cuisine
- caisson hyperbarre
- matériel collectif de cuisine

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL – PIC LENINE**

**IMPORTANT** cet équipement doit être réparti en 2 bagages:

- 1 bagage à main lourd et compact (sac à dos)
- 1 bagage pour la soute dont le poids ne doit en aucun cas dépasser **16kg**.
  
- 1 passe-montagnes ou bonnet
- 1 sous bonnet en soie
- 1 chapeau en toile + 1 foulard
- 1 ensemble sous-vêtements (tee-shirt et caleçon) en thermique
- 1 ensemble en fourrure polaire (veste et pantalon)
- 1 veste en duvet
- 1 veste et 1 pantalon en Goretex (ou équivalent)
- 1 paire de moufles en laine épaisse et 1 paire de gants en soie
- 2 paires de gants en thermique + 1 paire de moufles chaude
- 1 paire de sur-moufles en Goretex ou équivalent
- 3 paires de chaussettes en laine épaisse
- 3 paires de chaussettes fines pour la marche d'approche
- 1 paire de chaussures de montagne rigides et chaudes
- 1 paire de chaussures légères pour la marche d'approche
- 1 paire de guêtres
- 1 sac de couchage en duvet
- 1 sac de montagne 65 litres
- 1 couverture de survie
- 1 matelas mousse alvéolée fermé
- 1 sac marin (120 l) + cadenas pour le bagage à soute
- 1 ceinture " porte-billets "
- survêtements de sport, shorts etc. ... pour la marche d'approche
- 1 piolet classique + 1 paire de crampons + 1 boudrier léger
- 2 bâtons de ski
- 1 lampe frontale + 4 ampoules de rechange + 4 piles longue durée
- 1 paires de lunettes de glacier avec protège nez
- couverts légers + 1 briquet + 1 bol + 1 tasse
- 1 gourde isothermique 1l
- 2 mousquetons à vis + cordelettes Ø5,5 mm
- crème solaire écran total + crème après solaire
- stick pour les lèvres écran total et après solaire
- 1 rouleau d'Elastoplaste 5cm +1 boîte de pastilles pour désinfecter l'eau
- 2 sacs poubelle de 100L + 10 sacs de 30L

**Location possible de certains de ces équipements individuels - nous consulter**

**1 petite pharmacie individuelle comprenant** à constituer avec votre médecin traitant):  
élastoplaste 5 cm - double peau (compeed) - antidiarrhéique: imodium et ercéfuryl -  
antalgique: aspirine ou doliprane - collyre: uvéline - pastilles purifiantes pour l'eau de  
boisson: hydroclonazone ou micropure - pansements adhésifs - compresses désinfectantes -  
sommifère léger - antitussif - médicament pour la gorge: strepsyle - antibiotique à large  
spectre - ne pas oublier vos médicaments personnels s'il y a lieu.

## **INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :**

### **METEO / CLIMAT :**

Le climat est plus continental et contrasté que celui de la France.

- A Moscou : en janvier la température est de -10°C et en juillet de +18°C
- A St Petersburg, hiver comparable à Moscou, été frais et humide
- En Asie centrale à Tachkent en juillet il fait +27°C et parfois +40°C et en hiver -1°C

Au camp de base, température douce et clémente (quelquefois même par beau temps il est possible d'atteindre les 25°). En haute altitude, les variations de température peuvent aller de -20° à +28° (sur l'arête sommitale). Il est donc indispensable de prévoir un équipement d'alpinisme hivernal.

### **DEVICES A EMPORTER :**

le \$ US ( en liquide ou en Travellers ) est conseillé. Vous pouvez également prévoir des euros. Les cartes de crédit sont acceptées dans les villes .

### **SOUVENIRS**

Objets en bois, poupées gigognes (matriochkis), boîtes en laque, bijoux en ambre, chapka en fourrure....(Attention aux douanes : 2 boîtes par persone)

### **BIBLIOGRAPHIE :**

- Histoire des peuples de l'ex-URSS de H.Bogdan
- Russie Petit Futé, guide pratique de Moscou, Léninegrad
- Insider's guide de G. Uspensky