

## CAUCASE : KAZBEK – ELBROUZ

Véritable toit de l'Europe du haut de ses 5642m, l'Elbrouz est le roi du massif caucasien et règne en maître sur les très nombreux sommets que compte cette chaîne séparant l'Europe du nord et l'Europe du sud.

Plus à l'est, situé dans la chaîne de Khok, le Mont Kazbek (volcan endormi) est le 4e plus haut sommet du Caucase et le 2e de Georgie dont il marque la frontière avec la Russie. Recouvert par des glaciers, d'où son surnom "Montagne de glace", il tire son nom du village de Kazbegui, situé en Georgie. Après un vol sur Moscou nous atterrirons à Mineralny Vody, ville thermale, située dans le massif du Caucase. De là nous continuerons vers Vladikavkaz, capitale de la république d'Ossétie du Nord. Puis, après un transfert jusqu'à Tmenikau, nous rejoindrons à pied le camp de base du mont Kazbek dans la vallée du Karmadon. Après 4 jours d'acclimatation et de montées dans les camps d'altitude nous tenterons le sommet et rejoindrons la vallée. Direction Hathansu, lieu de rendez-vous de montagnards russes, puis nous montons au refuge de l'oncle Nick qui devient notre camp de base. Là nous peaufinons notre acclimatation pour, nous élancer vers le sommet. Une fois arrivée à Seldov, il ne reste plus qu'une petite arête pour gagner le sommet. De retour au refuge, après un bon repos, nous regagnons le camp de Hathansu puis, par des pistes fantasques au milieu de riches prairies, la ville de Piatigorsk (ville d'eaux des Tsars dès le début du 19ème).

### ITINÉRAIRE

#### *Jour 01 Vol Paris - Mineralny Vody - Vladikavkaz*

Départ de Paris pour Mineralny Vody, accueil à l'aéroport, puis transfert vers Vladikavkaz : 215km et environ 3h de route.

Un dîner sera prévu sur la route.

*Hébergement : Hôtel*

#### *Jour 02 Tmenikau - Camp de Base*

Transfert de 35km depuis Vladikavkaz jusqu'à Tmenikau, petit village à 1750m d'altitude. Après le contrôle des passeports et des permis vous prendrez un repas traditionnel ossetian préparé par vos guides. De là débute le trek de 12 km nous amenant jusqu'au camp de base, dans la vallée du Karmadon, à 2450m.

A proximité du camp se trouvent 2 sources d'eau chaude permettant de prendre des bains !

*Dénivellation + : environ 700 m*

*Hébergement : Tente*

#### *Jour 03 Montée au Camp 1*

Début du sentier en direction du glacier Maili et de son arête ouest. A certains endroits une corde fixe sera là pour aider à l'ascension. Nous arriverons au camp 1 à 3400m.

*Dénivellation + : environ 1000 m*

*Hébergement : Tente*

*Heures de marche : 3h à 4h*

## **Jour 04 Camp 2 à 4150m et Polyakov**

A travers rochers, cailloux et neige, la montée vers les camp 2 à 4150m est difficile. L'après-midi nous en profiterons pour faire l'ascension du Polyakov à 4270m pour nous entraîner et nous acclimater.

*Dénivellation + : environ 900 m*

*Dénivellation - : environ 200 m*

*Hébergement : Tente*

*Heures de marche : 5h à 6h*

## **Jour 05 Glacier Maili**

Journée d'acclimatation dont nous profiterons pour aller faire quelques révisions techniques du côté de glacier Maili (sans faire le sommet pour ne pas dépenser inutilement nos forces) puis retour au camp 2 pour passer la nuit.

Ceux qui préfèrent pourront rester au camp et se reposer avant l'ascension du lendemain.

*Hébergement : Tente*

## **Jour 06 Mont Kazbek 5033m**

Aujourd'hui c'est l'ascension du Kazbek à 5033m par des pentes qui se redressent jusqu'à 35/40° après un début relativement facile à travers le glacier. Nous en profiterons pour admirer la vue sur le splendide paysage du Caucase qui s'ouvre à nous. De l'autre côté c'est la Géorgie et à l'ouest se dévoile l'Elbrouz. Retour au camp 2.

*Dénivellation + : environ 900 m*

*Dénivellation - : environ 900 m*

*Hébergement : Tente*

*Heures de marche : 9h à 10h*

## **Jour 07 Journée de réserve**

Cette journée pourra servir en cas de mauvais météo le jour précédent pour tenter l'ascension. Si l'ascension a été faite cette journée pourra aussi servir à couper la descente très longue en 2 étapes.

*Hébergement : tente*

## **Jour 08 Retour à Vladikavkaz**

Descente sur Tmenikau et transfert à l'hôtel à Vladikavkaz pour passer une bonne nuit de repos.

*Dénivellation - : environ 2400 m*

*Hébergement : hôtel*

*Heures de marche : 4h à 5h*

## **Jour 09 Hathansu : camp de base de l'Elbrouz**

De Vladikavkaz, environ 400km (environ 6h30 de route) nous séparent de Hathansu où se situe le camp de base de l'Elbrouz. Nous planterons les tentes au milieu de la prairie à 2500m d'altitude et profiterons du paysage grandiose.

*Hébergement : Tente*

## **Jour 10 Refuge de l'oncle Nick**

Voici le grand départ : nous gagnons le refuge de "l'oncle Nick" à 3760 m par un bon sentier. Ce sera désormais notre base, entourée par les glaces.

Dénivellation + : environ 1200 m

Hébergement : Refuge

Heures de marche : 4h à 5h

## **Jour 11 Acclimatation**

Par une grande marche à plat nous gagnons un immense plateau glaciaire nommé Djikaughenkez et bordé au sud-est par des proéminences d'où nous pourrions avoir un point de vue sur la vallée de la Baksan et la partie centrale de la chaîne qui, au sud, constitue la frontière avec la Géorgie.

Dénivellation + : environ 700 m

Dénivellation - : environ 700 m

Hébergement : Refuge

Heures de marche : 4h à 5h

## **Jour 12 Elbrouz 5641m**

Lever matinal pour cheminer vers le sommet par des pentes peu inclinées (30 à 35°). Arrivés à la selle (Sedlov 5400m) entre les sommets Est et Ouest nous rencontrons les ascensionnistes qui arrivent par la voie normale. Il faut se ressaisir pour, pas à pas, grappiller les deux cent et quelques mètres qui restent à gravir et atteindre le plateau sommital. Descente par le même itinéraire jusqu'au refuge.

Dénivellation + : environ 1900 m

Dénivellation - : environ 1900 m

Hébergement : Refuge

Heures de marche : 10h à 12h

## **Jour 13 Journée de réserve**

En cas de météo peu favorable le jour précédent, nous aurons toujours la possibilité de tenter à nouveau le sommet car nous gardons une journée de réserve pour garantir une meilleur réussite du sommet.

Hébergement : Refuge

## **Jour 14 Piatigorsk**

Descente à Hathansu puis transfert en véhicule pour rejoindre Piatigorsk par la vallée de la Malka.

Dénivellation - : 1200 m

Hébergement : Hôtel

Heures de marche : 3h

## **Jour 15 Journée tampon à Piatigorsk**

Journée de visite sur Piatigorsk ou si nécessaire cette journée peut être décalée en journée de réserve sur l'Elbrouz suivant les conditions.

Départ pour la France dans la nuit depuis l'aéroport de Myneralny Vodi à 30km de Piatigorsk.

## **Jour 16 France**

Vol Myneralny Vodi - Moscou - Paris, atterrissage en fin de matinée (à confirmer suivant les rotations aériennes de votre groupe).

## **Important :**

Suivant les conditions météo et de la montagne, et la condition physique des participants, le programme pourra être modifié. Le guide de haute montagne qui encadre ce stage pourra prendre toutes les décisions qu'il estimera nécessaires pour la sécurité du groupe.

Code voyage : VKZEL

### Le prix comprend

- L'encadrement par un guide de haute montagne français
- Les vols internationaux et domestiques, les taxes aériennes.
- Les transferts et les déplacements routiers prévus au programme
- Tous les hébergements que ce soit en hôtel, gîtes, refuge ou sous tente.
- Les repas sauf à Piatigorsk
- Les taxes de parc
- Les permis.
- Le matériel collectif.
- Un cuisinier professionnel

### Le prix ne comprend pas

- Le visa russe (environ 190€).
- Les repas en ville (Piatigorsk).
- Les pourboires.
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites ou activités non prévues au programme.
- Les boissons personnelles au refuge ou à l'hôtel.
- L'assurance et l'assistance : frais de recherche, secours et rapatriement
- Les frais d'inscription: 18€ par personne

### À payer sur place

- Les repas en ville (Piatigorsk).
- Les pourboires.
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites ou activités non prévues au programme.
- Les boissons personnelles au refuge ou à l'hôtel

### Assurance

Nous pouvons vous proposer nos 2 formules possibles:

- Assurance Multirisques à 4,1% du prix de votre séjour : pour tout accident ou maladie, licenciement, mutation ou événement survenant avant votre départ et vous empêchant de pouvoir effectuer le séjour, elle vous couvre aussi durant tout votre séjour en frais de recherche et secours ainsi qu'en hospitalisation, rapatriement, remboursement de frais médicaux, etc...
- Assurance rapatriement à 2,5% du prix du séjour : prise en charge des frais de recherche et de secours en montagne, assistance en cas de maladie, blessure au cours du voyage.

Si vous ne souhaitez pas souscrire à notre assurance vous devez impérativement nous renvoyer la décharge d'assurance envoyée avec votre confirmation d'inscription.

Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, nous vous invitons à vérifier notamment que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts. Pour information, un montant minimal de 15 000 € est recommandé en couverture recherche-secours. Les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie.

## Équipement fourni

- Pharmacie de groupe
- Cordes et matériel de technique

## Matériel en location

Nous vous renseignons sur la location du matériel technique :

- Ski de randonnée
- Chaussures pour skis de randonnées
- Matériel skis de randonnées: peaux de phoque, couteaux
- Bâtons
- Piolet
- Crampons
- Baudrier
- Raquettes haute montagne (fermeture automatique et non à lanières donc prévoir des chaussures adéquates)

## Matériel technique

- 1 paire de chaussures de montagne
- 1 baudrier + 2 mousquetons + 1 mousqueton à vis + 2 cordelettes
- 1 poignée jumar
- 1 casque
- 1 paire de guêtres
- 1 piolet
- 1 paire de crampons
- 1 sac de couchage en duvet (double cloisonnement)
- 1 matelas mousse alvéolé fermé
- 1 couverture de survie
- 1 lampe frontale + piles longue durée + ampoules de rechange
- 1 paire de lunettes de glacier avec protège nez + 1 paire de rechange
- 1 gourde isothermique 1,5 litre
- crème solaire écran total + crème après solaire
- stick pour les lèvres écran total et après solaire
- 2 sacs poubelle 100l
- 1 pochette étanche dans laquelle vous mettrez vos papiers d'identité, votre téléphone, votre argent et votre contrat d'assurance/assistance avec tous les numéros de téléphone d'urgence

## Équipement personnel

- 1 passe-montagne ou bonnet en laine
- 1 cagoule en soie + 1 foulard
- 1 ensemble sous-vêtements (tee-shirt et caleçon) en laine ou thermolactyl
- 1 pull en fourrure polaire
- 1 pantalon de montagne
- 1 veste en duvet
- 1 veste et 1 pantalon en Goretex (ou équivalent)
- 2 paires de moufles en laine épaisse et 1 paire de gants en soie
- 3 paires de chaussettes en laine épaisse
- 2 paires de chaussettes fines

- vêtements de sport pour les marches d'approche
- 1 paire de chaussures légères de type trekking

## Bagages

Cet équipement doit être réparti en 2 bagages :

- 1 bagage à main lourd et compact (sac à dos 60 l)
- 1 bagage pour la soute dont le poids ne doit pas dépasser 20 Kg

## Pharmacie

Il est fortement conseillé de faire valider le contenu de votre pharmacie individuelle par votre médecin traitant en fonction de votre profil médical et de la nature du séjour envisagé.

Pharmacie individuelle :

- Un antalgique (éviter l'aspirine).
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Des pastilles pour purifier l'eau (type Aquatabs).
- En complément : collyre, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, veinotonique (contre les jambes lourdes), médicaments personnels.

Liste non-exhaustive.

Le guide Stages Expéditions disposera également d'une pharmacie de première urgence.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Passeport

Valable 6 mois après la date de retour. Nous vous conseillons également de voyager avec des photocopies de votre passeport et visa en permanence sur vous (en cas de perte ou de vol des originaux).

### Carte d'identité

A la suite de la prolongation depuis le 1er janvier 2014 de la validité de la CNI française, sans changement de date faciale sur le document, les litiges et difficultés pour les voyageurs français se multiplient.

1 - Comme indiqué dans les Procès-Verbaux des Comités Exécutifs des 5 février et 3 avril 2014, le SETO s'est saisi de la question. Les interventions du SETO auprès des autorités françaises sont en cours pour lister les difficultés, trouver des solutions et des moyens adaptés.

2 - Des accords ont été établis entre la France et certains pays pour que la CNI prolongée soit acceptée. Une liste des pays acceptant cette prolongation de la CNI est consultable sur le site du ministère français de l'Intérieur. Des documents explicatifs traduits dans les langues du pays y sont téléchargeables pour les voyageurs. Toutefois ces documents et explications ne sont pas encore totalement acceptés et reconnus dans tous les pays listés.

Dans l'attente, le SETO recommande donc à ses membres de bien veiller à ce que les clients français directs et indirects soient pleinement informés de la situation, à savoir qu'une CNI peut être refusée si la validité faciale est périmée. En cas de doute, il est donc préférable de bien recommander le recours à un passeport valide à la place de la CNI.

## Visa

Obligatoire.

Il s'agit d'un visa tourisme simple entrée. Son obtention est sous votre responsabilité (compter 7-21 jours ouvrés de délai d'examen + les délais d'acheminement).

Pour son obtention, vous devez fournir une photo d'identité (de face, en couleur et récente de moins de 6 mois), le formulaire de demande de visa (que vous aurez complété sur le site <https://visa.kdmid.ru/>), une photocopie couleur de votre passeport et une attestation d'assurance.

- L'attestation d'assurance doit comporter:

1. le nom et le prénom de l'assuré
2. le numéro du contrat
3. la date du voyage. Attention, l'attestation d'assurance doit avoir les memes dates du voyage que l'invitation ou des dates plus larges.
4. elle doit clairement indiquer que le voyage a lieu sur le territoire de la Fédération de Russie
5. l'assurance doit couvrir les cas de maladies, accidents, rapatriement;

- Le formulaire de demande de visa se fait en ligne et il faut ensuite transmettre le dossier complet (passeport, photo, lettre d'invitation, demande de visa, certificat d'assurance) au Centre de visas russes VFS.GLOBAL qui prépare les demandes de visa. Nous conseillons de passer directement par VFS.GLOBAL si vous habitez proche de Paris, Marseille, Strasbourg ou Nice :

Adresse e-mail du service d'assistance : [info.rusparis@vfshelpline.com](mailto:info.rusparis@vfshelpline.com)

Assistance téléphonique : 0033184889773 (Le service est disponible du lundi au vendredi, de 09h à 17h)

<http://vfsglobal.com/russia/france/contact-us.html>

VFS.GLOBAL centralise les demandes de visas pour l'ensemble du territoire français. Vous ne payez donc que les frais consulaires de 69€ (septembre 2019) mais l'inconvénient est qu'il faut se déplacer dans leurs bureaux pour déposer le dossier.

Si vous n'avez pas le temps de vous occuper de votre visa ou ne souhaitez pas vous vous déplacer, nous vous recommandons de faire appel à notre partenaire Visa-connect. Visa-connect peut vous accompagner dans la préparation de votre dossier de demande de visa et s'occuper de toutes les formalités pour vous. Ce service est facturé 45€ (septembre 2019).

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

## Coordonnées Ambassade et Consulat

VHS France

Centre d'affaires Élysées 26

1er étage

19 rue de Ponthieu

75008 Paris

Pas de traitement de dossiers envoyés par courrier.

Centre d'appel: +33 (0)1 71 93 96 96

Fax: +33 (0)1 71 93 96 99

E-mail: [info@vhs-france.com](mailto:info@vhs-france.com)

[www.vhs-france.com](http://www.vhs-france.com)

Heures d'ouverture du Centre de visas pour la Russie:

Du lundi au vendredi, de 9 h 00 à 12h30 et de 13h30 à 17 h 00.

Fermé le samedi et le dimanche.

Centre de visas pour la Russie à Marseille :

- 141, avenue du Prado, 13008, Marseille, bat.B, 2 étage (metro Périer)

Pour toutes les questions de visas adressées au Consulat Général de Russie à Marseille et à son antenne à Nice aussi bien qu'au centre de visas veuillez prendre préalablement le rendez-vous sur le site [www.vhs-france.com](http://www.vhs-france.com).

Tél.:04.91.76.26.79

04.91.77.15.25

Fax:04.91.77.34.54

E-mail: [consrusmarseille@wanadoo.fr](mailto:consrusmarseille@wanadoo.fr)

Horaires d'ouverture:

Lundi, mardi, jeudi, vendredi

9h00-12h00

(fermé le mercredi pour les visiteurs)

Le mercredi: 91, Promenade des Anglais, 06000, Nice 13h00-16h00

Prendre rendez-vous à Nice par téléphone 04.91.76.26.79

Consulat Général de Russie

6, place Sébastien Brant

67000, STRASBOURG

Lundi, mardi, jeudi, vendredi

de 09.00 à midi, l'accès du public est assuré jusqu'à 11.30 (sauf les fêtes officielles de la Fédération de Russie).

Tél. : 03.88.36.73.15

Fax : 03.88.35.34.81

E-mail: [rusconsulat@wanadoo.fr](mailto:rusconsulat@wanadoo.fr)

<http://www.strasbourg.mid.ru/>

Possibilité de passer par des centres spécialisés tels que :

Visas Express

<http://visas-express.fr/>

mail : [info@cibtvisas.fr](mailto:info@cibtvisas.fr)

37/39 rue Boissière

75116 Paris

Téléphone : 08 25 08 10 20

Depuis l'étranger : +33 (0) 144 10 72 73

Fax : +33 (0) 144 10 72 73

## Infos Vaccins

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

## Heure locale

GMT + 2h.

Pour aller plus loin

## Géographie

La longue chaîne du Caucase (1100 km) s'étire de la Mer Caspienne à la Mer Noire et présente une variété unique de reliefs, de climats et d'ethnies. Cette région est soumise à de brusques variations climatiques.

Le Caucase du Nord regroupe cinq petites républiques: Daghestan, Tchetcheno-Ingouches, Ossétie du Nord, Kabardino-Balkars, Tcherkesses.



## Climat

Le temps peut être très changeant. Il peut y avoir du vent et faire très froid. 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 et 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 du vent qui peut être violent.

## Bibliographie

- "Mont Elbrus Region" de Robin Collomb et Andrew Wielochowski- West Col Productions.
- "Classic Climbs in the Causacus" de Friedrich Bender - Diadem.