Kirghizistan :

Le guide du blog

www.gtla.net

Georges-Michel Lalandre

Copyright © 2020 Georges-Michel Lalandre

Tous droits réservés.

ISBN :

Dédicace

À "ton prénom"

Au plaisir de l'aventure, des rencontres et de la découverte.

Bons préparatifs.

Voyageusement.

Georges-Michel

Georges-Michel, c'est mon prénom.
Je voyage depuis pas mal d'années en m'aidant des conseils de différents blogs en fonction de mes destinations.

En 2014, lorsque je suis parti vivre mon aventure au Kirghizistan, je me suis rendu compte qu'il n'existait pas de blogs donnant des informations sur ce pays.

A mon retour j'ai décidé de partager mon expérience et mes conseils sur mon blog, www.gtla.net, pour aider les voyageurs en quête d'informations comme l'avaient fait les bloggeurs que j'avais consultés auparavant.
Depuis je fais vivre mon blog au gré de mes voyages. Tu peux y retrouver des informations et des conseils pratiques, de moi-même, mes amis et lecteurs sur chacune des destinations que j'ai visitées. C'est un véritable bonheur d'échanger avec les autres voyageurs et de s'enrichir de leurs expériences.

Table des matières

1 Introduction 1

2 Que dois-je savoir pour préparer mon voyage au Kirghizstan ? 3

3 Comment m'organiser une fois sur place ?.....10

4 Connais-tu de bonnes agences de location de voitures au Kirghizistan ? 27

5 Quels sont les principaux lieux à visiter ?.....30

6 Connais-tu des guides de confiance pour les randonnées et les treks ?.....47

7 Que prendre avec moi pour voyager au Kirghizistan ?63

8 Comment être un voyageur préparé et responsable ?71

9 Comment sont les gens ? 79

10 Quels sont tes conseils pour faire une randonnée à cheval ? 83

11 As-tu des retours d'expériences de personnes qui ont voyagé seules à cheval ?.....110

12 Quels sont tes conseils pour louer une voiture ?.....121

13 As-tu des retours d'expérience de personnes qui ont voyagé à vélo ?.....128

14 Conclusion 148

15 Lexique Français/ Kirghize 149

16 Les principales villes en alphabet latin et cyrillique: 170

Ce livre regroupe l'ensemble des articles et interviews, sur le Kirghizistan, que tu peux retrouver sur mon blog www.gtla.net.

C'est mon blog, en version papier, consultable sans wifi et sans batterie !

Remerciements

À Coralie, Marie et Florent pour leurs partages d'expériences.

À mes amis Aïgul, Azamat, Fabien et Oïbek pour tous nos échanges et les nombreuses choses qu'ils m'ont apprises sur leur pays.

À Rebecca, pour la traduction de la version anglaise.

À Lucie et Thibaut, pour cette magnifique couverture.

À ma famille et mes amis pour être eux-mêmes.

À mon ordinateur pour me permettre de tenir mon blog et de mettre en forme ce guide.

À toi, si je te croise, on partagera une bière.

Au patron du troquet, qui vient de me dire que c'est mieux d'en prendre une chacun !

Bonne lecture !

1 Introduction

Le Kirghizistan c'est mon coup de cœur. Mon premier voyage dans ce pays, date de 2014. Depuis j'y retourne régulièrement. J'enrichis continuellement cet article grâce à mes amis sur place et aux retours des lecteurs. Mon dernier séjour en juillet 2021, m'a permis de découvrir de nouvelles régions, de faire de nouveaux treks et de faire plein de nouvelles rencontres.

Toi aussi, tu souhaites préparer ton voyage dans ce pays méconnus, où vivent des nomades qui se déplacent à cheval, au milieu de montagnes et de lacs alpins magnifiques.
Tu te demandes quel visa prendre, comment te déplacer, t'organiser sur place, où loger, et si tu peux t'en sortir avec un budget routard ?

Tu cherches des contacts de confiance, des bons plans ou des réponses à des questions encore plus spécifiques ?
Tu trouveras, dans cet article toutes tes réponses et **les contacts, de mes amis, à qui j'ai adressé plusieurs centaines de lecteurs, depuis 2015**. Au besoin n'hésite pas à m'envoyer un message.

Pour échanger avec d'autres voyageurs rejoins, le groupe Facebook, **Voyager au Kirghizistan**.

J'ai créé ce groupe en juin 2018. C'est l'endroit idéal pour échanger les dernières informations, les derniers bons plans et trouver des compagnons de voyage pour tes excursions.

N'hésite pas à contribuer et à faire vivre le groupe, que tu peux rejoindre en scannant le QR code ci-dessous.

Cet ouvrage regroupe toutes mes ressources sur le Kirghizistan. Au travers des différentes pages, tu trouveras :

-Un guide généraliste pour préparer ton voyage.
-Un guide consacré au voyage à cheval.
-Le témoignage de Florent qui a acheté un cheval pour voyager seul à travers le pays.
-Un guide consacré à la location de voiture.
-Le témoignage de Marie qui a traversé le pays, seule à vélo
-Un Lexique Français/ Kirghize.
-La transcription des villes en alphabet latin.

Pour être informé des dernières actualités relatives à la covid, je t'invite à consulter « l'alerte covid des conseils aux voyageurs », du site du ministère des affaires étrangères.

2 Que dois-je savoir pour préparer mon voyage au Kirghizstan ?

2.1 Faut-il un visa ?

Les Français n'ont pas besoin de visa, pour les séjours de moins de 60 jours. Ton passeport doit simplement être valide durant la durée de ton séjour. Assure-toi, qu'il a bien été tamponné à ton arrivée sur le territoire.

Si tu souhaites prolonger ton visa, rends-toi au ministère des Affaires étrangères kirghiz (10a rue Togolok Moldo / rue Toktogul - Bichkek).

2.2 Combien coûte le vol ?

Le Kirghizistan n'est pas une destination chère, mais il n'existe pas de vol direct.

Les vols avec escales sont assurés par plusieurs compagnies. **Pegasus, Turkish Airlines et ~~Aeroflot~~ sont les plus intéressantes, car elles proposent des escales très courtes : de 380€ à 450€ l'été, en fonction de ta date de réservation.**

Pour plus d'informations sur le sujet, je te conseille de lire mon article sur comment trouver un billet d'avion pas cher, en moins de 40 minutes.

~~Coralie, une lectrice du blog, m'a fait part d'un super bon plan avec **Air Astana.** Si tu as une escale longue à Almaty ou Astana (notamment de nuit), la compagnie a un programme Stop-over Holidays, avec la nuit à 1$ dans des hôtels partenaires (souvent étoilés +++) : **tout se fait en**~~

~~**ligne, ils t'envoient un chauffeur à l'aéroport, nuit et petit déjeuner à l'hôtel, et retour avec chauffeur à l'aéroport.**~~

2.3 Quelle est la monnaie utilisée ?

La monnaie officielle est le Som Kirghize. Le jour de la rédaction de ce guide, 1€= 100 KGS.

Les distributeurs te proposeront de retirer en KGS ou en $, cependant **le KGS est plus simple à utiliser pour les achats du quotidien. Les distributeurs compatibles Visa (type ATM) sont présents exclusivement dans les grandes villes.** Retire suffisamment d'argent pour pouvoir survivre entre chaque étape en ville.

IMPORTANT: ne pense pas pouvoir changer tes soms kirghizes une fois que tu auras passé la frontière, fait le

avant! Personne ne te prendra tes soms kirghizes en Europe, même pas les banques…
Les commissions des banques classiques peuvent être assez importantes. Avant 2020, j'utilisais ma carte CIC. J'avais des frais aux alentours de 5% sur mes retraits et mes paiements. Depuis j'utilise ma carte N26. Elle permet de payer sans frais et de faire des retraits avec des frais de 1,7% maximum.
La carte est disponible ici :

Pour trouver un distributeur compatible avec ta carte, c'est super simple, il existe 2 applications :
Visa :

Mastercard:

2.4 Quelle langue parle-t-on ?

Les langues officielles sont le Kirghize et le Russe. Quasiment personne ne parle l'Anglais.

Avec mes amis locaux, nous avons créé un lexique Français/ Kirghize, que tu trouveras à la fin de ce guide.
Garde toujours ce lexique sur toi, je m'en suis souvent servi. Lors des trajets en bus ou taxi et de tes séjours chez l'habitant, il te permet de faciliter tes échanges.

Je n'y avais pas pensé en le faisant, mais je m'en suis rapidement rendu compte à l'usage: **Il est utile dans les deux sens**. Tu peux l'offrir aux Kirghizes qui savent lire l'alphabet latin pour échanger avec eux en français !

Apprendre des bases de Russe, te sera super utile:
Tu pourras communiquer avec les locaux au Kirghizistan et dans tous les autres pays en stan.
Tu arriveras à lire le cyrillique, ce qui te permettra de comprendre les panneaux, les indications, les menus des restaurants et tout ce que tu verras…

J'ai appris le Russe et le cyrillique avec Babbel. L'appli est vraiment très bien faite. C'est intéressant, ludique et pensé pour te faire rapidement acquérir des notions réellement utiles en voyage.
En y consacrant entre 15 min et 45 par jour, j'ai appris le cyrillique en 2 semaines. Au bout de 2 mois, je pouvais avoir des conversations basiques.
N'hésite pas à tester et à me donner ton avis.

Astuce: Si tu travailles depuis plus de 2 ans, tu peux utiliser ton compte CPF pour financer des cours de russe.

Dernier conseil: Pour demander le prix des transports, le plus simple de demander à la personne d'écrire la somme sur ton téléphone ou alors sur la poussière des vitres des voitures.

2.5 Quelle est la religion ?

Le pays est majoritairement musulman à 80 %, il y a 17 % d'orthodoxes russes et 3% d'autres religions. Toutes les religions sont encore marquées par le chamanisme et les musulmans aiment dire qu'ils ont le coran dans une main et une bouteille de vodka dans l'autre.

2.6 Comment est la police ?

La police est plutôt honnête. Ma seule mésaventure a eu lieu dans le Bazar Osh à Bichkek, avec un pote Allemand. **Il est connu, que la police interpelle les touristes dans ce lieu**, pour leur soutirer de l'argent. Il est recommandé de s'y rendre avec une copie de son passeport.

Ils nous ont interpellés et conduits dans leurs bureaux. Nous étions 2 étrangers et 6 policiers. Je leur ai montré la photocopie de mon passeport. Ils nous ont fait vider nos poches et nous ont fouillés. **Ils ont trouvé ma banane plate, sous mon pantalon, dans laquelle se trouvait mon passeport et tout mon argent** (10 000 soms soit 142€). En rentrant à l'auberge, je me suis aperçu qu'ils avaient subtilisé un billet de 1000 soms (14.5€).

Il vaut mieux laisser son passeport et ses grosses coupures à l'abri à l'auberge, avant de se rendre dans ce bazar, si tu ne veux pas contribuer à arrondir la fin de mois de ces fonctionnaires.

Cette histoire date de 2014, depuis je suis retourné pleins de fois aux bazars et j'ai échangé avec pas mal de lecteurs. Ni eux, ni moi n'avons eu à revivre cette expérience. Laisse tout de même ton passeport à l'hôtel, ça ne coûte rien !

2.7 Quand partir au Kirghizistan ?

La période idéale est de juillet à septembre. En dehors de ces périodes la randonnée et le camping sont possibles mais les cols sont enneigés et les paysans ont démonté leurs yourtes. Tu devras te débrouiller par tes propres moyens.

3 Comment m'organiser une fois sur place ?

3.1 Comment quitter l'aéroport ?

L'aéroport se trouve à un peu plus de 35 km du centre-ville de Bishkek. Des rabatteurs attendent pour les taxis. **Le prix de la course, d'une durée de 45 minutes, est de 500 soms.** Ils te la proposeront, entre 800 et 1000 soms. Les dollars sont acceptés.

Les solutions les plus simples sont :
-Demander à ton auberge à Bishkek, de t'envoyer un chauffeur. Ça te coutera 10€.
-Télécharger l'application Yandex, c'est l'équivalent de Uber. Tu paies le chauffeur en liquide directement à la fin de la course.

Si tu arrives en journée, tu as la possibilité **de prendre le bus 153** pour 50 KGS qui te mènera en ville en 1 h.
Il part de l'extérieur de l'aéroport à l'intersection entre Osh et Chuy prospekt.

3.2 Où se loger ?

À la montagne, **tu as le choix entre les séjours en yourte et le camping.** Si tu souhaites camper, prévois un équipement adapté, il n'est pas rare que la température descende en dessous de 0° la nuit en altitude.

Si tu veux séjourner en yourte, une nuit avec petit déjeuner te coûtera 900 KGS.

En ville tu trouveras facilement des auberges et des guests houses à des prix raisonnables.

Si tu souhaites vivre chez l'habitant, tu peux faire confiance aux CBT qui proposent de très bonnes guests houses pour 900 KGS petit déjeuner inclus.

3.3 As-tu des auberges à recommander ?

Si tu es plutôt adepte des auberges de jeunesse, tu trouveras ci-dessous la liste de celles où j'ai séjourné.

En bonus tu trouveras une info utile, absente de tous les guides de voyage : l'adresse en cyrillique, indispensable pour demander son chemin :

En juillet 2021, je suis revenu à Bishkek, j'ai visité de nouvelles auberges mais les meilleures sont toujours les mêmes :

À Bishkek:

Apple Hostel :

Une des meilleures auberges de Bishkek.
L"Auberge est géniale car elle est faite de pleins d'espaces communs qui te permettent de faire des rencontres et de trouver des compagnons de voyage. Elle est aussi extrêmement propre, ils font tout le temps le ménage. Elle est à 10 min à pied du Bazar. **Et ce qui est encore plus pratique c'est qu'elle est située à côté de la gare routière (20 mètres), ce qui facilite la suite de ton voyage.**

Elle propose des treks à des prix très attractifs et les tarifs sont les mêmes que tu réserves à l'avance en ligne ou directement à l'auberge.

Aigul, la propriétaire, est **une très bonne amie du coup elle t'offre 10% sur ta nuitée en réservant par mail : aigulkyrgyzstan@gmail.com**

Tunduk Hostel : **Une autre très bonne auberge, propre, confortable** avec un bon petit déjeuner. **Azema , participe activement à l'ambiance chaleureuse du lieu.** La piscine rafraîchissante**,** le magnifique jardin et les nombreux espaces communs te faciliteront les rencontres avec les nombreux voyageurs qui fréquentent cette auberge.

Azema, la propriétaire, est **une très bonne amie du coup elle t'offre 10% sur ta nuitée en réservant par mail : azematunduk@gmail.com**

Adresse et plan

Koisha: Le personnel y est très accueillant, les dortoirs sont confortables et **la décoration originale** et magnifique.

À Tokmok:

Alma Farm: La ferme des parents de ma pote Aigul. C'est une ferme en plein milieu de la campagne avec des poules, des canards, un potager. C'est le spot idéal pour se poser avant d'aller découvrir le marché aux animaux de Tokmok (le plus grand du pays), la tour Burana, le site d'Ak Beshim ou pour partir faire des excursions à cheval à la journée. La nuitée est à seulement 600 soms dans une chambre très moderne et confortable.

Tu peux réserver directement via :

aigulkyrgyzstan@gmail.com

À Kochkor:

Adamkali, Bien placé, juste en face de Jailoo Tourism et à 200 m de l'unique restaurant de la ville et du bazar. La famille qui tient la guest house est très sympa et parle un peu anglais.
Adresse

À Toktogul :

Kagan guest house: Une guest house familiale très confortable, avec un jardin agréable. La grand-mère qui fait la cuisine et le petit déjeuner est un vrai cordon bleu.

À Bokonbaevo:

Sonun yurt Camp : Un petit camp de yourtes très confortable, en bord de lac. C'est le lieu idéal pour se reposer et profiter de la plage. Merim et sa fille parlent très bien anglais et sont de vrais cordons bleus.

Bel Tam Yurt camp : EmilieBP recommande ce campement qui est idéal pour une nuit au bord du lac.

À Karakol:

Jamila Guest House: J'ai eu un énorme coup de cœur pour cette Guest house découverte en juillet 2021. Zina la propriétaire est charmante, elle parle un français impeccable. Sa maison est propre, hyper confortable, elle propose un petit déjeuner incroyable. C'est l'endroit idéale pour séjourner avant ou après un trek à Karakol

Duet Hostel: Beaucoup de voyageurs recommande cette auberge qui est très bon marché et à tout ce qu'il faut (dortoir ou yourtes). Elle dispose d'un bar et d'un billard.

A Altyn Arashan:

Ala-Kul guesthouse: est le seul logement à Altyn Arashan que tu peux réserver sur booking pour être sûr d'avoir un lit au chaud avant de partir à Ala Kul. Jezzy te cuisinera un bon dîner pendant que tu pourras aider Ucha à traire les vaches, ou pendant que tu seras au sources d'eau chaude ou pendant que tu feras n'importe quoi d'autre

À **Cholpon Ata:**

C'est une Guest house très propre et très sympa dont je n'ai le nom qu'en Cyrillique. Je te mets le point GPS et la photo des coordonnées. Elle est propre et très bien située. Si t'arrive à avoir le lien booking, n'hésite pas !
point GPS :

Адилет: Plusieurs lecteurs m'ont recommandé cette guesthouse avec piscine à prix accessible.

À Tamga :

Tamga Guest House : Jane recommande également cette Guest House tenue par une charmante famille dans un joli cadre.

À Och :

Konok Hostel : Très sympa, avec son jardin, son bar et son petit déjeuner, cette auberge est une bonne adresse à Osh.

3.4 Où manger ?

La nourriture est bonne et bon marché. **Le petit déjeuner est toujours inclus que ce soit dans les guests houses ou les auberges de jeunesse.**

Les autres repas te coûteront entre 70 KGS (1 €) et 250 KGS (3,5 €), tout dépendra de l'endroit où tu prends ton repas.

Chez l'habitant le diner est à 250 KGS (3,5 €). Les Kirghizes sont très accueillants et chaleureux, ton hôte te proposera un repas très copieux.

Au restaurant tu mangeras pour 100 KGS (1,42 €) à 150 KGS (2.14 €). Pour ce prix tu peux avoir une viande, du riz et un thé.
Dans la rue tu peux acheter des barquettes toutes prêtes

dans les supermarchés, ou bien manger dans les bazars pour 70 KGS (1 €).

3.5 As-tu des restaurants à recommander ?

Mon pote Fabien, qui vit à Bishkek depuis 5 ans, m'a fait une liste de tous les bons restaurants qu'il a testés. J'en ai essayé quelques-uns et je valide à 100% ses recommandations.

- **Faiza** (pas cher, bon, rapide, toujours blindé, il faut parfois attendre, mais ça vaut le coup)

- **Assorti Bukhara** (le meilleur plov de Bichkek)

- **Le restaurant de l'hôtel Ramada** (cuisine libanaise)

- **Pur** (cuisine georgienne)

- **Testo Mesto** (raviolis)

- **Furusato** (meilleur japonais de toute ma vie) je confirme :)

- **Burger House** (burger)

- **Dolce Vita** (vraie pizza italienne)

- **Chicken Star** (poulet frit de haute qualité, à la coréenne, et autres plats très intéressants et bons pour les végétariens)

- Shaolin (pas loin d'Apple hostel, un très bon vrai chinois avec le meilleur bœuf sauce aigre douce que tu puisses imaginer)

Si tu as d'autres bonnes adresses, n'hésite pas à me les laisser en commentaire, je les ajouterai.

3.6 Comment rester en bonne santé ?

Le seul vrai risque pour ta santé est la tourista, surtout en montagne. Lorsque tu fais des randonnées et que tu séjournes dans des camps de yourtes, tu es chez des éleveurs. **Les cours d'eau alentour sont souillés par les déjections animales. Même si l'eau est claire, elle n'est pas pour autant propre à la consommation. Il est indispensable de la purifier avec une pastille micropur.** J'ai toujours purifié mon eau, ce qui m'a permis de ne pas être malade contrairement à d'autres voyageurs qui la buvaient sans la traiter.

Le soleil peut être un ennemi auquel tu ne penses pas assez. En montagne il tape fort et tu peux facilement attraper des coups de soleil. Apporte de la crème solaire, mais le mieux c'est une bonne chemise manche longue et un chapeau ! Les manches longues te protégeront aussi des branches lors de tes randonnées à cheval (testé et validé par mes copains Basile et Loïc lors de notre trek à cheval en juillet 2021.)

L'autre risque est la rage, mais comme n'importe où, évite de caresser les animaux errants. **Il y a des moustiques,**

mais la dengue, le paludisme et la fièvre jaune sont absents.

3.7 Quels sont les moyens de transport ?

Il est vraiment facile de se déplacer en Kirghizie.

-En ville :

Il existe beaucoup de transports en commun, tu pourras te déplacer en Minibus appelé Marshrutkas. Le tarif est de 10 KGS (0,14 €) quel que soit le trajet, 12 KGS (0,17 €) après 20h.

A noter qu'il n'y a pas d'arrêt pour les transports en commun, **il te suffit de tendre ton bras vers le bas pour faire arrêter ton bus et monter dedans.**

Si tu préfères le taxi, fais appeler une compagnie de taxis officielle avec compteur, autrement la course en ville se négocie entre 70 KGS et 120 KGS selon la distance (c'est pour ça qu'il est plus simple de prendre une compagnie avec compteur si tu ne connais pas la distance).

A Bishkek le plus simple est d'utiliser l'application Yandex pour Android et Namba taxi pour iPhone. Ce sont des applications qui te permettent de connaitre le prix à l'avance.

Pour te déplacer entre les villes tu as aussi plusieurs solutions:

LE STOP :

C'est le moyen de transport le plus simple. **Le Stop est une institution.** Si tu te postes au bord de la route et que tu

lèves ton pouce, quasiment toutes les voitures s'arrêteront. **Tous les Kirghizes pratiquent le Stop. Selon ta destination, le chauffeur te fera payer ou non.** Si tu as du temps tu peux tout à fait voyager gratuitement, j'ai rencontré plusieurs voyageurs qui se déplaçaient exclusivement comme ça, sans payer, souvent en étant pris par des routiers.

Pour en témoigner Marie une membre du groupe **Voyager au Kirghizistan, nous a partagé un témoignage super cool :**

"👍 Tend le pouce en Kirghizie ! 🚗🚐

Petit conseil aux multiples avantages !

1- C'est économique

2- Tu rencontres des gens trop top !

3- Tu découvres encore plus le pays, ses paysages, sa culture, sa cuisine (et oui après t'avoir invité dans leurs voitures, certains kirghizes t'invitent aussi à leur table ! 😉;))...

4- Parfois ce n'est pas plus long que de prendre une maschruta...

Durant les 7 semaines passées, je suis allée de Bichkek a Kochkor, Song Kul, Issik Kul (Tout le tour avec de multiples arrêts/allers retours entre villages et sites touristiques), Jyrgalant, Arslan Bob, Osh, Sary Moghol (pic Lénine), Kazarman, Naryn... tout ça en stop !

La plupart du temps nous étions 2 (2 filles ou 1 fille/1 gars), n'avons pas attendu plus de 30 minutes (max !), à toute heure (8h00, 12h00,22h00...), sur routes principales ou

pistes désertes, sans ennui ou presque (2 conducteurs légèrement alcoolisés)...

N'oubliez pas de préciser que vous ne voulez pas de taxi, n'avez pas d'argent ("niet dienge/ soms" en russe, "archa djok" en Kirghize), souriez... et foncez ! 😉;)"

Les Minibus appelés Marshrutkas:

Ce sont les plus économiques. Au début de mon séjour, des voyageurs m'avaient dit de privilégier les taxis partagés car les bus Marshutkas pratiquaient le sur-remplissage. J'ai pris plusieurs Marshutkas, j'ai toujours été confortablement assis et elles ne se sont jamais arrêtées pour prendre du monde en cours de route.

Tu trouveras à la fin de ce guide une transcription en alphabet latin des principales villes Kirghizes: super utile dans les gares routières.

Les Taxis partagés:

Ce sont des minivans japonais de 7 places. Le principe est de partager le prix total de la course avec les autres passagers. Le chauffeur attend que son taxi soit rempli avant de partir. **Il s'agit d'un moyen de transport un peu plus cher (généralement entre 100 et 150 soms) mais plus rapide et confortable que les Marshutkas.**

Ci-dessous, une liste de prix que j'ai recensés, pour les principaux trajets. A noter que le tarif évolue en fonction du prix de l'essence et le temps de trajet en fonction de la météo.

- **Bishkek-Kochkor :** 400 KGS /4 h
- **Bishkek-Cholpon Ata :** 350 KGS /4 h
- **Bishkek-Karakol :**400 KGS / 6 h
- **Bishkek-Balykchy :** 200 KGS / 2 h
- **Bishkek-Bokonbayevo:** 350 KGS/ 5h
- **Bishkek-Talas:** 500 KGS/ 6h
- **Bishkek-Jalal Abad:** 1 500 KGS/ 9h
- **Bishkek- Bazar Korgon:** 1 500 KGS/ 9h
- **Bishkek-Toktogul:** 500 KGS/ 5h
- **Bishkek-Chon Alay:** 200 KGS/ 14h
- **Bishkek/ Bakten:** 1600 KGS/ 12h
- **Bishkek-Tokmok:** 150 KGS/ 2h
- **Bishkek-Naryn:** 500 KGS / 8 h
- **Bishkek-Osh :** 1500 KGS / 12 h
- **Bishkek-Almaty:** 400 KGS/ 5h
- **Bishkek-Astana:** 2500 KGS/ 18h
- **Bishkek-Chymkent:** 620 KGS/ 8h

Les membres du groupe, Voyager au Kirghizistan, m'ont permis de mettre à jour les tarifs et m'ont transmis les tarifs de nouveaux trajets qu'ils ont effectués en 2021, que voici :

- **Karakol- cholpon ata**: 3500 KGS
- **Bishkek – Kashka Suu**: 25 KGS
- **Bokonbaevo – Karakol** : 150 KGS
- **Tokmok-karakol** : 500 KGS
- **Tamchy- Bishkek** : 300 KGS
- **Balakchy-Tamchy** : 100 KGS
- **Tamga – Bishkek** : 300 KGS
- **Kotchkor – Balyktchy** : 150 KGS
- **Balyktchy – Tosor** : 300 KGS
- **Shazka canyon – Tamga** : 50 KGS
- **Bishkek – kyzart** : 300 KGS
- **Tosor – Karakol : 150 KGS**
- **Balykchy -Cholpon Ata** : 250 KGS
- **Kotchkor-Balykchy :** 200 KGS
- **Balikchy-Karakol :** 200 KGS
- **Karakol-Cholpon Ata :** 150 KGS
- **Bishkek-Arslanbob** : 1500 KGS
- **Arslanbob-Och** : 200 KGS
- **Arslanbob-Bazar Korgon** : 60 KGS
- **Bazar Korgon-Jalalabad** : 30 KGS
- **Jalal-Abad-Och** : 120 KGS
- **Naryn – Bishkek** : 300 KGS

L'avion:

C'est le moyen de transport le plus rapide, si tu souhaites te rendre dans le sud, à Osh, sans faire 12h de voiture. **Plusieurs compagnies assurent la navette quotidiennement, en moins d'une heure de vol, pour un tarif presque identique aux taxis.** Tu peux acheter les

tickets directement à l'aéroport ou en te rendant sur le site de Pegasus .

J'entends souvent dire que les vols sont opérés par des compagnies sur liste noire.

Pegasus est une compagnie qui vole au départ de France. Elle n'est pas sur liste noire. Elle sous traite avec Air Manas, j'ai moi-même testé un vol avec cette compagnie en août 2019, je ne me suis pas senti en insécurité et tout s'est parfaitement bien passé.

Le trajet m'a coûté 50€ car j'ai réservé le jour même, en t'y prenant à l'avance tu peux l'acheter pour 30€. La différence de prix avec les transports en commun n'est pas négligeable, mais tu gagnes énormément en temps et en confort, à toi de voir.

Le vélo:

Pour les amateurs de la petite reine, le pays est un beau terrain de jeux. Les cyclotouristes y sont de plus en plus nombreux. C'est pourquoi j'ai demandé à Marie qui est cycliste et bloggeuse vélo, d'écrire un article à ce sujet dans ce guide.

4 Connais-tu de bonnes agences de location de voitures au Kirghizistan ?

4.1 À qui louer une voiture à Bishkek ?

Je connais plusieurs loueurs fiables à Bishkek, que je peux te recommander.

Avec mes potes Will et James, nous avions opté pour l'achat une vieille Lada: une épave que nous avons baptisé Roxane.

Elle a tenu la route et nous l'avons même revendu à des voyageurs polonais qui ont traversé le Pamir avec, avant de la revendre au Tadjikistan.

C'était l'épave, la voiture, la moins chère de Bishkek, et elle nous a coûté 500$. Nous étions 3 et nous avons eu la chance de réussir à la revendre.

Mais si tu cherches une voiture plus fiable et plus sécurisante, je connais quelques bons loueurs (de toute façon j'ai perdu la trace de Roxane, depuis).

Je te recommande de faire ton choix parmi ces 2 personnes :

Azamat (azamatguide@gmail.com) te propose une petite flotte de voitures à très bon prix et **comme c'est un pote, il offre une remise de 5% aux lecteurs du blog.**

Aïgul (aigulkyrgyzstan@gmail.com) peut également te proposer quelques 4x4 à des tarifs assez intéressants, **elle propose également des circuits avec chauffeurs à des tarifs très attractifs.**

Actuellement l'offre est inférieure à la demande, les voitures de locations sont réservées bien à l'avance pendant la haute saison. **Si tu veux louer une voiture en été. Réserve-la dès que tu connais les dates de ton voyage, pour te permettre d'avoir le choix.**

4.2 À qui louer une voiture, à Osh pour traverser le Pamir et aller au Tadjikistan ?

Oibek (oibektours@gmail.com) propose une large gamme de voitures et de motos récentes et robustes totalement adaptées aux routes d'Asie centrale et notamment à la traversée du Pamir. Il propose aussi des services de réparations ou de stockage de ta propre voiture.

Pour toutes demandes informations et/voiture, contacte Oibek.

5 Quels sont les principaux lieux à visiter ?

5.1 Quel a été ton itinéraire ?

Mon itinéraire durant mes 3 semaines, lors de mon premier voyage en 2014, a été le suivant :

Bishkek / Kochkor / Lac Song Kul / Kochkor / Kyzyl Oil / Karakol / Altin Arachan / Cholpon Ata / Bishkek / Cholpon Ata / Bishkek.

Il est facile de se déplacer en Kirghizie, mais cela prend beaucoup de temps. Le pays est composé à **95% de montagne et dispose de peu de routes en bon état et facilement praticables.** De fait, il est compliqué de faire un tour du pays. Si tu souhaites te rendre dans les principales villes, tu seras obligé de faire des allers retours sur Bishkek, ou du moins de revenir souvent sur tes pas.

Par exemple, si tu vas au sud, à Osh et que tu souhaites te rendre à Naryn, tu ne pourras pas te rendre directement d'une ville à l'autre à moins de louer un 4x4 avec chauffeur privé, à un prix exorbitant. Seule une piste en très mauvais état, car enneigée la plupart du temps, relie les 2 villes. Tu seras obligé de remonter sur Bishkek pour redescendre sur Naryn.

La distance ne compte pas, c'est le relief et l'état des routes qui feront que tu pourras te rendre plus ou moins facilement à un endroit.

5.2 Quel itinéraire conseilles-tu pour un premier voyage au Kirghizistan ?

De nombreux lecteurs me demandent des conseils pour établir leur itinéraire.
L'itinéraire de mon premier voyage est assez classique.

Ci-dessous tu trouveras des itinéraires de 2, 3 et 4 semaines. Je les ai pensés avec mes potes locaux pour les optimiser au maximum.

Les principaux points d'intérêt du Kirghizistan
Tu peux les suivre intégralement ou en partie. Tu peux également en créer d'autres et les partager en commentaire 🙂

Profite de ton arrivée à Bishkek pour suivre le meilleur conseil que m'ai donné mon pote **Azamat,** avant mon trek à cheval en juillet 2021.

Va au bazar Osh à Bishkek acheter ces chaps de Kok Boru (600 soms) et cette cape de pluie (500 soms) auprès de cette marchande. C'est à la fois local, économique et surtout hyper efficace.

N'encombre pas tes bagages avant ton départ, profite de ton arrivée sur place pour t'équiper comme un local !

Je te laisse ses coordonnées GPS. Elle ne me connait pas, mais n'hésite pas à la saluer de ma part !

Itinéraire de 2 semaines :

C'est l'itinéraire idéal pour découvrir les principaux points d'intérêt du pays. Les étapes ne sont pas trop longues (6 heures de transport maximum).

Il s'agit dans la grande majorité d'une boucle. Tu peux supprimer des étapes, pour profiter plus longtemps de certains endroits.

Itinéraire de 2 semaines et ses options

Jour 1: Bishkek:

-Visite de la ville et découverte de l'architecture soviétique typique.
-Le bazar **Dordoï** qui est le plus grand d'Asie centrale.
-Le bazar **Osh** qui est le plus grand bazar alimentaire où tu peux voir la diversité culturelle du pays.
-Les parcs, plus de 10 dans toute la ville.
-La vie nocturne.
-Cours de cuisine locale.
-Cours de création de Shyrdak (tapis local).

A proximité de la ville :
– Tashtar Ata: C'est ma pote Aigul, qui m'en a parlé. Vis une expérience spirituelle unique. Tu peux te purifier et te débarrasser de tes péchés en apportant tes vieilles chaussettes pour les brûler au coin du feu.
-Champ de tir: Si tu es en amateur de sensations fortes, tu peux t'exercer au tir à la Kalashnikov et autres armes à feux.

Pour te déplacer dans Bishkek, télécharge l'application Yandex. C'est l'équivalent d'Uber qui te permet de payer le chauffeur en liquide.

Jour 2: 2 Options:

Option 1 : Ala Archa:
-Randonnée au pied du glacier Ak Sai.
-Piquer niquer au en dessous de la cascade du même nom.

Comment te rendre à Ala Archa ?
C'est à 1h de Bishkek. Prends Un taxi à Bishkek Ala Archa qui t'attends 6 heures sur place coute 3000 soms. L'entrée de la réserve coute 80 soms.

Option 2: Tokmok:
-Si tu as la chance d'y aller un dimanche, tu peux aller au Marché au animaux (le plus grand du pays).

C'est à 2h de Bishkek. Tu as des minibus qui partent régulièrement de la gare routière pour environ 150 soms.
Pour aller à la tour Burana, tu peux prendre un taxi depuis Tokmok qui fait l'aller-retour et t'attends 1 heure pour environ 600 soms.

Jours 3, 4, 5 et 6: Song Kul, randonnée à cheval de 4 jours.

-Randonnée à cheval, découverte du lac Song Kul.
-Immersion dans la culture nomade et Séjour en yourte.
-La randonnée à cheval est incontournable et c'est la plus facile pour les débutants. 90% des voyageurs sont des cavaliers débutants.
-Elle est faisable en 3 jours mais **je te recommande vraiment de la faire en 4 jours**, pour prendre ton temps et réellement profiter, plutôt que de faire un aller-retour.

Comment te rendre à Song Kul ?

Prends le bus 514 de Bichkek à Kyzart qui part à 6 heures du matin pour 400 soms.

Comment quitter Kyzart ?

Tu dois aller à Kochkor (la ville ou tu trouveras des transports pour continuer ton voyage) après le trek. La dernière Marshrutka de Kyzart part à 14 heures. Si tu as besoin d'un taxi, il coûte 2000 soms de Kyzart à Kochkor mais il doit être réservé.

De Kockor tu as plusieurs options, tu peux:
-prendre un taxi pour Balykchy et continuer autour du lac Issy Kul en sautant les jours 7 et 8 de cet itinéraire. (Si tu souhaites t'arrêter à **Balikchy**, tu peux visiter le marché au poisson et aller admirer les bateaux abandonnés dans le lac.)
-suivre les 2 options que je te propose pour les jours 7 et 8.

Jours 7 et 8: 2 Options

Option 1 : Naryn:

-Caravansérail de Tash Rabat
-Randonnée au lac Kol Suu.
Attention ! Le trek de Kol Suu dure 3 jours, il te faut supprimer une autre étape de cet itinéraire.
Pour te rendre au Lac, il te faut acquérir un permis frontalier dont la demande doit être faite à l'avance.

Comment te rendre à Naryn ?
De Kochkor, tu peux prendre un taxi partagé pour 250 soms.

Option 2: Kol Ukok:

-Randonnée facile sur 2 jours.
-Nuit en yourte au bord du lac.

Comment te rendre à Kol Ukok ?
Le début du trek se trouve au village Isakeev à 30 minutes de Kochkor, facilement accessible en taxi

Jour 9: Bokonbayevo:

-Plage et séjour en yourte au bord du lac Issy Kul.
-Démonstration de chasseur à l'aigle.

Comment te rendre à Bokonbaevo ?
Tu dois prendre un taxi ou un minibus pour Balykchi. De Balykchi tu prends un autre minibus pour Bokonbaevo.

Petit plus: Sur la route entre Bokonbaevo et Karakol, les sources d'eau chaude Goryachiy Istochnik Nur. Elles sont

en plein air, avec une belle vue sur le lac Issyk kul et les montagnes qui l'entourent.

Jour 10 : Karakol:

-Faire tes provisions pour le trek d'Ala Kul.
-Zoo.
-Mosquée dungan.
-Eglise Pravoslavik.
-Musée Parakol.
-Musée Przewalskii.
-Bazar local.

Jours 11, 12 et 13 : Trek Ala Kul 3 ou 4 jours

-Randonner jusqu'en en haut du Pass où la vision du lac, situé à 3500 m d'altitude et entouré de montagnes est totalement incroyable.
Il existe différents itinéraires . **Celui en 3 jours est accessible à presque tout le monde. Les 2 nuits se font en guest house à Altin Arashan.** Tu peux bien te reposer et de profiter des sources d'eaux chaudes (il y en a des payantes et des naturels, les deux sont très agréables).
La deuxième journée du trek peut se faire à cheval jusqu'au pied du pass, qui lui n'est pas praticable à cheval.

Comment te rendre au trek d'Ala Kul ?
Tu peux prendre un taxi pour aller au village d'Asku (pour le trek de 3 jours) ou l'entrée du parc national (pour le trek de 4 jours).

Le trek se termine à midi, ce qui te permet de prendre un bus ou un taxi pour rentrer à Bishkek juste après.

Jour 14 : Bishkek :

-Profite de ton dernier jour en ville pour acheter des souvenirs et dire au revoir à tes nouveaux amis.

Comment revenir à Bishkek ?
Tu peux prendre un taxi ou un minibus depuis n'importe quelle ville. De Karakol, tu en as pour 6 heures et 350 soms.

Itinéraires de 3 semaines:

Pour un séjour de 3 semaines, je te propose 2 itinéraires différents. Ils reprennent les bases de l'itinéraire de 2 semaines. Pour cette raison, je t'invite à **te reporter à l'itinéraire précédent pour voir les détails des étapes.**

Comme pour l'itinéraire de 2 semaines, **tu peux supprimer des étapes, pour profiter plus de temps de certains endroits.**

Itinéraire 1:

Ce premier itinéraire est classique. Tu fais le tour du lac Issy Kul, à la découverte des principaux points d'intérêt du pays. Les étapes ne sont pas trop longues (6 heures de transport maximum).

Itinéraire 1 de 3 semaines et ses options

Jour 1: Bishkek.

Jour 2: Ala Archa.

Jours 3, 4, 5, 6 : Randonnée à Song Kul de 4 jours.

Jours 7 et 8: Kel suu ou Kol Ukok. Attention !
Le trek de Kol Suu dure 3 jours, il te faut supprimer une autre étape de cet itinéraire.

Jour 9: Bokonbaevo.

Jour 10: Karakol, Fayrtale Canyon ou Jeti Oguz.

Jour 11: Karakol, Fayrtale Canyon, Jeti Oguz ou début du trek d'Ala Kul en 4 jours.

Jours 12, 13 et 14: Ala kul 3 ou 4 Jours.
-Lac Ala Kul
-Sources d'eau chaude d'Altyn Arashan.

Ala Kul Pass

Jour 15 : Cholpon Ata.
-Baignade
-Jet ski, parachute ascensionnel, pédalo...

Jours 16,17 et 18: Chon Kemin.
-Randonnée dans le parc national (3 jours à pied ou à cheval).

Comment te rendre à Chon Kemin ?
Tu peux prendre un taxi ou un minibus depuis Cholpon Ata.

Jour 19: Tokmok.

Jours 20 et 21: Bishkek.

Itinéraire 2 :

Ce second itinéraire est moins classique. Il même à la fois l'itinéraire touristique traditionnel et la découverte de magnifiques régions encore peu visitées telles que **Arslanbob et Sary Chelek.** Certaines étapes sont longues, ce qui te permet d'avoir la chance de traverser le pays et de découvrir la diversité des paysages le long des routes.

Itinéraire 2, de 3 semaines

Jour 1: Bishkek.

Jour 2: Ala Archa ou Tokmok.

Jours 3, 4, 5, 6 : Randonnée à Song Kul de 4 jours.

Jour 6: Le trek finit à midi, tu peux prendre un taxi pour Kazarman.
-Nuit à Kazarman.

Comment te rendre à Kazarman ?
Tu peux prendre un taxi de Kochkor à Kazarman.

Jour 7 et 8: Arslanbob:
-Forêt de noyers.

-Cascade.
-Lacs sacrés.

Comment te rendre à Arslanbob ?
Tu peux prendre un taxi de Kazarman à Arslanbob.

Jour 9: Bus ou taxi pour Sary Chelek:
-Nuit à Arkit.

Jours 10, 11 et 12 : Sary Chelek (mon trek préféré) :
-Le trek de 5 jours nécessite un bon niveau en équitation,
-Celui de 3 jours est beaucoup plus accessible.
-Tu peux aussi le faire à pied.

Jour 13: Toktogul:
-Le réservoir

Comment te rendre à Toktogul ?
Tu peux prendre un taxi ou un minibus Arkit à Toktogul.

Jour 14: Bishkek.

Jours 15 et 16: Bokonbaevo.

Jour 17: Karakol, Fairytale canyon ou Jeti oguz.

Jours 18, 19 et 20: Trek Ala Kul 3 ou 4 jours.

Jour 21: Bichkek.

Itinéraire de 4 semaines :

Si tu pars 4 semaines. Je te propose de t'inspirer des itinéraires précédents. En fonction de tes envies, tu peux voyager plus lentement ou y ajouter des étapes dans les lieux suivants:

- **Chon Orutkuu, 1 journée:**
  -Sources d'eau chaude.

- **Barskoon, 1 journée:**
  -Les chutes d'eau.

- **Uzgen, 1 journée:**
  -Le complexe historique.

- **Min Kush, 1 journée:**
  -Un vieux village soviétique.

- **Sary Mogol, 2 à 3 jours**:
  -Le lieu de départ pour préparer l'ascension du **pic Lénine**, l'un des pics les plus mythiques de la région. L'ascension nécessite un permis et des compétences en alpinisme mais le camp de base est facilement accessible.
  Tu peux voir **le lac Tulpar** et avoir une vue

magnifique sur le pic: une montagne de 7200 m, la deuxième plus haute du Pamir.

- **Suusamyr 2 à 3 jours**:
  -Randonnée vers **le lac Muztor**.

- **Talas 3 à 5 jours**:
  -Le mémoriel de Manas (un des endroits les plus sacré du pays)
  -Le réservoir de Kirov, avec la tête de Lénine gravée dans la roche.
  -Randonnée à pied ou à cheval de Talas à Toktogul.
  -Visiter le parc national **Best Tash.**
  -Talas est la ville où les meilleurs joueurs de Kok Boru sont.

5.3 Comment passer la frontière entre le Kirghizistan et l'Ouzbékistan ?

Plusieurs personnes du groupe Facebook, l'ont fait, et tu trouveras ci-dessous un résumé des expériences de Coralie, Géraldine et Thomas :

Passer la frontière à Och, vraiment très facile. Côté ouzbek, les douaniers « repèrent » les étrangers et les font passer devant tout le monde. Ils regardent juste le visa et un coup de tampon et voilà. Ils ne demandent rien, ni pour les médicaments, ni de déclarer mes devises.

Une fois la frontière traversée, il y a une flopée de taxis (collectifs) pour aller à Andijan, Fergana, Marguilan voire même directement à Tachkent. Il est possible de payer en dollars. Tu peux changer des soms ouzbeks au bazar d'Och (il y a quelques bureaux de change à la frontière aussi) mais il ne faut pas trop changer car le taux n'est pas intéressant.

IMPORTANT : ne pense pas pouvoir changer tes soms kirghizes en soms ouzbeks une fois que tu auras passé la frontière, fais le avant ! Personne ne vous prendra tes soms kirghizes, même pas les banques...

6 Connais-tu des guides de confiance pour les randonnées et les treks ?

6.1 Quel est le tarif des agences de tourisme ?

Lorsque tu commences à préparer ton voyage en Kirghizie, tu vas trouver beaucoup d'informations sur les CBT. Au départ il s'agissait d'une ONG Suisse, qui disposait de bureaux avec des coordinateurs indépendants un peu partout sur le territoire Kirghize. Le principe était de faire travailler les locaux pour qu'ils profitent directement des revenus du tourisme. Depuis, l'ONG s'est effacée au profit des locaux et **dans les faits, la démarche est devenue plus commerciale qu'associative. C'est une agence de voyage comme une autre (souvent plus cher).**

Concrètement, si tu souhaites passer par un CBT sache que :

-**Chaque CBT est indépendant.** Si tu réserves une excursion du CBT d'une ville A via le CBT d'une ville B, ce dernier prendra une commission. **Réserve directement dans la ville souhaitée.**

-**Ils ne proposent jamais aux voyageurs seuls de rejoindre un groupe déjà existant, pour diminuer le prix de l'excursion.** Ainsi lors de mon excursion de 3 jours autour du Lac Song Kul en 2014, j'ai réservé via l'agence **Jailoo tourism** qui m'a proposé de rejoindre un groupe pour un prix de 8000 KSG (100€). Le CBT de Kochkor me proposait la même excursion au prix de 16 000 KGS (200€). Le premier soir de ma randonnée, je me suis retrouvé avec une dizaine de voyageurs qui faisaient une excursion à cheval de 3 jours comme moi... **ceux du CBT étaient ceux qui avaient payé le plus cher. Nous avons dormi dans la même yourte et avons partagé le même repas...**

Depuis 2015, pour la randonnée au lac Song Kul, je te recommande de passer par Aïgul, qui propose une prestation très intéressante au départ de Bishkek. J'ai personnellement refait cette randonnée avec ses guides en juillet 2019.

Ci-dessous tu trouveras les tarifs standards des agences de tourisme :

Location cheval/ jour : 1000 KGS.
Guide/ jour : 2000 KGS.
Nuit avec petit déjeuner en yourte : 900 KGS.
Déjeuner en yourte : 500 KGS.
Diner en yourte : 500 KGS.

À savoir:

-Si tu prends une excursion avec guide, tu devras payer, les repas du guide, son logement et la location de son cheval. Si tu es en groupe, tu pourras partager ces coûts avec tes camarades.

-Tu peux prendre une excursion sans repas, pour réduire les coûts, mais tu devras emporter ta propre nourriture.

-**Tu peux**, pour les randonnées à pied, simplement réserver les repas et le logement, sans prendre de guide.

6.2 Que dois-je vérifier avec mon guide avant de partir en trek ?

Avant de partir avec ton guide, vérifie que le matériel est adapté et que la prestation est respectée. Ce n'est pas une question de confiance, c'est juste normal. Ça t'évitera

de mauvaises surprises, une fois au milieu de nulle part.

La plupart des voyageurs regardent dans les moindres détails les rayures sur une voiture de location… Pourtant une rayure ou une bosse sur une carrosserie, c'est beaucoup moins handicapant qu'une tente trouée par une nuit pluvieuse.

En juillet 2021, je suis parti faire un trek à cheval organisé, par mon pote Azamat. Avant de partir, on a vérifié le matériel ensemble.
Il m'a dit **« je sais que tu me fais confiance mon pote, mais on va vérifier le matériel ensemble. Je n'ai pas envie que tu te retrouves en plein vent avec une tente sans sardine. J'en ai plein de rechange ici ».**

Pour partir sereinement et profiter au mieux de ton trek, **voici une liste non exhaustive des choses que tu dois contrôler:**

-Le respect de la prestation: vérifie le nombre de porteurs, le nombre chevaux, le matériel. Tu as payé pour une prestation, il est normal qu'elle soit respectée.

-La qualité du matériel: contrôle l'état des tentes, la qualité des sacs de couchages et le matériel de cuisine. Les nuits sont froides en montagne, il est primordial que tu aies du matériel de qualité pour bien dormir. Si le matériel n'est pas adapté, exige de le changer,

-La quantité et la qualité de la nourriture: Assure-toi que vous disposez de suffisamment de nourriture pour tout le monde, pour la durée de votre trek. Si tu estimes qu'il manque du ravitaillement, il est facile de le faire compléter au départ du trek.

Concernant les randonnées à cheval, fais bien attention à l'état de ton cheval le premier jour. Vérifie bien qu'il

n'est pas blessé, si c'est le cas demande en un autre. Retrouve mes conseils à ce sujet dans les questions 11.15 et 11.16 de ce guide.

6.3 Dois-je laisser un pourboire à mon guide ?

C'est une pratique courante au Kirghizistan. Mon pote Fabien conseille de donner 200 soms par personne et par jour. C'est ce que je fais.

6.4 As-tu des guides à recommander pour une randonnée au lac Song Kul ?

Le lac Song Kul offre un cadre idéal pour une randonnée à cheval, si tu veux connaitre une expérience authentique à un prix raisonnable, je te recommande :

Aigul qui propose des randonnées à cheval pour des petits groupes de cavaliers, débutants ou non, à un très bon prix. **Le tout encadré par des guides compétents qui prennent soin des chevaux.**

Dernière chose extrêmement intéressante, Aïgul organise ton transfert directement de Bishkek à Kyzart (lieu de départ de toutes les randonnées).

La plupart des voyageurs vont à Kotchkor. **Aïgul te fait économiser une nuit à Kotchkor et t'évite d'aller perdre une journée à faire le tour des agences.**

Réserve avec elle dès que tu es sûr de tes plans, ça te fera gagner du temps et ça lui permettra de faciliter son organisation. J'ai pu faire cette randonnée avec des lecteurs du blog en juillet 2019 et 2021.

6.5 As-tu des guides à recommander pour une randonnée à Sary Chelek ?

J'ai découvert, **Sary Chelek** en juillet 2019, ma pote Aigul m'avait dit que c'était son trek préféré. **Elle m'avait expliqué que c'est une réserve naturelle parfaitement préservée et encore très peu touristique, même en pleine saison. Je peux te confirmer qu'elle a entièrement raison.**

C'est mon coup de cœur, j'y ai passé 5 jours incroyables, à cheval ! Je suis parti avec mon pote Aurélien, nos guides Misa et Nurbek avec qui nous avons parcouru la réserve en camping sauvage, **nous n'avons croisé que 2 autres voyageurs, en plein mois de juillet : le rêve.**

La randonnée de 5 jours à cheval est **assez technique, fais-la si tu as un bon niveau d'équitation, elle est vraiment incroyable**. La randonnée de 3 jours est adaptée au débutant.

Pour ce qui est des randonnées à pied c'est à toi de voir en fonction de ton niveau et de tes expériences précédentes.

Ces deux guides sont vraiment géniaux ! Misa est un véritable cordon bleu, et Nurbek un pêcheur hors pair, leur duo donne de magnifiques bivouacs.

6.6 As-tu un guide à recommander pour le trek d'Ala Kul ?

Oui, je connais une bonne agence avec des guides compétents et du matériel de qualité pour aller à Ala Kul.

Pour te permettre de faire ton choix, sache que tu peux réaliser ce trek en 3, 4 ou 7 jours via 3 itinéraires différents

. L'itinéraire en 3 jours **est accessible aux débutants** et te permet de dormir dans des guests houses.

L'itinéraire en 4 jours est plus engagé, **il est accessible avec un niveau intermédiaire** et les nuits se font sous tente en bivouac.

L'itinéraire de 3 jours est le suivant :

Jour 1 : d'Asku à Altyn Arashan , environ 4 heures de marche.

Jour 2: Aller-retour à Ala Kul, environ 7 à 8 heures de marche.

Jour 3: Retour à Asku, environ 4 heures de marche.

L'itinéraire de 4 jours se déroule comme ci-dessous:

Jour 1: de l'entrée du parc national jusqu'au Sirota Camp 12 km en 4 ou 5 heures.

Jour 2: de Sirota jusqu'aux gorges de Keldike 10 km en 5 ou 6 heures.

Jour 3: des Gorges de Keldike jusqu'à Altin Arashan 10 km en 4 heures .

Jour 4: d'Altyn Arashan jusqu'au village d'Asku 15 km en 4 heures.

La randonnée de 7 jours se décompose ainsi:

Jour 1: De Jeti Oguz aux gorges de Telty. **8 km**

Jour 2: Gorges de Telty - col de Telty (3800m). **7 km**

Jour 3: Col de Telty - gorges de Karakol (2500 m). **8 km**

Jour 4: Gorges de Karakol - gorges d'On Tor. **10 km**

Jour 5: Gorges d'On Tor - gorges de Kurgak Tor jusqu'au lac Alakol (3560 m) . **7 km**

Jour 6: Col d'Alakol (3830 m) Descente du col jusqu'aux gorges de Keldike et jusqu'à la vallée d'Altyn Arashan. (2500 m). **17 km**

Jour 7: Vallée d'Arashan - village d'Aksuu. **15 km**

On me demande souvent, si un guide est nécessaire pour faire ce trek. J'ai l'habitude de répondre, que "si tu demandes si tu as besoin d'un guide, c'est que tu as besoin d'un guide."

Si tu as besoin d'un guide, ma pote Aigul organise ces treks. Tu peux la contacter à aigulkyrgyzstan@gmail.com .

6.7 As-tu un guide-chauffeur francophone à recommander pour visiter le Kirghizistan ?

Oui, Azamat, qui au-delà d'être un ami de confiance est le meilleur guide francophone que je connais. C'est un véritable couteau suisse qui peut te concocter le circuit de tes rêves et t'accompagner à pied, à cheval ou en voiture.

Je lui ai envoyé en toute confiance plusieurs lecteurs, qui sont tous revenus enchantés. Tu peux retrouver les témoignages de certains d'entre eux sur la page qui lui ait dédié.

En janvier 2020, j'ai eu la chance de le recevoir en France, pour son premier voyage hors de son pays !

En juillet 2021, nous nous sommes retrouvés avec mes potes Basile et Loïc pour un trek à cheval totalement inédit. Azamat m'avait promis que ça serait une expérience inoubliable.

Il nous a créé une randonnée, dans une région très peu

connue et très peu visitée, entre Ozgorush et Kazarman.

Nurlan, le garde champêtre de la région, s'est joint à notre groupe. Nous étions ses premiers touristes. Il nous a régalés avec sa connaissance des plantes et son rire communicatif.

Azamat nous avait réservés d'excellents chevaux, qui nous ont permis de parcourir des paysages aussi diversifiés qu'incroyables et d'aller à la rencontre d'authentiques nomades isolés.

Mes potes et moi pouvons te le confirmer, ce fut véritablement incroyable. Suzanne, une lectrice du blog et sa fille de 11 ans, ont-elles aussi parcouru cette région avec lui en août 2021. Elles ont adoré.

Si tu souhaites aussi vivre une aventure à cheval inédite ou un circuit plus classique, tu peux le contacter via : azamatguide@gmail.com .

6.8 Comment assister aux jeux nomades et à une chasse à l'aigle ?

Les jeux nomades:

Ils ont lieu ont lieux tous les 2 ans et l'édition 2022 aura lieu en Turquie.
Les principaux jeux sont la lutte (au sol ou à cheval), le tir à l'arc (au sol ou à cheval), la fauconnerie et les jeux équestres.

Le jeu le plus connu est le Kok Boru:

Il s'agit de 2 équipes de cavaliers qui se disputent une carcasse de chèvre.

Il y a plusieurs possibilités pour assister à une partie :

Le plus grand match se dispute le 31 août à Bishkek, à l'hippodrome , le jour de la fête nationale.

1 fois par mois tu as un grand festival à Talas.

Si tu veux assister à une partie plus confidentielle, mon amie Azema organise une excursion à Sussamyr dans son village natal. Les locaux disputent une partie tous les dimanches et les mardis (un peu comme nous en France avec le foot en club).

La chasse à l'aigle:

C'est une tradition Kirghize ancestrale.

En kirghize l'aigle se nomme *berkuttire* et les chasseurs, *berkutchi* . C'est eux qui permettaient aux villageois de se fournir en alimentation et en fourrures pendant l'hiver.

Comment devient-on chasseur à l'aigle?

Pour commencer le chasseur doit capturer l'aigle dans la nature. Il s'empare d'un œuf dans un nid (ce qui n'est pas sans risque). Il l'entraine 4 ans, après quoi il est prêt à chasser des lapins, renards et même des loups.

Un aigle vit environ 60 ans et il passe ⅓ de sa vie avec son chasseur puisque la tradition veut que le chasseur le relâche à ses 20 ans.

La saison de la chasse est entre octobre et février, mais tu peux assister à des démonstrations, lors des entraînements qui durent toute l'année.

6.9 As-tu une agence locale à recommander pour des voyages organisés en groupe ?

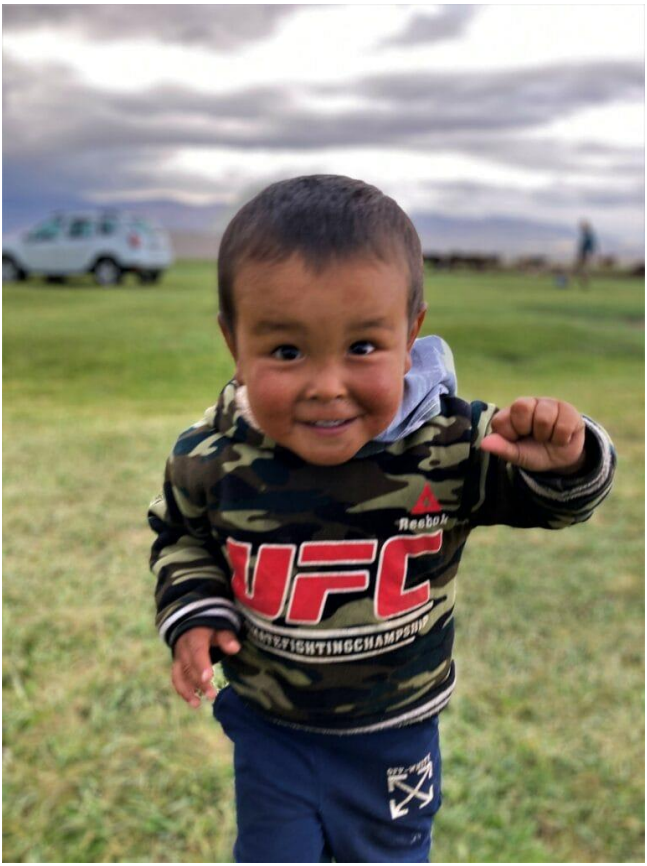
Oui, si tu veux rejoindre un groupe avec départ garanti, **je te recommande de contacter mes potes Samuel et Fabien qui proposent des voyages super sympas.**

Samuel est célèbre au Kirghizistan, il est arrivé de Suisse en 2004, est tombé sous le charme de la région et a créé son agence d'écotourisme à Bishkek. Depuis 2014, mon pote Fabien, qui après être arrivé dans le cadre d'une mission avec Médecins Sans Frontières a lui aussi succombé aux charmes locaux , l'a rejoint au sein de Nomad's Land.

Ils organisent tous types de séjours écotouristiques été, comme hiver, avec pour idée principale la rencontre des populations locales.

Ils proposent des voyages de groupes avec départ garanti toute l'année, alors si tu veux faire la transhumance avec les bergers Kirghizes en automne, randonner à ski en hiver ou

passer un incroyable jour de l'an au bord du lac Song Kul, n'hésite pas à les contacter.
En plus, ils offrent une super réduction de 5% aux lecteurs du blog.
Il suffit de leur dire que tu viens de la part de Georges-Michel (c'est moi) ou Gtla (c'est moi aussi).
N'hésite pas à faire un tour sur leur site et à leur passer mon bonjour.



6.10 Est-il nécessaire, de faire appel au service d'un guide, pour les randonnées ?

Les guides sont compétents et bien formés, mais tu peux bien évidement voyager en indépendant.

Les randonnées à pied:

La majorité des randonneurs que j'ai croisés n'avaient pas de guide. Les sentiers ne sont pas balisés, mais tu trouveras facilement des cartes dans les grandes villes telles que Bishkek ou Karakol.

Tu peux tout à fait voyager en indépendant et même parfois loger dans des yourtes réservées à l'avance, dans une agence de voyage. Cette dernière te donnera l'itinéraire à suivre et le nom de la famille qui t'accueillera pour la nuit.

Si tu pars seul, renseigne-toi simplement sur la météo, pour partir en toute sécurité.

Les randonnées à cheval:

Tu ne peux pas louer un cheval en indépendant auprès d'une agence de voyage. En revanche, tu peux tout à fait trouver un cheval à louer pour la journée auprès d'un paysan. Si tu es un cavalier expérimenté, un guide n'est pas nécessaire.

Lors de mon séjour à Altin Arachan, dans les hauteurs de Karakol, **j'ai loué un cheval à un paysan pour 1000 KGS (14,2€) la journée. A Song Kul j'ai rencontré un Français qui avait loué un cheval pour 600 KGS (8,5 €) la journée.**

Circuler à cheval sans guide, te permettra de faciliter les rencontres avec les locaux. Tous les cavaliers locaux, que j'ai croisés, lors de ma journée en solitaire avec mon cheval, sont venus me saluer et me proposer de les suivre.

7 Que prendre avec moi pour voyager au Kirghizistan ?

7.1 Que puis-je emmener comme cadeau à offrir aux locaux ?

N'emmène rien ! On me pose de plus en plus souvent cette question. **Ma réponse est super simple, n'emmène rien: achète sur place.**

J'ai réfléchi et pas mal échangé avec mes potes sur place. Tu feras tout autant plaisir à tes hôtes et aux gens que tu rencontreras en leur offrant des produits achetés sur place. **En plus tu feras vivre l'économie locale.** Enfin, ça te permet de ne pas préjuger de leurs besoins mais de t'y adapter, ce qui pour moi est l'essence même d'un cadeau.

En juillet 2021, Nurlan nous a accueillis chez lui avec mes potes Loïc et Basile. Nous remarquons que ses enfants jouent au ballon avec un sachet en plastique. Nous allons dans le magasin du village, acheter un ballon de foot que l'on offre aux enfants.

Le commerçant était content, les enfants et tous leurs copains du village aussi. En prime nous avons pu nous prendre quelques petits ponts et partager un bon moment avec les villageois.

Quand tu pars en trek et qu'il n'y a pas de magasin sur l'itinéraire, tu peux faire tes achats dans ton village de départ. Pour les enfants je te recommande de prendre **des jouets simples et qui peuvent être utilisés en groupe**, tel que des ballons, des frisbees…

Pour les adultes, ils apprécieront beaucoup les fruits frais, les légumes frais. Les nomades sont des éleveurs qui ont de la viande mais aucune culture. Les fruits et légumes sont des denrées onéreuses pour eux, qu'ils sauront

apprécier.

Si tu te déplaces à pied, tu seras vite limité en volume. A cheval ou en voiture, n'hésite pas à prendre une pastèque, c'est un fruit extrêmement apprécié.

Enfin, emmène des photos de ta famille, tes amis, ta maison et ta région. Les nomades aiment partager et te faire découvrir leur quotidien mais ils apprécient tout autant découvrir le tien.

Bien sûr n'oublie pas mon lexique Français/ Kirghize pour faciliter vos échanges 🙂

7.2 Quel budget pour un routard ?

Lors de mes 3 semaines de voyage en 2014, j'ai dépensé 1133.96 € vols inclus.

Ci-dessous mon budget :

- **Billet d'avion:** 455€.
- **Repas:** 167.42 €.
- **Hôtels:** 158.14 €.
- **Transports:** 122.04 €.
- **Excursions:** 121.67 €.
- **Commissions sur retraits:** 36.12€.
- **Dépenses non listées:** 69.29 €.
- **Lessive :** 4.28 €.

Je n'ai pas toujours été au plus économique. Tu peux dépenser moins en termes de nourriture, d'hôtel et même de billet d'avion. Par exemple les dîners dans les Guests Houses sont facturés 250 KGS (3.5 €), tu peux facilement t'en tirer pour moitié moins en mangeant à l'extérieur, mais j'ai toujours séjourné dans des familles sympas et

accueillantes qui me donnaient envie de rester manger avec elles.

En 2019 et 2021, j'ai dépensé environ 1300€ vol inclus lors de chaque voyage. Je n'ai pas listé mes dépenses, je me suis un peu embourgeoisé avec le temps. J'aime par exemple moins dormir en dortoir, mais le budget reste abordable !

7.3 Que contenait ton sac ?

Comme pour tout voyage, mon sac ne dépassait pas les 8kg.

A chaque fois je m'arrange pour pouvoir garder mon sac à dos en cabine. Cela me force à ce qu'il ne soit pas trop lourd. Ça m'évite d'avoir à l'attendre une fois arrivé à l'aéroport et surtout, ça évite à la compagnie de le perdre durant l'escale.

Je n'emporte pas de vêtements pour plus que 5 jours, je pense que c'est le compromis idéal pour profiter de

son voyage tout en s'arrêtant et en prenant du temps pour soi.

Comme partout il est facile de trouver des laveries. Les prix varient de 100 KGS (1.42€)à 300 KGS (4.28€) la machine, selon les endroits. Tu peux aussi laver ton linge gratuitement dans les nombreuses rivières et cours d'eau.

Voici le contenu de mon sac.

Sac décathlon Forclaz 60 :

- 1 sac à dos (pour la journée)
- 2 bananes plates (pour mon passeport, ma carte de paiement)
- 1 jean d'équitation
- 1 pantalon de trek
- 1 short de bain
- 5 caleçons
- 5 paires de chaussettes
- 2 chemises décathlon
- 2 t shirts
- 1 débardeur
- 1 cadenas
- 1 lampe frontale
- 1 sweat à capuche
- 1 manteau de ski
- 1 sac étanche
- 1 brosse à dent
- 1 dentifrice
- 1 caméscope
- 1 Go Pro
- 1 adapter USB courant
- 1 bob
- 1 paire de lunettes de soleil

- 1 paire de lunettes de vue de rechange
- 1 paire de chaussures de trek
- 1 paire de baskets
- 1 paire de tongs
- 1 serviette microfibre
- 1 sac de couchage
- 1 coussin gonflable
- 1 gourde
- 1 boite de micropur
- 1 boite d'anti diarrhéique
- 1 couverture de survie
- 1 guide de voyage

7.4 Que faut-il emmener pour faciliter mon voyage ?

Pour voyager dans le pays, les 3 indispensables que j'avais et que je te recommande de prendre avec toi sont :

Le Petit Futé Kirghizistan: C'est le seul guide de voyage exclusivement consacré à cette destination. **Les autres rassemblent tous les pays d'Asie centrale et sont moins complets.**

Il existe assez peu d'ouvrages sur cette destination assez confidentielle. Ce guide te permettra d'en apprendre beaucoup plus sur l'histoire et les traditions.

Depuis 2020, j'apparais dans le guide

Une boite de micropur: Pour purifier l'eau claire. En montagne, les campements de yourtes se font chez des éleveurs. **Les cours d'eau sont bordés d'animaux et sont**

souillés de déjections. Même si l'eau est claire, tu dois la purifier pour ne pas tomber malade. Une boite de micropur réduira aussi ton budget eau. Une bouteille d'eau coûte 1€, tandis qu'une pastille de micropur te revient à 18 centimes.

Une couverture de survie: C'est l'objet indispensable à emmener en voyage. Elle prend très peu de place et peut te protéger de la chaleur, du froid ou de l'humidité. Elle est même assez résistante pour servir de brancard. **A moins de 2 € ça serait stupide de s'en priver.**

Tu peux également emmener quelques accessoires qui peuvent s'avérer bien utiles :

Une douche solaire : C'est une poche d'eau de 20 litres qui se réchauffe au soleil. Personnellement je me lavais dans les ruisseaux, mais l'eau est aux alentours de 10°. **La plupart des voyageurs ne se lavaient pas durant les plusieurs jours de la randonnée à cheval.** Si tu n'aimes pas l'eau glacée, tu peux emporter ce gadget et le remplir d'eau quelques heures avant d'arriver au campement pour pouvoir te doucher une fois la journée terminée.

Une ceinture cache billets: C'est une ceinture qui a l'air normale mais elle permet de cacher 20 billets à l'intérieur. **C'est le meilleur moyen de dissimuler ton argent.**

Un pantalon d'équitation: Personnellement j'ai beaucoup hésité et **je ne l'ai pas pris pour une question de style.** Je me voyais mal arriver comme ça dans un camp de nomade. Si tu es bon cavalier tu peux t'en passer, mais si tu n'as pas l'habitude de monter à cheval, je te conseille d'en emmener un. **C'est à toi de choisir entre avoir du style ou des douleurs dues aux frottements.**

7.5 A-t-on facilement accès à internet et à la 3g ?

C'est l'endroit idéal pour se déconnecter. Déjà c'est à 98% composé de nature et le wifi est assez peu présent. Tu trouveras toujours un peu de wifi dans les auberges de jeunesse et certains restaurants mais le débit est faible.

“O” est le meilleur opérateur pour 95 soms (1,1€) =une semaine avec 10GB d’internet .

- De **France au Kirghizistan** : l'indicatif est le + 996

7.6 Y a-t-il des applications utiles à avoir sur son smartphone ?

Le débit étant assez lent, il est plus sage de télécharger les applications avant de partir. **Que tu sois sur Android ou IPhone, il te faut absolument :**
Maps.me - Mon application de cartes hors connexion

préférée, **c'est gratuit**. Tu peux te géolocaliser et suivre des itinéraires en étant hors ligne. Il y a énormément de routes et de sentiers, c'est le meilleur GPS pour voyager.

8 Comment être un voyageur préparé et responsable ?

Je ne suis pas un exemple, j'ai souvent fait des choses sans réfléchir, que j'ai regrettées plus tard.

Pour t'éviter ces regrets, voici les conseils tirés des retours d'expériences de mes amis voyageurs et moi-même.

8.1 Est-ce indispensable de prendre une assurance voyage ?

Oui, comme pour tout voyage , il faut que tu penses à être assuré.

Voyager sans assurance est stupide et peut te coûter très cher en cas de problème.

En 2018, je me suis rompu les ligaments croisés du genou au Togo et grâce à mon assurance, mon rapatriement s'est fait facilement et ne m'a pas coûté 1€.

Les assurances voyages ne sont pas chères, voire gratuites (assurance visa premier). Ne réfléchis pas et prends une bonne couverture.

Mon accident au Togo m'a permis de le "tester pour toi" et je peux te garantir que j'étais super content de savoir à qui m'adresser et qu'on me prenne en charge sans que je ne débourse quoi que ce soit.

Un canadien qui voyageait sans assurance et a fait une crise de palu, s'en est remis à ses proches, pour réunir les 68 000$ nécessaires à son rapatriement.

Profite de son expérience, pour ne pas reproduire son erreur.

ACS propose les assurances les moins chères du marché.

Je te recommande de lire mon dossier complet sur les assurances voyage des cartes bancaires.

8.2 Que dois-je savoir avant de faire une randonnée à cheval ?

2 choses indispensables :

-T'assurer de l'état de santé de ton cheval.

-Assurer ta sécurité en portant un casque d'équitation (bombe).

2 sujets sur lesquels j'ai eu la chance d'échanger avec l'ambassadeur de France à Bichkek, en juillet 2021

Tu trouveras tous les détails, dans la partie de ce guide consacrée aux randonnées à cheval.

8.3 Y-a-t-il d'autres activités avec des animaux pour lesquelles je dois prendre des précautions ?

Oui, la chasse à l'aigle et le Kok Boru.

Ces 2 activités sont des activités traditionnelles et font partie du folklore kirghize. Tu peux y assister lors de démonstrations privées ou de festivals.

Une démonstration classique de chasse à l'aigle consiste à faire chasser un lapin vivant par un aigle, ce qui conduit à la mort du lapin...

Une partie de Kok Boru consiste à ce que 2 équipes de cavaliers se disputent une carcasse de chèvre.

Pour commencer la partie, il est nécessaire de sacrifier une chèvre.

2 options s'offrent à toi:

-Assister à une démonstration lors d'un festival, en connaissance de cause.

-Assister à une démonstration privée, qui a lieu à ta demande. Dans ce cas, tu peux très facilement demander **que le lapin soit remplacé par un leurre et à ce que la chèvre soit remplacée par une fausse carcasse de chèvre.**

Ces demandes sont de plus en plus courantes de la part des agences de voyages, il est facile de trouver des démonstrations qui n'entraînent pas la mort des animaux.

8.4 Comment éviter le Mal Aigu des Montagnes ?

Ce mal intervient pour la grande majorité des gens au-delà de 3500 m. Rassure toi, dans un circuit classique au Kirghizstan, **c'est une altitude que tu atteins rarement**. Song Kul est à 3000 m. Tu les dépasses lors du passage au Ala Kul Pass (3850m) mais tu n'y restes pas longtemps.

Merci à Nathanaël (lecteur du blog et membre d'une **association qui organise des randonnées au Népal**) pour toutes ces informations, que je t'invite à faire valider par ton docteur.

Quelles sont les règles pour m'acclimater ?

Quatre facteurs essentiels déterminent la survenue d'un Mal Aigu des Montagnes :
– Vitesse d'ascension,
– Altitude atteinte,
– Durée de séjour
– Susceptibilité individuelle.

En tenant compte de ces critères, nous te conseillons de suivre ces règles :

– Ne monte pas trop vite trop haut, en moyenne 400 mètres entre chaque nuit au-dessus de 3500m en début de séjour.
– Évite les efforts intenses en début de séjour.
– Monte suffisamment haut pour t'acclimater, si tu dois aller en très haute altitude (plus de 5000).
– Bois suffisamment d'eau (avoir les urines claires, être vigilant aux signes de déshydratation)
– Ne prends pas de somnifères, qui favorisent les pauses respiratoires pendant le sommeil, ce qui aggrave l'hypoxie.
– Écoute ton corps et accepte ses limites.

Comment savoir si tu es atteint du MAM ?

Il se manifeste par différents symptômes. Nathanaël leur attribue des points en fonction de leur gravité. Le score obtenu te permet de prendre les décisions adaptées:

– Maux de tête : 1 point.
– Manque d'appétit ou nausées : 1 point.
– Insomnie : 1 point – Vertiges : 1 point.
– Maux de tête résistant à la prise d'1g de paracétamol : 2 points.
– Vomissement : 2 points.
– Essoufflement au repos : 3 points.
– Fatigue anormale ou disproportionné : 3 points.
– Diminution des urines : 3 points.

Que dois-je faire en fonction du score ?

De 1 à 3 points : MAM léger, prends un antalgique de palier 1 type paracétamol. Respecte les doses d'utilisation. Poursuis ta progression si les symptômes disparaissent.
> De 4 à 6 points : MAM modéré, mêmes préconisations

que précédemment avec, en plus, 24h de repos à la même altitude avant de continuer la progression. La dose maximale d'antalgique acceptable avant de te dire que tu dois sans doute redescendre (si ce n'est déjà fait) : 3 g de paracétamol (1 prise / 6h)
> 6 points : MAM sévère, il est impératif que tu redescendes afin d'éviter l'évolution vers les complications à risque vitale (œdème cérébral ou pulmonaire).

8.5 Comment gérer mes déchets lors des treks ?

Plusieurs lecteurs, m'ont rapporté que leurs guides brûlaient les déchets sur place, lors des treks.

En France, ça n'est pas normal, mais au Kirghizistan, il n'existe pas d'usine de traitement des déchets.

Expliquer au guide de ne pas brûler les déchets sur place n'a pas de sens. S'ils ne sont pas brûlés dans la montagne devant toi, ils seront rapportés en ville et brûlés ailleurs...

Le mieux que tu puisses faire c'est de limiter la quantité de déchets à incinérer:

Utilise ton sac à dos plutôt que des sachets plastiques, et limite ton utilisation de produits emballés, en choisissant des aliments frais et produits localement.
Pour le reste incinère le sur place: c'est plus responsable de gérer tes déchets plutôt que de les laisser rejoindre des décharges géantes.
Pour rester sur le même sujet, les déchets ne sont pas les seules sources de pollution, tu en es aussi une :)

Pour limiter ton impact :

-Évite de faire tes besoins près des cours d'eau, ça pollue.

-Si possible enterre ton caca. Ainsi il n'est pas emmené par les pluies (ça pollue les rivières) et ça empêche les végétaux de pousser s'il est posé sur le sol.

-Quand tu te laves, éloigne-toi des rivières d'au moins 100m (voire plus) pour la toilette et le lessive. Le savon (qui est plus biodégradable que la lessive) est parfaitement biodégradable **MAIS PAS DANS L'EAU** ! (Même le savon annoncé biodégradable) il faut qu'il soit filtré par la terre pour se biodégrader.

8.6 Un dernier conseil ?

Oui une fois sur place, n'oublie pas que le voyage n'est pas cher parce que le salaire kirghize est très faible (en campagne environ 150€/mois voire moins).

Penses-y, par exemple :

Lorsque tu prends un taxi collectif le coût par personne, est très faible pour toi, mais important pour un local. Tu pourrais être tenté d'acheter toutes les places pour partir tout de suite au lieu d'attendre. Mais dans ce cas tu priverais les locaux d'une solution de transport dont ils ont bien besoin.
Il y a naturellement bien d'autres choses que tu peux faire pour être un voyageur plus responsable. Je t'ai fait ici une liste des choses qui me paraissent à la fois essentielles et qui je me suis rendu compte au cours des différents échanges avec mes lecteurs, ne sont pas forcément connues de tous. **Si tu as d'autres éléments à apporter, n'hésite pas à les laisser en commentaire.**

9 Comment sont les gens ?

9.1 Est-ce dangereux de voyager seule quand on est une femme ?

Comme tu as pu le constater, je ne suis pas une femme. On m'a pourtant souvent posé la question, de **la possibilité de voyager seule en tant que femme.**

J'ai demandé à Coralie, du groupe voyager au Kirghizistan, de nous faire part de son témoignage à la suite de son voyage en septembre 2018:

"Je suis partie seule trois semaines en septembre dernier, je n'ai eu aucun problème de sécurité. C'est un des endroits les plus sûrs où j'ai voyagé, et **en tant que femme, aucun souci.**

Les Kirghizes sont surtout étonnés de voir une femme voyager seule (c'est-à-dire sans son mari, quelle idée !) mais ils sont curieux et pas du tout insistants.

Dans les grandes villes comme Osh ou Bishkek, ou les endroits touristiques (Kotchkor ou Song Kul), **les habitants ont plus l'habitude de voir des femmes seules.**

J'ai beaucoup voyagé en transports locaux (mashroutka, taxis collectifs), c'était très facile et je ne me suis jamais sentie en danger, sachant que les chauffeurs sont toujours des hommes. Je me suis beaucoup déplacée à pied, y compris dans les villes, et j'ai eu très peu de sollicitations, et aucune insistante de la part des taxis. **Les Kirghizes te**

donnent volontiers un coup de main pour te renseigner.

J'ai trouvé aussi qu'il y avait une sorte de solidarité entre femmes : si elles te voient seule, elles vont t'aider, te demander si tu as besoin de quelque chose.
Je me suis promenée seule le soir, en ville, pas de souci particulier.

J'habite à Paris, donc quelque chose que je ne ferai pas à Paris, je ne l'ai pas fait non plus, et si j'avais un mauvais feeling (rarement arrivé), il suffit de faire demi-tour. Évidemment, une rencontre avec un mec bourré est possible, il n'y a pas de risque zéro mais comme partout. Et les Kirghiz seront plutôt "protecteurs" avec les touristes.

Concernant la tenue, à part Arslanbob qui est plus traditionnel (pantalon, haut couvrant les fesses et les épaules, et encore...), j'étais clairement en tenue de voyage confortable (clairement pas ma robe la plus élégante ahah). Mais je ne pense pas que porter un short s'il fait chaud attire les remarques déplacées et les regards plus que ça."

9.2 Qui sont les gens que je vais rencontrer ?

Les rencontres avec les locaux comme avec les autres voyageurs peuvent avoir une grande influence sur ta vision du pays.

Les locaux:

Les Kirghizes sont un peuple de nomades vivant dans un milieu montagnard et rude. En tant que voyageur tu rencontreras des gens qui se montreront accueillants, chaleureux et honnêtes. **Je ne me suis jamais senti en insécurité en Kirghizie.**

Les autres voyageurs :

Si tu choisis cette destination, c'est sans doute que tu es un amoureux de la nature et des grands espaces et que tu as envie de voyager dans une destination encore confidentielle et hors des sentiers. Les voyageurs que j'ai rencontrés étaient

tous des routards expérimentés, ayant vécu des expériences singulières dans des destinations assez peu communes.

Je peux te garantir que tu auras des discussions étonnantes et inspirantes dans chacune de tes auberges.

10 Quels sont tes conseils pour faire une randonnée à cheval ?

Tu veux faire **une randonnée à cheval au Kirghizistan** et tu cherches un maximum d'informations pour préparer ton trek.

Depuis la mise en ligne de mon guide pour préparer ton voyage au Kirghizistan, j'échange régulièrement avec les lecteurs sur les treks équestres. Grâce à nos discussions, aux conseils de mes amis locaux et à mon expérience, je peux te partager nos conseils et recommandations dans ce guide spécifique.

Tu souhaites vivre une aventure équestre, dans les montagnes kirghizes, en étant bien préparé ?

Tu veux savoir où trouver un cheval ? Comment vérifier si ta monture est blessée ? Que faire si elle l'est ? Tu cherches à connaitre les principales bases de l'équitation ? A savoir quoi ressemble une journée à cheval en Kirghizie ? Quel est le matériel à prendre pour ta randonnée ? A qui t'adresser pour faire une randonnée en toute sérénité ?

Tu trouveras, ici, toutes les réponses à ces questions que mes amis, mes lecteurs et moi-même nous sommes posées avant notre premier voyage.

Enfin pour partir sereinement, je te partage, les contacts de mes amis Aïgul et Azamat, guides locaux, à qui j'ai déjà adressé, en toute confiance, des centaines de lecteurs depuis 2015.

En bonus : une interview de Florent, qui a acheté un cheval pour voyager en toute autonomie à travers le pays .

10.1 Pourquoi voyager à cheval ?

Le Kirghizistan est un pays de **nomades, qui se déplacent à cheval**, **à travers la montagne** en y installant leurs camps de yourtes au gré des saisons. Le cheval fait partie intégrante de leur vie et de leur culture.

Lors de tes treks, tu rencontreras souvent de vrais nomades qui chevaucheront à travers la montagne.

Ton compagnon équin, **t'offrira une expérience et une sensation unique de liberté.**

Il n'y a qu'en voyageant ainsi que tu pourras galoper au milieu d'une horde de chevaux sauvages. Il n'y a que de cette façon que tu pourras partager ta soirée avec une famille de

nomades qui t'apprendront à jouer de leur instrument traditionnel. Et puis il n'y a que comme ça que tu apprendras à traire des juments pour fabriquer de l'alcool à base de lait fermenté.

Faire une randonnée à cheval est l'une des raisons principales pour laquelle tu dois aller au Kirghizistan.

10.2 Pour qui ?

Pour tous ceux qui en ont envie. J'ai croisé des gens de tous âges et de tous les horizons. La rencontre la plus étonnante était **une famille de français, 3 enfants, accompagnés de leurs parents.**

Ils avaient un guide et 4 chevaux. Les 2 enfants les plus jeunes (4 et 6 ans) partageaient leurs chevaux avec leur parent (l'un était assis devant sa mère et l'autre devant son père). J'ai partagé une partie de ma route retour avec eux. Ils venaient de randonner 4 jours.

Le meilleur conseil que je puisse te donner est de **partager ton trek avec des gens qui ont un niveau d'équitation** à peu près semblable ou alors de prendre un deuxième guide pour permettre au groupe de se fractionner, au besoin, en fonction des niveaux.

10.3 Dois-je savoir monter à cheval ?

Non, avant de commencer ta randonnée **ton guide te donnera un cours d'équitation complet.**

10.4 Quelles sont les bases de l'équitation ?

Pour faire simple, voici les principales règles:

- Ne passe jamais à l'arrière de ton cheval.
- Porte toujours une bombe pour ta sécurité.
- Utilise tes rênes pour diriger ton cheval.
- Mets des petits coups de talons en disant TCHU TCHU pour le faire accélérer.
- Tire sur les rênes en disant BRE BRE, pour ralentir
- Pour tourner à gauche, tu tournes les rênes à gauche.
- De même pour tourner à droite, tu tournes tes rênes à droite.
- En montée, tu penches ton corps en avant pour aider ta monture.
- Inversement en descente, tu te penches en arrière.
- Pour le faire reculer, tu tires fort sur les rênes.
- Enfin très important, porte des chaussures hautes pour ne pas te blesser avec les étriers. Appuie bien sur tes pieds et descends tes talons pour ne pas rester coincé dans tes étriers.

Contrairement à ce que certaines personnes pensent, une randonnée à cheval est assez physique. A la fin de la journée, tu seras fatigué et courbaturé. **Bien t'équiper t'évitera les frottements et les éventuelles douleurs aux fesses et aux cuisses.**

10.5 Que vérifier avant de commencer ma randonnée ?

J'ai eu beaucoup d'échanges à ce sujet avec des voyageurs qui se sont retrouvés avec des chevaux blessés. Il n'est pas normal qu'on te propose de monter sur un cheval blessé. **Si c'est le cas, refuse-le et demandes-en un autre.**
C'est un conseil simple, que tu peux appliquer dans tous les pays et avec n'importe quel guide. Si les voyageurs refusent des chevaux blessés, les organisateurs ne proposeront pas de chevaux blessés.

10.6 Comment vérifier que mon cheval n'est pas blessé ?

Regarde bien l'état de ton cheval, avant de le monter. La blessure la plus courante est au niveau du passage de sangle de la selle, comme sur la photo, ci-dessous.

C'est un pays pauvre. Sur la photo par exemple, la sangle de la selle est faite avec une ceinture de sécurité de voiture. Tu n'es pas en France, tu ne peux pas t'attendre à ce que ce soit une selle aux normes européennes. **Cependant il est tout à fait possible à prix très raisonnable pour le propriétaire, d'aller au bazar, d'acheter de la moumoute et de coudre une protection sur sa sangle.**

Idem pour le ferrage. **Un ferrage complet coûte 500 soms et est valable 1 mois et demi.** Un villageois qui loue régulièrement son cheval n'a donc objectivement aucune raison de ne pas le ferrer.

Aigul, mon amie, par qui je te recommande de passer pour la randonnée à Song Kul, partage mon avis à ce sujet et elle a sensibilisé les fermiers avec qui elle travaille, si toutefois tu réserves avec elle et qu'on te présente un cheval blessé, refuse-le et dis-le-nous rapidement.

10.7 Que faire s'il est blessé ?

Si l'état de ton cheval te paraît anormal, **demandes-en un autre à ton guide. Un cheval blessé ne doit pas être monté.**

Si le guide refuse, insiste et exige une autre monture. Le guide sait très bien que tu as raison. Il en va de la santé de l'animal et de ton bien être mental. Personne ne prend plaisir à monter un animal blessé.

N'hésite pas une seconde, ton seul risque est de commencer ton trek avec 1 ou 2 h de retard :)

S'il s'agit d'un guide recommandé sur le blog, informe-moi..

10.8 Dois-je prendre un cheval de bât ?

Un cheval ne doit pas porter plus que 25 ou 30% de son poids. Dans le cas contraire, il te faut un cheval porteur. Si tu pars sur une courte période avec peu d'affaire, tu n'as pas besoin d'un cheval porteur.

-Pour Song Kul par exemple, ce n'est pas nécessaire. C'est une boucle, tu dors en yourte et les repas sont préparés par les nomades. Tu laisses la plupart de tes affaires au village de départ et les récupérer à ton retour. **Tu voyages très léger.**

-Pour un trek plus long, où tu emmènes ta nourriture et tes affaires de camping, **il te faut un cheval de bât.**

10.9 Porter un casque d'équitation est-ce vraiment important ?

Oui, l'équitation, même si c'est un loisir, reste à risque. Une chute sur la tête peut malheureusement arriver. Mieux vaut que cette chute se fasse sur la bombe ...

D'autant plus que l'équitation se pratique en pleine montagne, loin des hôpitaux.

Depuis 2019, les guides que je recommande, à Song Kul, proposent des bombes Décathlon (que des lecteurs, merci à eux, et moi-même avons apporté de France).

10.10 Dois-je être assuré ?

Oui, comme pour tout voyage , il faut que tu sois assuré. L'équitation est une activité à risque.

Voyager sans assurance est stupide et peux te coûter très cher en cas de problème.

10.11 Où faire un trek à cheval au Kirghizistan ?

Tu peux faire des randonnées équestres dans différents lieux.

Les lieux les plus populaires et où les treks sont les moins chers sont :

- **Song Kul:** Le lac le plus célèbre du pays, situé à 3013m d'altitude est une superbe étendue d'eau, entourée de montagnes. Il existe différentes randonnées de 1 à 4 jours pour atteindre le lac. Tu trouveras des yourtes pour t'accueillir tout au long du chemin.
- Issy Kul: Le deuxième plus grand lac alpin du monde, derrière le lac Titicaca. C'est un lac salé situé à 1600m d'altitude où tu trouveras facilement des agences pour te proposer un trek à un prix correct.

D'autres lieux permettent de faire de très belles randonnées équestres :

- **La réserve nationale de Sary Chelek** te permettra d'admirer de magnifiques lacs entourés de forêts denses et de forêts de noyers.
- **Alay** , au sud, t'offrira un tout autre panorama fait de glaciers, de hautes montagnes rocheuses de pentes et de gorges couvertes de pins. Au loin tu pourras apercevoir le mont Lénine (7134 m.)
- **Région de Karakol** qui te permet d'accéder à la chaine de montagne de Terskey Ala-Too (jusqu'à 5100 m d'altitude). Si tu as le niveau d'équitation et la condition physique nécessaire, tu pourras passer des cols à plus de 3800 m.
- **Chong Kemin au** nord du lac Issyk Kul, te permettra de galoper à travers des forêts de pins, et de vastes pâturages.
- **Arslanbob** offre également un panorama incroyable, c'est la plus grande forêt de noyers au monde. Cependant tu ne pourras pas dormir dans des yourtes. Ici les nomades se sont sédentarisés et résident dans des huttes.

Si tu as plus de temps et que ton budget te le permet. Tu peux faire des randonnées plus longues, qui passent par plusieurs de ces régions.

10.12 Quel est le tarif pour une randonnée à cheval ?

Les tarifs sont très variables. Le tarif est décroissant en fonction du nombre de personnes dans ton groupe, puisque vous partagerez tous les frais liés au guide.

Un guide anglophone est un peu plus cher et un guide francophone est bien plus cher.

Pour les randonnées plus longues les tarifs sont à négocier en fonction du groupe et de la logistique nécessaire.

Il y a plusieurs éléments qui augmentent le coût.

Les treks plus longs nécessitent des guides plus expérimentés et donc plus chers.

La logistique est plus importante, il faut :

- du matériel de camping (pour les soirées en dehors des camps de yourtes)

- du matériel de cuisine (idem)

Ce matériel est loué.

Pour transporter ce matériel, selon la taille du groupe, il faut :

- un ou plusieurs chevaux de bats.

- un ou plusieurs palefreniers qui gèrent les chevaux et le montage et démontage des camps.

- un cuisinier pour confectionner les différents repas et gérer les vivres.

Certaines agences proposent qu'un 4x4 rejoignent le camp chaque soir, avec les bagages et le cuisinier. Personnellement, je trouve ça éloigné du délire de la randonnée en autonomie avec un groupe et vraiment pas écologique. Accessoirement ce n'est pas moins cher.

10.13 Quand faire une randonnée à cheval en Kirghizie ?

La meilleure période est **la haute saison qui est de mai à septembre.** Les mois de juillet et août sont les plus chauds. Ce sont aussi les plus touristiques (même si cette notion est encore peu importante).

A Song Kul, tu peux faire des randonnées et dormir dans des yourtes (qui restent spécialement pour les groupes de voyageurs) **toute l'année**. Les conditions sont très spéciales, l'hiver il fait entre -10° et -20°.

10.14 Faut-il un guide et dans quelles conditions se font les randonnées ?

Oui, c'est indispensable. Tu ne trouveras personne qui acceptera de te louer un cheval sans guide plus d'une seule journée. Si tu n'es pas un cavalier expérimenté, je te le déconseille :

Les guides connaissent parfaitement leurs chevaux.

Un cheval, c'est un être vivant, qui a besoin de nourriture, de repos et de soin.

Le guide connait parfaitement ses besoins.

La nuit, les Kirghizes laissent les chevaux en liberté (ils lient leurs membres antérieurs) pour qu'ils puissent brouter et s'abreuver. Le matin, ils partent les récupérer. C'est une technique qui ne s'apprend pas en un jour. Il faut une parfaite connaissance de la montagne et des chevaux.

Durant une journée, j'ai loué un cheval à un paysan et je suis parti seul. Je suis un bon cavalier, mais je n'étais pas tout à fait serein lorsque par exemple j'avais un besoin naturel.

Je n'avais pas envie que mon cheval m'échappe et que je me retrouve à le chercher seul dans cette immense montagne.

10.15 Puis-je louer un cheval ?

Oui**, depuis 2022, Hélène propose la location de 3 chevaux kirghizes, pour les cavaliers qui souhaitent** partir en autonomie avec leurs montures**.**

C'est une femme passionnante. Elle a d'énormes connaissances sur les chevaux, puisqu'elle en élève au Kirghizistan, depuis plus de 20 ans.

Elle a acheté Fidel, Chai et Thian à Ashley et Quentin . Deux aventuriers avertis, dont elle a completé les compétences et qui ont parcourus 1600 km à travers le pays en 2021, avec leurs 3 compagnons.

Les chevaux sont expérimentés. **Ce sont des hongres, ce qui est très rare en Kirghizie et te permet de croiser de traverser des troupeaux en toute tranquillité.**

Comme j'ai de plus en plus de lecteurs, qui me demandent, si ce service existe. Nous avons beaucoup échangé avec Hélène.

Elle a mis en place un concept unique et intelligent, qui correspond à nos valeurs. **La sécurité et la santé du cheval et du cavaliers sont ses priorités.**

10.16 Pourquoi louer les chevaux d'Hélène ?

Pour te rassurer sur leur passé. Leur aventure réussi avec Ashley et Quentin te permet de te rassurer sur leur expérience et leur caractère.
Pour ne pas t'inquiéter sur leur avenir. 90% des chevaux achetés par les voyageurs sont revendus pour finir en boucherie. Hèlene leur garantie, une longue et belle vie.

10.17 Quelles sont les conditions pour louer Fidel, Tian ou Chai ?

Les services d'Hélène comprennent:

Une formation.
La location des chevaux.
La location de la sellerie et des sacoches.
Une assistance téléphonique tout au long du voyage.

Pour louer ses chevaux tu dois :

Lui faire part de tes expérience de cavalier et en de bivouacs.
Lui faire part de tes compétences pour lire une carte.
Lui présenter ton certificat d'assurances voyage.

À titre indicatif ses tarifs pour un cheval, son équipement et la formation pour que le cheval et toi partiez en toute sécurité:

2 semaines: 275 €
1 mois : 465 €

Tu peux la joindre par mail à helene.kirghizie@gmail.com

10.18 Puis-je acheter un cheval ?

Oui, le meilleur endroit pour acheter un cheval est le marché aux_Animaux de Karakol qui se tient tous les dimanches matin. C'est un endroit incroyable où tu peux acheter toutes sortes d'animaux.

Un cheval **se négocie entre _800 $ et 1 200 $**. Au-delà du prix, si tu veux acheter un cheval, assure-toi que tu sauras en prendre soin. **Je me répète: c'est un être vivant dont tu deviens responsable: tu devras le soigner, le nourrir et l'abreuver.**

10.19 Comment est le logement ?

Les yourtes sont grandes et spacieuses. Généralement les familles qui t'accueillent ont une yourte pour les voyageurs et une autre pour eux-mêmes. **Ils disposent de couvertures chaudes et de matelas sommaires**. Tous les

voyageurs dorment dans la même yourte. Ça permet de tenir chaud étant donné la fraîcheur des nuits kirghizes.

10.20 Comment fait-on pour se laver et aller aux toilettes ?

En dehors des camps de yourtes, débrouille-toi comme tu peux. Dans les camps de yourtes, il y a des toilettes très sommaires. **C'est une cabane, éloignée du camp, dans laquelle un trou est creusé à même le sol.** Le fonctionnement est assez basique.

Certains camps sont équipés d'une cabane qui sert de cabine de douche, avec une petite réserve d'eau froide.

Tu peux également faire ta toilette dans les cours d'eau glacée qui entourent les camps.

La solution la plus répandue parmi les voyageurs est plus simple. Ils changent juste de vêtements et attendent le retour en ville pour prendre une bonne douche.

10.21 Quel type de vêtements dois-je emporter ?

En été il fait très chaud, mais la nuit il fait très froid. **Emporte des vêtements chauds et couvrants.** Le temps peut être changeant, pense donc aussi à prendre des vêtements de pluie pour ne pas être surpris.

Enfin pense à ce que tes vêtements soient adaptés à l'équitation, pour éviter les frottements et autres douleurs. Il est essentiel que tu aies des chaussures montantes ou des bottes pour que tes étriers ne te blessent les chevilles.

10.22 Puis je recharger mes appareils électroniques ?

Oui, si tu disposes d'une batterie externe. Les camps de yourtes n'ont pas d'électricité ou alors une petite batterie solaire. Elle sert aux nomades à faire fonctionner une ampoule ou un téléphone satellite. Tu ne pourras pas brancher tes appareils électroniques. Tu devras apprendre à gérer tes batteries et à utiliser tes appareils à bon escient.

10.23 As-tu des guides à recommander ?

Oui, pour partir sereinement, j'ai 2 amis guides locaux, à te recommander. Ils sont expérimentés, amoureux de leur pays, des chevaux et j'ai toute confiance en eux.

C'est pour ces raisons je leur ai adressé des centaines de lecteurs depuis 2015.

Aigul est une Kirghize que j'ai rencontrée lors de mon premier séjour dans le pays. Depuis nous sommes restés

amis et depuis la création du Blog, je lui ai adressé des lecteurs chaque année.

Elle adore son pays et pratique l'équitation depuis toute petite.
Aujourd'hui, elle gère une petite agence de voyage. Son expérience de guide, lui permet de proposer des randonnées à cheval dans différentes régions du pays avec des guides locaux et expérimentés.

Je te recommande Aigul, pour organiser ta fabuleuse randonnée au Lac Song Kul ou bien t'aventurer dans le plus confidentiel trek de Sary Chelek.

Tu peux la contacter via aigulkyrgyzstan@gmail.com

Azamat est également un très bon ami, j'ai séjourné chez lui à Toktogul. J'ai aussi eu la chance de le recevoir une semaine en France pour lui faire découvrir Paris et Fontainebleau, pour son premier voyage hors de son pays.

C'est un guide expérimenté, un excellent cavalier et il parle couramment français. **En 2019, il a passé plus de 60 jours à cheval avec des voyageurs.**

Azamat est le guide idéal pour t'organiser une randonnée à cheval sur mesure.

Tu peux le contacter via azamatguide@gmail.com

10.24 Quelle est la journée type lors d'une randonnée ?

Durant un trek à cheval, tu ne montes pas toute la journée. **Les étapes durent entre 3 et 6 heures selon les jours**. La plupart du temps tu es au pas. Un cheval est incapable de galoper 3 heures d'affilée.

Tu commences ta journée tôt le matin par un petit déjeuner dans la yourte, ou en admirant le lever du soleil au milieu de la montagne déserte.

Une fois le ventre bien rempli, tu aides ton guide à préparer les chevaux et vous partez parcourir la montagne.

Le midi, en fonction du parcours du jour vous arrivez à votre camp de destination où vous faites une pause déjeuner.

Si c'est la dernière option, vous repartez pour 2 heures de cheval maximum pour atteindre votre camp du jour.

Le camp est une famille (5 à 10 personnes) de véritables fermiers. Ils reçoivent les touristes en plus de leur activité d'élevage.

C'est comparable à un séjour à la ferme en France. Les Kirghizes sont ouverts et accueillants mais parlent très rarement anglais.

Les chevaux vont pouvoir se reposer et se nourrir. Pendant ce temps, tu peux parcourir la nature alentour, prendre des photos, apprendre à t'occuper des animaux, jouer au foot avec les enfants et échanger avec les fermiers.

Tu peux aussi profiter des cours d'eau alentour et du soleil pour te laver.

Pour le dîner, tout le monde se rassemble dans une yourte et mange les plats traditionnels en étant assis par terre devant une table basse.

Après le repas, tes hôtes te montreront **ta chambre. C'est l'une des yourtes du camp que tu partageras pour la nuit avec ton groupe.** Les fermiers te fourniront des couvertures chaudes pour que tu passes une bonne nuit.

Il fait nuit noire très tôt, mais même si tu es fatigué, je t'incite à rester admirer le ciel dehors. L'absence totale de pollution te permettra d'admirer le plus beau ciel étoilé de toute ta vie de voyageur.

Dernier conseil, va aux toilettes avant de te coucher. Les nuits sont tellement fraîches qu'il est préférable que tu n'aies pas à sortir de ta yourte.

Après une bonne nuit de sommeil, tu te réveilleras prêt à repartir pour une journée à randonner à cheval et à admirer les paysages.

10.25 Que dois-je emmener dans mon sac pour un trek à cheval ?

En été il fait très chaud, mais la nuit il fait très froid. **Emporte des vêtements chauds et couvrants.** Le temps peut être changeant, pense donc aussi à prendre des vêtements de pluie pour ne pas être surpris.

Enfin pense à ce que tes vêtements soient adaptés à l'équitation, pour éviter les frottements et autres douleurs. Il est essentiel que tu aies des chaussures montantes ou des bottes pour que tes étriers ne te blessent les chevilles.

Accessoires Santé:

Lors de tes treks dans la montagne Kirghize, tu seras amené à boire de l'eau des ruisseaux. Cette eau, est souvent souillée par des déjections animales. Il faut donc la purifier.

La gourde Lifestraw:

Cette gourde avec filtre intégré te permet de filtrer jusqu'à 1000 litres d'eau. Ensuite il te suffit de changer le filtre.

Accessoires équitation :

La bombe d'équitation:

Elle te permet de te protéger la tête en cas de chute. Depuis ma chute à moto au Togo, j'accorde plus d'importance à ma sécurité en voyage. Emmener une bombe aux normes européenne avec toi, peut faire la différence en cas de mauvaise chute. Penses-y.

Les chaps:

Je ne vais pas te conseiller une paire de chaussures. C'est à toi de voir si tu préfères des baskets ou des chaussures de

randonnées. Cependant à cheval, il te faut des chaussures montantes. Ton coup de pied et tes chevilles seront ainsi protégés des étriers.

C'est aussi pour cette raison qu'il te faut des chaps. A chaque fois que je suis monté en jean basket, mes jambes l'ont regretté. Les chaps sont peu encombrantes. Elles t'offriront une très bonne protection aux parties basses de tes jambes, quelles que soient tes chaussures.

Le pantalon d'équitation:

C'est le pantalon le plus adapté aux randonnées équestres surtout si tu es débutant. Il t'évite toutes les douleurs de frottements et te permet de passer des soirées beaucoup plus agréables.

J'ai fait plusieurs treks en jean et même si je ne suis pas un cavalier débutant, ce n'est pas une expérience que je renouvellerais. Il s'agit du modèle femme.

Si tu préfères un modèle moins moulant et plus passe partout pour faire moins touriste auprès de tes futurs amis nomades. Ce jean d'équitation avec des rembourrages et des coutures adaptés est idéal

Accessoires camping:

Les lingettes:

C'est le seul article de ce guide que je n'aime pas utiliser, mais ce n'est que mon avis personnel.

Beaucoup de voyageurs les utilisent et en sont très contents. En y pensant c'est pas du tout écologique, ni intéressant

économiquement. Fais comme tu veux, personnellement je m'en passe et me lave dans les cours d'eau.

11 As-tu des retours d'expériences de personnes qui ont voyagé seules à cheval ?

Oui, Florent qui membre du groupe voyager au Kirghizistan, **que j'ai rencontré lors de la préparation de son aventure kirghize: la traversée du pays en solo à cheval. Florent est un aventurier expérimenté, il a déjà traversé le désert de Gobi avec un chameau et passé plus de 6 mois à cheval en solo en Mongolie.**

Il partage ses voyages en réalisant des films de ses péripéties, pour la télévision et prépare actuellement une nouvelle aventure encore plus extrême !

Nous avons échangé avant, pendant et après son aventure et c'est ainsi qu'est née l'idée de cette interview dans laquelle **il nous raconte son périple à cheval.**

11.1 Salut Florent, peux-tu te présenter ?

Salut, je m'appelle Florent, j'ai 33 ans et je parcours le monde, depuis 3 ans, avec ma caméra. Je réalise des films accès sur l'aventure et la découverte des différentes cultures à travers le monde. **Je voyage de manière accès extrême**, j'ai notamment traversé l'Amérique du Nord sur des trains de marchandises, le Yukon en canoë, vécu seul en pleine nature en Alaska …

11.2 Pourquoi avoir choisi le Kirghizistan pour voyager en solo à cheval ?

Il y a 4 mois je venais de rentrer d'un long voyage de 2 ans. Je travaillais sur ma prochaine aventure qui devrait durer 4 ans, elle comprend de nombreuses ascensions en très haute altitude ainsi que la traversée de pays avec des chevaux. Un de mes amis cherchait un partenaire pour partir à l'assaut du Pic Lénine (sommet à 7 138m). **Je cherchais un endroit où je pouvais lier un long trip à cheval tout en**

effectuant une ascension en très haute altitude. Le pays était un terrain parfait pour ces deux disciplines.

11.3 Tu as déjà voyagé à cheval, en Mongolie, en quoi ce trip au Kirghizistan était différent ?

En Mongolie j'ai commencé par effectuer la traversée du désert de Gobi avec un chameau (j'en avais acheté deux, mais j'ai perdu le premier dès le 2e jour …). Il s'agissait de ma première expérience de voyage avec des animaux et j'étais servi. Il n'est pas rare de marcher plusieurs jours sans croiser une personne, l'horizon est plat comme un océan, on est vraiment loin des paysages du Kirghizistan.

Ensuite après 1 mois de traversée je suis allé dans la vallée d'Oregon où j'ai acheté deux chevaux (je m'enfonçais dans les montagnes pour y passer l'hiver en autonomie totale pendant 5 mois) j'avais donc besoin de deux chevaux. La grosse différence ici est qu'il s'agissait plus d'une retraite philosophique. Je venais de voyager pendant 2 ans et j'allais rester dans mon tipi au bord d'un lac tout l'hiver avec des températures extrêmes de -30 à -40c°…

11.4 Quel niveau d'équitation faut-il avoir pour tenter cette aventure ?

En Mongolie je ne disposais d'aucune expérience en équitation. Je pense que la plus grande difficulté est surtout mentale lorsque tu voyages seul. Ensuite il est préférable de lire plusieurs livres sur le sujet en amont qui te permettront d'apprendre quelques petits trucs.

Monter un cheval n'est pas compliqué cependant il faut prendre en compte qu'un voyage avec des animaux est totalement différent de tout autre voyage. **Tu as de nombreuses contraintes, ainsi qu'une grande responsabilité envers ton cheval. Quoi qu'il arrive il doit passer en premier. Il faut accepter ça avant même le départ, car cela impacte énormément ton voyage.**

11.5 Comment as-tu fait pour acheter ton cheval et à quel prix l'as-tu payé ?

En Mongolie j'ai directement acheté mes chameaux et chevaux. Il n'y a pas vraiment d'animal market comme au Kirghizistan. L'achat se fait chez les nomades. Au Kirghizistan j'ai acheté Saphir avec l'aide d'un local (je lui avais donné un petit billet). Non seulement ça permet d'acheter le cheval au prix réel, mais aussi pour moi qui n'ai pas une grande expérience dans ce domaine, d'acquérir un cheval de qualité.

Au niveau du prix le cheval a coûté 67 000 soms. Il faut compter 4 000 soms supplémentaires pour le matériel.

À savoir que j'ai revendu Saphir à la fin du périple 58 000 soms …

11.6 Comment as-tu fait pour nourrir et abreuver Saphir au quotidien ? le soigner ?

Contrairement au désert de Gobi que tu ne peux pas traverser à cheval. L'accès à l'eau au Kirghizistan n'est pas un problème. Je trouvais régulièrement sur la route une source, une rivière pour abreuver Saphir.

Pour la nourriture c'était un peu plus compliqué, là où il faut quelques minutes à ton cheval pour faire le plein d'eau, il lui faudra brouter en moyenne 12 heures par jour … Tu dois donc faire attention aux endroits où tu t'arrêtes. Pour faire simple, je l'attachais avec une corde de 15 mètres et un piolet. Il avait largement l'espace nécessaire pour brouter toute la nuit. En haute altitude ou dans des endroits arides, l'herbe n'était pas présente en grande quantité. **Saphir a ainsi perdu pas mal de poids en un mois.**

Pour les soins tout se passe dans l'observation, après quelques jours tu te rends compte si ton cheval est fatigué, stressé par telle ou telle situation et du coup tu dois t'adapter. Il m'arrivait également de demander aux locaux s'il trouvait Saphir en bonne santé … Mais de manière générale nous n'avons rencontré aucun problème important.

11.7 Que vérifiais tu sur ton cheval chaque jour avant le départ?

Encore une fois mon expérience de cavalier est limitée c'est pourquoi je n'estime pas être légitime pour conseiller des personnes sur ce sujet… Mais en toute

logique on fait un petit tour du cheval pour voir si tout est normal avant de partir. Ensuite, c'est une fois en marche que tu distingues si ton cheval est dans un bon jour ou pas …

Les locaux sont très curieux, surtout si tu as un cheval. Ils vont venir le regarder, parfois ils proposent de l'acheter … du coup ils n'hésitent pas à te dire s'ils distinguent un petit souci sur ton cheval, dans les montagnes au Kirghizistan tout le monde possède un cheval, **tout le monde est donc un peu vétérinaire…**

11.8 A quoi ressemblait ta journée type ?

Comme dans toute aventure en plein air tes journées sont rythmées par le soleil … Au petit matin, réveil à 6 h pour un départ à 8 h. En fonction du terrain, **nous parcourons 20 à 40 km par jour.** Le midi le plus important est de trouver un endroit avec de la bonne herbe pour Saphir (il peut ainsi manger pendant 1 ou 2 heures). En moyenne on marchait 8h/jour.

Le soir il faut trouver un endroit idéal pour Saphir (la qualité de l'emplacement pour la tente est secondaire …). **En temps normal la nuit représente jusqu'à 50% du temps ou les chevaux mangent. Pour Saphir c'était plus autour de 80% puisqu'il marchait toute la journée…** Pas question de s'arrêter dans un endroit totalement dépourvu d'herbe. **Les journées sont donc rythmées par la marche et par la recherche d'endroits sympas où ton cheval pourra se reposer et se nourrir.** On s'octroyait une journée de repos tous les 6 jours environ.

11.9 Quel itinéraire as-tu suivi ? Comment as-tu trouvé ton chemin ?

J'ai acheté Saphir au marché des animaux sur Ozgon. Ensuite une personne nous a conduit jusqu'à Kara Kulja en camionnette (je ne voulais pas partir depuis Ozgon avec le stress de marcher dans une zone urbaine). **Mon premier temps objectif était le lac Chatyr Kul, mais je n'étais pas sûr de pouvoir passer le col Shilbili Ashuu.** Une

partie des locaux me disait que c'était impossible, l'autre le contraire …

Finalement après 4 jours de marche il n'y avait plus aucune trace, **ça devenait trop dangereux, et pour finir Saphir a cessé d'avancer.** Nous avons dû effectuer un détour de 5 jours pour passer par le col Chaar-Tash Ashuu plus au nord. Cette partie du trek était vraiment cool, car les gens n'avaient pas l'habitude de voir des touristes. **J'étais le premier touriste qu'ils voyaient à cheval.** Du coup j'étais régulièrement invité à prendre le thé, un repas ou passer la nuit dans les tentes ou yourtes des bergers.

Au lieu du lac Chatyr Kul je me suis donc orienté vers le lac Son Kul plus au nord, puis vers Naryn. De là nous avons marché jusqu'au col Tong Ashuu qui cumule à plus de 4 000 mètres pour rejoindre le lac Issyk-Kul. Ensuite nous avons marché le long du lac jusqu'à Tosor (Saphir était assez fatigué) nous nous sommes arrêtés à 3 jours de Karakol**.**

La première partie du trek n'était pas référencée sur Maps.me (que j'utilise dans tous mes voyages), j'ai donc utilisé des cartes, et l'aide des locaux … Ensuite à partir du lac Son Kul on arrive sur des zones plus fréquentées par les touristes, et donc tous les treks sont référencés sur maps.me et sur les cartes papier …

11.10 Le cheval a-t-il changé ton rapport aux locaux ?

J'ai été assez surpris lorsque les locaux me disaient n'avoir jamais vu ou très rarement des touristes voyager seul à cheval. Du coup ils étaient vraiment curieux, ils voulaient savoir d'où j'étais parti, ou j'allais … Les gens sont très liées avec leurs chevaux c'est pourquoi ils respectaient vraiment le fait que je traverse leurs pays, seul

à cheval. Ils voulaient absolument m'inviter à prendre le thé, à manger et rester chez eux pour la nuit.

Beaucoup de personnes étaient également intéressées par Saphir. C'était un magnifique cheval et les gens venaient le voir pour essayer de me l'acheter, ainsi les liens se créent facilement. **Définitivement si tu veux rencontrer les locaux sans avoir ce rapport qu'ils peuvent entretenir avec les touristes (rapport avec l'argent), voyage seul à cheval, à coup sûr tu te feras de nombreux amis** ...

11.11 Quels sont pour toi, les risques du voyage à cheval en solo ? Comment les éviter ?

Le principal risque est la chute, on ne peut l'éviter, mais on peut en réduire les conséquences … C'est pourquoi j'ai en tout temps sur moi (dans un petit sac à dos et non sur le cheval) un téléphone satellite et de quoi survivre 48 h. **Les premiers jours je prends également le temps d'apprendre à connaître mon cheval (comment se comporte-t-il à l'approche d'une voiture, d'un chien,**

d'autres animaux). C'est également important de démarrer dans une zone peu dense, pour réduire au maximum le stress que l'on rencontre dans les zones habitées.

Il n'y a pas tellement d'autres risques, mais on se doit d'accepter les aléas d'un long voyage à cheval. J'ai ainsi changé plusieurs fois mon trajet. Une fois j'ai été contraint à un détour de 5 jours car il m'était impossible de passer un col avec mon cheval. **À la fin j'ai décidé d'arrêter la marche 3 jours avant Karakol, car je sentais que Saphir était trop fatigué.**

11.12 Pour finir, Florent, peux-tu nous partager ton plus beau souvenir ?

La beauté d'un tel voyage réside dans sa globalité et ne peut se réduire à quelques moments ou lieux instagrammables. Traverser un pays à cheval est loin d'être un voyage paisible, tu dois régulièrement marcher plusieurs jours pour atteindre un lieu en particulier, passer des cols sous la pluie, vous priver de nourriture, sans compter les difficultés, risques et responsabilités inhérents

aux voyages à cheval … **C'est, une fois dépassés la douleur, la fatigue, le doute, que tu commences à apprécier la beauté d'une telle aventure. Les rencontres sont alors magnifiées par leurs authenticités, les montagnes, prairies, lacs, te dévoilent dans leurs grandeurs leurs véritables beautés …**

11.13 Conclusion

Merci Florent, pour cet échange passionnant. J'ai mon programme pour mon prochain voyage au Kirghizistan. Je te souhaite bonne continuation dans tes projets et j'attends avec impatience leurs sorties en vidéo.

Tu peux retrouver Florent sur son Instagram: https://www.instagram.com/florentdefay/

12 Quels sont tes conseils pour louer une voiture ?

Tu prépares ton voyage **en Asie centrale et tu souhaites louer un 4x4 ou une moto**. Tu te demandes à qui louer ta voiture ? Où trouver une bonne agence de location ?

Un road trip en Asie centrale demande **une bonne préparation**, l'état des routes, le relief, le climat et le manque d'offre nécessitent que **tu organises à l'avance la location de ta voiture.**

En été, **l'offre est inférieure à la demande.** Réserver ton véhicule à l'avance, te permet d'avoir un prix correct et de ne pas perdre de temps sur place.

Si tu voyages dans plusieurs pays, il te faut un loueur qui possède les papiers et l'assurance qui permettent à ses véhicules de traverser les frontières.

12.1 Quels sont les documents nécessaires ?

N'oublie pas ton permis international. **Il est gratuit et valable 3 ans**, il suffit de le demander dans ta mairie ou ta préfecture.

Demande aux loueurs dans quels pays son véhicule peut rouler. **Beaucoup de loueurs n'ont pas les autorisations et les assurances permettant à leurs véhicules de passer les frontières.**

12.2 Faut-il une assurance ?

Oui, renseigne-toi auprès de ton assurance voiture en France et de ton assurance de carte bancaire. Elles peuvent venir compléter les garanties offertes par l'assurance du loueur.

Les loueurs que je te recommande ont des assurances, mais **les cartes bancaires notamment, permettent parfois d'offrir des garanties supplémentaires très intéressantes.**

Dans tous les cas, demande bien à ton loueur quels sont les garanties d'assurances qu'il t'offre.

12.3 Que demander à mon loueur avant de choisir ma voiture ?

- Demande-lui, de quel côté est le volant. En Asie centrale on roule à droite, mais **il n'est pas rare que des véhicules soient importés avec le**

volant à droite.

- Vérifie bien le forfait kilométrique. **Si le kilométrage n'est pas illimité, demande bien le prix du kilomètre supplémentaire.** Si le forfait est de 300 km par jour, tu ne devrais pas avoir de supplément à payer, tu ne feras pas autant de km par jour.

- Renseigne-toi auprès de ton loueur sur le matériel qu'il te fournit. Si tu veux faire du franchissement, en montagne les arbres sont rares, un treuil ne sert à rien. Demande s'il est possible d'avoir **des sangles de tractions, des plaques de désensablage et une pelle** qui sont très utiles en cas d'enlisement.

12.4 Que faire une fois la voiture louée ?

Fais un état des lieux complet de ton véhicule, intérieur et extérieur.

Note bien toutes les bosses, rayures, trous de cigarette et n'hésite pas à prendre des photos pour prouver ta bonne foi en cas de désaccord avec le loueur. Tu peux envoyer tes photos par WhatsApp au loueur pour avoir une preuve de la date de prise des photos.

Ne récupère pas ta voiture à l'aéroport, c'est toujours plus cher. Après c'est plus pratique, alors **c'est comme tu veux :)** .

12.5 Quels sont les spécificités du code de la route ?

Au Kirghizistan, en dehors des villes, **tu dois rouler avec les phares allumés**.

De même, inversement à la France, dans les ronds-points, ce sont ceux qui entrent qui sont prioritaires.

12.6 Quel est le prix de l'essence en Asie Centrale ?

Bonne, nouvelle, en Asie centrale, l'essence est moins chère qu'en Europe.

Le Kazakhstan est un pays producteur de pétrole ce qui lui permet d'avoir un prix de l'essence parmi les moins chers du monde : **0,39 € le litre**.

En Ouzbékistan : 0,45 € le litre.

Au Kirghizistan : 0,57 € le litre.

Au Tadjikistan : 0.73 € le litre.

12.7 Quels sont les limitations de vitesse ?

En Asie Centrale les limitations de vitesse sont très simples:

- **60 km/h en ville.**
- **90 km/h en dehors des villes.**
- **110 km/h sur les autoroutes.**

12.8 Quels sont les règles concernant l'alcoolémie ?

L'alcool n'est pas toléré au volant, ne bois pas avant de conduire.

12.9 Comment trouver ma route ?

Utilise **Google Maps, Maps.me et Soviet Military Maps** sur ton téléphone pour trouver ton itinéraire. Pour qu'ils fonctionnent parfaitement, **achète une carte Sim locale**. Si tu préfères les cartes papiers, les plus précises s'achètent sur https://nostromoweb.fr/fr/cartes-tourisme/.

12.10 À qui louer un 4x4 au Kirghizistan ?

Au Kirghizistan, je peux te recommander plusieurs de mes amis qui ont des agences de location:

À Bishkek:

Azamat, (azamatguide@gmail.com) est un ami qui propose des voitures à des prix très faibles. Ses tarifs commencent à **45$ par jour, en plus de quoi, il propose 5% de réduction à tous les lecteurs du blog.**

Aigul, (aigulkyrgyzstan@gmail.com) est une amie qui propose une petite flotte de véhicules à prix raisonnables. **Ses véhicules peuvent rouler aux Kirghizistan et Kazakhstan**.

À Osh ?

Oibek, (oibektours@gmail.com) est un bon ami. C'est surtout la personne à connaître en Asie centrale pour tout ce qui est location de **voitures et motos**. Il propose une

large gamme de voitures et de motos récentes et robustes parfaitement adaptées pour **voyager au Pamir**.

Il dispose surtout d'une expérience incroyable, et de connaissances dans tous les pays d'Asie centrale. C'est un mec passionnant qui a plein de choses à raconter.

C'est le seul loueur que je connais dont les véhicules peuvent rouler au Kirghizistan, au Kazakhstan, en Ouzbékistan et au Tadjikistan. En plus de cela, grâce à son réseau, il est capable de t'assister en cas de problème dans chacun de ces pays.

12.11 À qui louer une voiture au Kazakhstan ?

Au Kazakhstan, tu trouveras plusieurs agences comme Europcar ou Hertz qui louent de bonnes citadines. Pour les déplacements dans tout le pays, **je te recommande Topcar.** C'est une agence d'Almaty dont un lecteur m'a parlée. Depuis, plusieurs autres lecteurs me l'ont recommandée. Je n'ai que de bons retours et leurs prix sont très corrects.

Malheureusement leurs véhicules ne peuvent pas sortir du pays. **Il n'y a qu'au Kirghizistan, que je connais des loueurs dont les véhicules peuvent traverser les frontières.**

12.12 À qui louer un 4x4 au Tadjikistan ?

Tu auras beaucoup de mal à trouver une voiture sans chauffeur au Tadjikistan.

Si tu veux parcourir le Pamir, le mieux est de louer une voiture à Oibek. Osh, est l'endroit idéal pour commencer ton voyage à travers le Pamir.

Si tu ne passes pas par Osh, Oibek peut te déposer une voiture dans n'importe quelle ville du Tadjikistan.

12.13 À qui louer une voiture en Ouzbékistan ?

Je lis parfois qu'il est impossible de louer une voiture sans chauffeur en Ouzbékistan. C'est faux, c'est possible et facile. Je n'ai pas de contact dans le pays, mais j'ai plusieurs très bons retours de la part des lecteurs du blog.

Je te recommande, de louer une voiture auprès de Autoprokat qui propose une belle gamme de véhicules qui malheureusement ne peuvent pas sortir du pays.

Si tu préfères acheter ta voiture, je te conseille de prendre une vieille Lada , comme j'ai pu le faire :

Voilà les conseils et les bonnes adresses pour organiser ton road trip et la location de ta voiture en Asie centrale. As-tu d'autres interrogations, auxquelles tu aimerais que ce guide réponde ? N'hésite pas à laisser tes questions, tes recommandations et tes conseils sur le blog. Je te souhaite une bonne préparation et un bon road trip.

13 As-tu des retours d'expérience de personnes qui ont voyagé à vélo ?

Depuis la création du groupe voyager au Kirghizistan, j'ai rencontré et discuté avec pas mal de personnes différentes. Marie est l'une d'elles. En plus de voyager dans un pays que j'affectionne particulièrement, elle l'a fait à vélo.

Ceux qui me connaissent savent que je suis un passionné de vélo. Une course de vélos rassemble les émotions d'une vie, douleurs, bonheurs, suspense, déceptions, surprises et joies. J'ai une immense admiration pour les voyageurs à vélo.

C'est tout naturellement, que j'ai suivi avec un immense intérêt le voyage de Marie. A son retour je lui

ai demandé de faire un article sur le voyage à vélo au Kirghizstan. Elle m'a fait l'honneur d'accepter et on s'est amusé à faire ce questions-réponses (une interview quoi :))

13.1 Salut Marie, merci d'avoir accepté de partager ton expérience à vélo au Kirghizistan. Pour commencer, peux-tu te présenter ?

Marie, 52 ans, ex-triathlète (une blessure à l'épaule-chute de vélo-m'empêche maintenant de nager) musicienne. J'adore le vélo (je roule toute l'année en route et en VTT, vélotaf en prime) **J'adore voyager à vélo. Je pars en général 4 fois dans l'année, je profite des vacances scolaires (sauf celle de Noël) pour filer sur mon biclou**. L'été, je pars en général entre 7 et 8 semaines d'affilée. 3200 km l'an dernier en Islande, 2700 km cet été entre Dushambé et Bishkeck.

13.2 Pour quelles raisons voyages-tu à vélo ?

C'est pour moi le mode de transport idéal. La vitesse parfaite pour découvrir: la possibilité de discuter, de rencontrer des gens (bien davantage qu'en voiture) , le plaisir en plus, moins de pollution qu'en voiture (même si l'empreinte carbone d'un aller-retour en avion est loin d'être négligeable :( )

13.3 Selon toi, pour qui est fait le voyage à vélo ?

Pour tout le monde ! On peut faire 100 km par jour (souvent compliqué avec un vélo chargé sur les mauvaises pistes pleines de dénivelé d'Asie centrale ;)) et camper au milieu de nulle part. On peut aussi faire 20 km par jour et dormir dans des homestay ou chez l'habitant. Chacun voyage selon ses envies et ses capacités.

13.4 Pourquoi voyages-tu seule ?

J'aime voyager seule. **Pour moi, c'est la liberté absolue, on va où on veut, on s'arrête quand on le souhaite: on mange ce dont on a envie.** Je suis contente d'échanger quelques mots voire quelques kilomètres avec des cyclos quand j'en rencontre mais cela ne va pas plus loin. J'aime camper seule dans la nature, j'aime rouler seule , jamais je ne souffre de la solitude.

Un jour peut-être, j'arriverai à faire partir mon mari avec moi , mais je sais que ce sera un voyage différent. Et que je continuerai à partir seule de mon côté en plus.

13.5 Pourquoi as-tu choisi le Kirghizistan pour voyager à vélo ?

Pour plusieurs raisons, mais avant tout la route de la soie et la Pamir Highway qui sont des classiques des voyageurs à vélo. Après avoir pas mal souffert du froid l'an passé en Islande **je cherchais une destination un peu moins glacée** (j'ai ramené de très jolies engelures toutes bleues de là-bas :D)

13.6 Où as-tu déjà voyagé avant ?

Surtout en Écosse, en Islande justement, en Angleterre, en France évidemment, en Italie.

13.7 En quoi le Kirghizistan est différent ?

A vélo je n'avais jamais vraiment quitté l'Europe (même si j'avais fait des triathlons aux USA), l'Asie centrale c'est vraiment un autre monde. **Il y a beaucoup de dénivelés**

(même si en Islande et en Écosse on peut aussi monter beaucoup), il faut aussi gérer l'altitude, le changement de nourriture, la langue.

13.8 As-tu suivi un entraînement spécifique ?

Absolument pas. Je roule beaucoup toute l'année (9500 km à vélo l'an dernier, en voyage, mais aussi pour me déplacer au quotidien comme pour le plaisir), je suis en entraînement spécifique toute l'année :D

13.9 Quelle assurance ?

Je m'étais renseignée auprès de mon agence, pensant qu'elle me ferait prendre une assurance spéciale. **Mais en fait j'étais couverte avec l'assurance de la voiture familiale (Mondial Assistance)** pour les séjours de moins de 3 mois. Cela dit, en y repensant, j'étais couverte moi uniquement et pas dans les transports. Avec le recul c'était peut-être un peu juste : s'il avait fallu rapatrier le vélo, ce n'était pas pris en charge.

J'ai accepté un jour de grande tourista de me faire avancer par un camion. Ainsi, j'ai fait 90 Km en compagnie d'un veau sur le plateau sur une bétaillère... sans assurance.

13.10 As-tu fait des vaccins avant de partir ?

J'avais fait tous les vaccins recommandés sauf hépatite B (je n'ai pas eu le temps dans le calendrier vaccinal, je le ferai la prochaine fois)

Donc les vaccins obligatoires en France : ROR, DT polio (remise à jour) plus rage, typhoïde, hépatite A.

13.11 Quels documents avais-tu avec toi ?

Passeport, carte de vaccination, j'avais pris des photos d'identité d'avance au cas ou pour les permit borders (que finalement , par manque de temps, je n'ai pas demandé) et deux copies de mon passeport (au Tadjikistan on m'en a demandé une que j'ai dû laisser lors un contrôle policier).

13.12 Quelles cartes utilises-tu pour trouver ton chemin au Kirghizistan ?

Alors ça c'est un peu le point noir. J'avais la Gizi map en carte papier mais c'était juste utile pour avoir une vision d'ensemble et les grands itinéraires. L'échelle est bien trop grande, pas de précision, des pistes indiquées introuvables, d'autres qui ne sont pas sur la carte...

Finalement c'est OpenStreetMap (cartographie numérique participative) qui m'a été le plus utile. J'utilise l'application Locus Map qui me permet de faire mes traces, d'en importer (très pratique!) et qui gère le dénivelé (je peux visualiser les itinéraires en graphique, bien utile en vélo!) c'est donc surtout sur mon téléphone que je faisais ma route, même si toujours je sortais la carte papier pour avoir une vision d'ensemble.

13.13 Quel type de matériel as-tu emmené pour ce voyage ?

Des vêtements polyvalents (il peut faire froid en altitude et très chaud en plaine). J'avais aussi des vêtements imperméables , on peut s'en passer ... Même si on est bien content de les avoir quand il se met à pleuvoir.

Une bonne tente, un bon duvet, de quoi filtrer l'eau (même si je filtrais juste l'eau des rivières, pas l'eau de source, ni l'eau des puits , ni l'eau des pompes dans les villages), ce n'est de rien de particulier. Sauf qu'il faut tout porter, faire un compromis entre le solide et le léger.

Pour le réchaud j'avais opté pour un réchaud à essence (on en trouve partout) mais j'avais aussi un mini réchaud à gaz

(70g) en secours . **La bouteille de combustible qui sent l'essence ne passe pas forcément facilement à l'aéroport. Cuisiner au gaz, la dernière semaine, a permis à l'odeur de s'évaporer.**

13.14 Avec quel vélo as-tu fait ce voyage (type de vélo, développement, roues, pneus) ?

Pour la première fois j'avais un vrai vélo de voyage que je viens de m'offrir (fabriqué par François Coponet de Cycles Itinérances (http://cycles-itinerances.fr/) , un cadreur qui vit à Mousson dans l'Est de la France) en roues de 27,5 pouces.

Mais auparavant, je roulais avec mon vieux VTT 26 pouces. **Prévoir un développement VTT avec un vélo chargé.** De toute façon, ça monte beaucoup, en plus les routes sont le plus souvent des pistes difficiles.

Choisir des pneus renforcés ! Les bords de route sont jonchés de morceaux de bouteilles de vodka balancées des voitures :(Pour ma part, c'était Schwalbe marathon mondial. Une seule crevaison (morceau de câble très fin qui a réussi à percer).

J'avais des freins à disques à câble et un moyeu rollhoff, très confortables pour ce type de voyage (on peut passer les vitesses à l'arrêt), mais auparavant, je roulais en freins hydrauliques et dérailleurs classiques.

13.15 J'ai vu sur tes photos que tu n'avais pas de pédales automatiques : pourquoi ?

Parce que ce n'est pas assez polyvalent. Avec des chaussures de trail je peux rouler et marcher confortablement. Il arrive parfois qu'on doive pousser

longtemps le vélo. On peut aussi choisir de le poser et d'aller marcher en montagne. J'avais une paire de sandales pour passer les gués (et aérer les pieds quand il faisait très chaud) et une paire de chaussures de trail, ça couvrait toutes les situations.

13.16 Quels accessoires avais-tu sur ton vélo ?

Un bâton de rando avec un ruban coloré posé en travers des sacoches arrière pour écarter les voitures! (Il me sert aussi de béquille en bloquant les freins avec un velcro).

La conduite routière kirghize est assez déplorable. Ils n'ont aucune notion des distances de sécurité pour doubler un vélo (ils sont bien plus à l'aise pour doubler des chevaux). Tenir les véhicules un peu à distance c'est aussi une question de sécurité ...

Un rétroviseur est formidable aussi, malheureusement j'avais cassé le mien dès le début du voyage. La sonnette n'a jamais servi qu'à amuser les gamins.

J'avais aussi une dynamo moyeu pour pouvoir recharger mon téléphone, ma liseuse, mon filtre UV anti-virus et mes lampes électriques (je recharge grâce au très fiable l'USB2BYK fabriqué par une petite boîte française (http://www.eurecart.fr/)

Cela dit autant en Islande la dynamo moyeu fournissait l'essentiel de la production électrique (une charge de téléphone par jour) et le panneau solaire était anecdotique, autant au Kirghizistan le soleil très présent suffisait presque entièrement à tout recharger.

13.17 Comment as-tu entretenu ton vélo ?

Je n'ai rien fait de particulier.

Nettoyer la chaîne de temps à autre et la huiler, régler les freins quand les câbles se détendent. Adapter la pression des pneus à la piste (dégonfler un peu quand elle est vraiment mauvaise pour amortir).

13.18 Quel matériel as-tu emmené pour entretenir et réparer ton vélo durant ton voyage?

J'aime beaucoup être autonome et pouvoir réparer le maximum de choses moi-même. Du coup j'ai une trousse à outil assez conséquente.

- Pompe avec manomètre
- Matériel de réparation crevaison (dissolution, rustine, grattoir)
- Petite pince
- Multi-outil très complet avec dérive chaîne, clef torx, toutes les clefs
- Allen, tournevis, démonte pédale, différentes clefs, clef à rayons....
- Rayons de secours pour les deux roues
- 1 pneu de secours (depuis l'Islande où j'avais explosé 3 pneus arrière je suis un peu traumatisée avec les pneus)
- Câbles de freins x2
- Câbles de dérailleurs x2
- Plaquettes de rechange x3 paires (une de rechange + une de secours)
- Des rilsans
- De la ficelle

- Deux petits morceaux de pneus de route qui peuvent me servir d'emplâtre si le pneu se déchire (certains recousent les pneus, il faudra un jour que j'essaye)
- Pile de compteur de rechange
- Quelques morceaux de fil électrique et de gaine thermo-rétractable (si jamais j'arrache le fil électrique de la dynamo moyeu)
- Quelques maillons de chaîne
- 3 démontes pneus très solides (un en acier, deux en alu)
- Vis de rechange pour les portes bagages et pour les sacoches
- Du scotch noir très solide (utile pour tout... réparer la tente , les sacoches , la selle, comme le vélo...)
- Une chambre à air
- De l'huile de vaseline (mais l'huile de cuisine convient très bien)
- (Quand j'étais en vtt j'avais en plus un peu de liquide de frein, une patte de dérailleur et un petit outil pour pouvoir démonter la cassette)

13.19 Que conseilles-tu de vérifier, sur un vélo, chaque jour avant le départ ?

En Islande, je vérifiais plusieurs fois par jour que les pneus n'étaient pas déchirés mais au **Kirghizistan, j'étais bien plus cool**. Les vis des porte-bagages et des sacoches aiment bien prendre leur indépendance... tous les 3 ou 4 jours, c'est vraiment utile de vérifier qu'elles ne se sont pas desserrées, (malgré tout j'ai perdu deux vis de sacoches).

Penser à nettoyer et graisser la chaîne de temps à autre, la poussière est omniprésente, elle se fixe volontiers sur les maillons.

13.20 D'autres accessoires ?

-**Une bassine pour pouvoir se laver** (attention de jeter l'eau savonneuse loin des rivières, le savon est parfaitement biodégradable mais pas dans l'eau ! Rejeté directement dans les rivières sans être filtré par la terre il est mortel pour les organismes aquatiques)

-**De l'huile d'olive pour cuisiner** (les épiceries ne sont pas très achalandées, on a vite un dégoût des nouilles chinoises, pouvoir faire cuire correctement des poivrons, des oignons, des courgettes, des pommes de terre des lentilles sur le long terme, ça sauve l'appétit); de l'anti-moustique (pour survivre au lac Issik kul!)

13.21 Quel a été ton itinéraire au Kirghizistan ?

Tout à fait au hasard. Je suis arrivé à Sary Tash (depuis le Pamir) avec l'idée d'aller à Sary Moghul puis à Osh faire un permit border pour pouvoir aller dans les régions proches de la Chine et finalement je n'ai rien fait de tout ça.

J'ai voyagé quasiment au jour le jour en regardant la carte. La seule véritable route que j'ai suivie sans pouvoir faire autrement , c'est celle entre Jalal Abad et Naryn. Je l'ai quittée pour monter à Song Kul... ensuite je n'avais aucune idée d'où aller.

En fait c'est assez compliqué de planifier. Certaines pistes sont tellement mauvaises qu'on monte les cols en poussant tout le temps, **et inutile de dire qu'on va se rattraper sur la descente : j'ai descendu des cols sans jamais dépasser 8 km/h. Un jour, j'ai "roulé" toute la journée pour faire 30 km avec la boue jusqu'au moyeu.**

J'ai aussi suivi en plusieurs occasions la trace de la Silk Road Mountain race. C"était magnifique, certains chemins sont beaucoup plus rapides que certaines routes (la route de Kazarman est une horreur à certains endroits en vélo - cailloux, tôles ondulées...) et j'ai fait des itinéraires pour éviter au maximum les "autoroutes" (la voie rapide entre Balykchy et Bishkek) sur laquelle finalement je suis restée parce qu'il n'y avait pas beaucoup de circulation et c'était assez agréable d'avancer.

Je ne voulais surtout pas TOUT faire dans un temps imparti, je déteste les "bucket list". Je préfère aller où ça me chante, profiter d'un coin qui me plaît, en quitter un autre qui ne me plaît qu'à moitié sans avoir fini de visiter.

Évidemment j'ai loupé plein de trucs, en revanche j'ai pris le temps d'aller dans les coins paumés que j'ai adorés. En partant j'ai vu des montagnes très belles et très tentantes... pas grave, je reviendrai :D

13.22 Quel a été ton budget pour ce voyage ?

Ça dépend beaucoup de chacun, mais là-bas tout est très économique pour nous. Hormis à Bishkek où je me suis prélassée à l'Hotel Tunduk (je recommande: c'était formidable !), j'ai toujours dormi sous la tente gratuitement. Pour la nourriture de temps à autre (quand j'en trouvais) j'ai mangé au restaurant à midi (entre 200 soms et 400 soms). Sinon j'ai fait les courses dans les épiceries, dans les bazars au fil de la route.

Les kirghizes sont très gentils. On m'a offert le thé tout au long de la route, donné des fruits et aussi des nans. On m'a aussi invitée à dormir (j'ai toujours refusé, je préfère dormir loin de tout dans la nature).

13.23 Penses-tu qu'il existe des risques particuliers, liés à cette façon de voyager dans cette partie du monde ?

Je n'ai pas trouvé qu'il y avait de risques particuliers inhérents à l'Asie centrale. Bon, c'est vrai, j'ai pas mal souffert de tourista et une fois d'intoxication alimentaire mais je ne prenais pas beaucoup de précautions. Et hormis l'intoxication cela ne m'a pas gâché le voyage. J'étais contente d'être vaccinée pour éviter les problèmes les plus graves (je viens de lire qu'un voyageur a chopé la typhoïde).

Évidemment, on peut utiliser des pastilles micropur (si on le supporte, ce qui n'est pas mon cas) ou filtrer toute l'eau (mais il faut le faire deux fois : une fois avec un filtre classique puis avec un filtre à UV pour les virus que les filtres classiques laissent passer). Mais ça prend du temps et je n'étais pas du tout certaine que mes désagréments viennent de l'eau. **Honnêtement la prochaine fois j'agirai de la même manière et tant pis pour la turista.**

La circulation automobile quand on est cycliste est parfois compliquée. J'avoue que dans le Sud, la M41 m'a donné des sueurs froides. A Bishkek j'ai fini par me limiter tant c'était désagréable de rouler.

Sinon pour moi, le principal problème c'était les chiens. Ils ne sont pas méchants du tout, mais ils ne sont jamais attachés . Ils ont le réflexe de poursuivre les vélos. Il faut ABSOLUMENT s'arrêter immédiatement et leur dire de dégager TRÈS FERMEMENT s'ils sont agressifs (le plus souvent ils sont adorables). Normalement ça suffit. Une fois ,j'ai été ennuyée pour traverser une ferme et la propriétaire (à laquelle ils n'obéissaient pas) pour les éloigner leur a jeté des cailloux. Du coup je gardais sous la main deux cailloux pour faire de même (on ne vise pas le chien, on vise devant eux) mais je ne m'en suis finalement jamais servi.

J'ai eu des gros soucis seulement sur les grosses routes, quand on va vite , trop vite pour tout vérifier sur le bord de

la route ou pour s'arrêter brusquement. Parfois on roule tranquillement et ils surgissent de nulle part. Sur la 4 voies de Balkychy à Bishkek, en pleine descente, j'ai entendu un énorme aboiement derrière moi, j'avais un énorme berger allemand aux trousses!

J'ai hurlé "DEGAGE!!!!" et il a stoppé net, ouf, je ne me voyais ni m'arrêter ni le viser avec mes cailloux à 50km/h

13.24 As-tu quelques conseils en plus à donner aux lecteurs ?

Il est très facile de faire du stop même en vélo. Je n'ai jamais levé le pouce et à chaque col, à chaque épisode de mauvais temps, des camions voire des automobiles s'arrêtaient pour me proposer de me charger. Les taxis prennent les vélos et même les mashroutkas m'ont proposé de monter! (Où mettent-ils le vélo ? je ne sais, mais depuis que j'ai vu une voiture passer avec deux moutons vivants attachés sur le toit je ne doute plus de leur inventivité :D)

Différents guides de voyage que j'ai parcourus, assènent avec force, que pour les femmes, il faut être voilée dans les villages et ne pas porter de short. **Je me demande si on a parcouru le même pays...** Beaucoup de femmes kirghizes ne sont pas voilées, et j'ai vu des jeunes filles en short dans certains villages. Pour moi c'était bras et jambes nus sur mon vélo tout le long du voyage (dès lors qu'il faisait chaud) je n'ai jamais ressenti la moindre gène. C'est plutôt en ville, quand je visitais que je passais une jupe, puisque là j'étais en touriste et non plus sur la route en cycliste.

Et j'allais oublier, l'essentiel, pour préparer le voyage, lire **le guide complet pour voyager au Kirghizistan de Georges-Michel.**

Merci Marie, pour cette super interview. C'est vraiment sympa. Je te souhaite beaucoup de nouvelles aventures cyclistes et j'ai hâte de les suivre ! N'hésite pas à partager tes questions ou ta propre expérience sur le blog.

14 Conclusion

J'espère que tu as pris autant de plaisir à lire ce guide que j'en ai eu à l'écrire.

Je te souhaite un très bon voyage, au plaisir de te croiser sur la route et de partager un bout de chemin ensemble.

Maintenant je te laisse vivre ton voyage, faire tes rencontres et me les raconter. N'hésite pas à utiliser ces dernières pages blanches pour prendre tes notes.

Une dernière chose, si le guide t'a plu, laisse un commentaire sur Amazon, pour partager ton avis avec les autres voyageurs.

N'hésite pas à le donner, le prêter, le laisser dans une boîte à livres. Un livre ne vit qu'au travers des yeux de ceux qui le lisent !!!

15 Lexique Français/ Kirghize

Français Politesse	Kirghize	Transcription
Salut	Салам	Salam?
Enchanté	Таанышканыма ыраазымын	Taanyshkanyma yraazymyn
Comment allez-vous ?	Кандайсыз?	Kandaysyz?
Très bien merci et vous ?	Абдан жакшы, рахмат. А сизчи?	Abdan jakshy, rakhmat. A sizchi?
Mon nom est	Менин атым	Menin atym
Quel est ton nom ?	Атыңыз ким?	Atynyz kim?
Bienvenue	Кош келдиңиз	Kosh keldiniz
Parlez-vous français ?	Сиз французча сүйлөй алысызбы?	Siz Fransuzcha suiloy alasyzby?
Comment dit-on … en kirghize ?	Кыргыз тилинде, кантип ... дешет? по дешет, *айтылат?	Kyrgyz tilinde, kantip… deshet? deshet-aitylat ?
Je comprends/ Je ne	Түшүндүм /	Tushundum/

comprends pas	түшүнгөн жокмун	tushungon jokmun
Oui/ Non	Ооба Жок	Ooba/ jok
Je suis heureux de te rencontrer	Таанышканыма абдан кубанычтамын!	Taanyshkanyma abdan kybanychtamyn!
Tu es trop drole	Сиз абдан кулкумуштуу экенсиз	Siz abdan kulkumushtuu ekensiz
Tu es géniale	Азаматсыз	Azamatsyz
Tu es tres belle/ beau	Абдан сулуусуз	Abdan suluusuz
De quelle ville viens-tu ?	Кайсы шаардан болосуз?	Kaisy shaardan bolosuz?
Quel est ton numéro de téléphone?	Телефон номерин/из кандай?	Telefon nomerin/nomeriniz kandai?
Mon téléphone portable ne fonctionne plus	Менин телефонум бузулуп калды	Menin telefonum buzulup kaldy
Qu'est-ce que tu as fait aujourd'hui ?	Бугун эмне кылдыныз?	Bugun emne kyldynyz?

Qu’est-ce que tu veux faire demain ?	Эртен эмне кылгыныз келип жатат?	Erten emne kylgynyz kelip jatat?
Qu’est-ce que tu as fait hier ?	Кечээ эмне кылдыныз?	Kechee emne kyldynyz?
C’est mon anniversaire	Менин туулган кунум	Menin tuulgan kunum
Joyeux anniversaire	Туулган кунунуз менен!	Tuulgan kununuz menen!
Bon week end	Дем алыш кунунуз жакшы отсун	Dem alysh kununuz jakshy otsun
Aurevoir	Саламатта калыныз	Salamatta kalynyz
Bonne journée !	Күнүңүз жакшы улансын !	Kunun’uz jakshy ulansyn!
Avez-vous le wifi ? quel est le mot de passe ?	сизде wifi барбы? Пароль кандай?	sizde wifi barbı? Parol kanday?
Pouvez-vous me prendre en photo s'il vous plait?	сураныч, мени сүрөткө тартып аласыңбы? аласыңбы - койосуңбу?	suranıç, meni sürötkö tartıp alasıŋbı? alasinbi-koiosunbu ?

Je suis là pour les vacances/ le travail	Мен эс алуудамын . саякаттамын	Men es aluudamyn/ sayakattamyn
Je suis là pour le travail/ le business	Мен бул жерде иш боюнча / бизнес боюнча	Men bul jerde ish boyuncha/ bizness boyuncha

Pour manger		
J'ai faim/ J'ai soif	Мен ачкамын, мен суусап атам	Men achkamyn/ men suusap atam
Bon appétit	Тамагынар таттуу болсун	Tamagynar tattuu bolsun!
Santé	Ден соолук!	Den sooluk
C'était très bon	Абдан даамдуу экен!	Abdan daamduu eken!
Qu'est-ce que vous me recommandez ?	Эмне кенеш бере аласыз?	Emne ken;esh bere alasyz?
Je suis végétarien	Мен вегетарианмын	Men vegetarianmyn
Le menu s'il vous plaît	Меню бересизби?	Menu beresizbi?

Qu'est-ce que vous recommandez ?	Эмнени сунуштайсыз	Emneni sunushtaisyz?
Qu'est-ce que tu veux boire ?	Сиз эмне ичкиниз келип жатат?	Siz emne ichkiniz kelip jatat?
J'aimerais bien boire de l'eau	Мен суу ичким келип жатат	Men suu ichkim kelip jatat
Est-ce que tu aimes boire du vin ?	Вино ичесизби?	Vino ichesizbi?
Un thé s'il te plait	Чай берип коюнузчу	Chai berip kounuzchu
J'aimerais bien un thé	Мен чай ичем	Men chai ichem
Est-ce que tu aimes boire du thé ?	Сиз чай ичкенди жакшы коросузбу?	Siz chai ichkendi jakshy korosuzbu?
Est-ce que tu préfères boire du thé ou de l'eau?	Сизге чай ичкенби жагабы же суу ичкениби?	Sizge chai ichken jagaby je suu ichkenibi?
Je n'ai pas soif	Мен суусаган жокмун	Men suusagan jokmun

Qu'est-ce que tu veux manger ?	Эмне жегиниз келип жатат?	Emne jeginiz kelip jatat?
Est-ce que tu as assez mangé ?	Курсагыңыз тойдубу?	Kursagıŋız toydubu?
J'ai tres faim	Мен абдан ачка болдум	Men abdan achka boldum
Je veux manger	Мен тамактангым келип жатат	Men tamaktangym kelip jatat
Je voudrais manger un plov	Мен плов жегим келип жатат	Men plov jegim kelip jatat
Je n'ai pas faim	Менин курсагым ток/ ачка болгон жокмун	Menin kursagym tok/achka bolgom jokmun
L'addition s'il vous plaît	Эсепти берип коесузбу?	Esepti berip koesuzbu?

Aliments		
Œuf	жумуртка	jumurtka
Pain	нан	nan
Beurre	май	may
Crère	каймак	kaymak

Riz	күрүч	kürüç
Viande	Эт	et
Poisson	Балык	balık
Tomate	Помидор	pomidor
Patate	Картошка	kartoşka
Carotte	Сабиз	sabiz
Concombre	Бадыраң	badıraŋ
Choux	Капуста	kapusta
Oignon	Пияз	piyaz
Confiture	Варенье	varene
Miel	Бал	bal

Boissons		
Bière	Сыра	Sıra
Thé	Чай	Çay
Café	Кофе	Kofé
Vodka	Арак	Arak
Eau	Суу	Suu
Lait	Сүт	Süt

Avec ton guide		
Je voudrais changer des euros en soms	Мен еврону сомго алмаштырамын	Men evronu somgo almashtyramyn
Acceptez-vous les euros ?	Сиз евро кабыл аласызбы?	Siz evro kabıl alasızbı?
Où puis-je échanger de l'argent ?	Акчаны кайда алмаштырсам болот?	Akçanı kayda almaştırsam bolot?
Où puis-je obtenir de l'argent?	Акчаны кайдан алсам болот?	Akçanı kaydan alsam bolot?
Quel temps fait-il aujourd'hui?	Бугун аба ырайы кандай?	Bugun aba yrayi kandai?
Est ce qu'il va pleuvoir aujourd'hui ?	Бугун жаан жаайбы?	Bugun jaan jaaiby?
Aujourd'hui il fait très chaud	Бугун аба ырайы абдан ысык	Bugun aba yrayi abdan ysyk
Qu'est-ce que c'est ?	Бул эмне?	Bul emne?
Qui est ce ?	Бул ким?	Bul kim?

Qui est le propriétaire de ce cheval ?	Бул аттын ээси ким?	Bul attyn eesi kim?
Reposons-nous 10 minutes	10 Мунот эс алалы	10 munot es alaly
Ou est-ce que nous campons ?	Кайсыл жерге жайгашабыз?	Kaisyl jerge jaigashabyz?
Dormons ici	Бул жерге уктайлы	Bul jerge uktaily
Marche moins vite s'il te plait	Сураныч жайыраак басалы	Suranych, jayiraak basaly
Qu'en penses-tu ?	Кандай деп ойлойсун/суз?	Kandai dep oiloisun/oiloisunuz
Es ce que tu es d'accord ?	Макулсунбу/ сузбу?	Makulsunbu/makul suzbu?
Tu as raison	Туура айтасын/сыз!	Tuura aitasyn/aitasynyz!
As-tu besoin d'aide ?	Сага/ сизге жардам керекпи?	Saga/sizge jardam kerekpi?
Peux-tu m'aider ?	Мага жардам бере аласынбы/ сызбы?	Maga jardam bere alasynby/alasyzby?

Ou vas-tu ?	Каяка баратасын/сыз?	Kayaka baratasyn/baratasyz ?
Attends-moi un moment je reviens tout de suite	Куто тур/унуз, мен тез эле кайтып келем	Kuto tur/turunuz, men tez ele kaityp kelem
Peux-tu parler un peu moins vite s'il te plait ?	Сураныч жайыраак суйлой аласызбы?	Suranych jayiraak suiloi alasyzby?
Peux-tu répéter s'il te plait ?	Сураныч кайталап коесузбу?	Suranych kaitalap koesuzbu?
Peux-tu l'écrire s'il te plait ?	Сураныч жазып бере аласызбы?	Suranych jazyp bere alasyzby?
Je n'ai pas entendu	Мен уккан жокмун	Men ukkan jokmun
Je suis très heureux	Мен абдан бактылуумун/ кубанычтамын	Men abdan baktyluumun/kuba nychtamyn
Je suis très fatigué	Мен абдан чарчадым	Men abdan charchadym
Je ne me sens pas bien	Мен озумду жаман сезип турам	Men ozumdu jaman sezip turam
Ne t'inquiètes pas	Сарсана болбонуз	Sarsana bolbonuz

A cheval		
Cheval	ат	At
Je suis débutant	Мен үйрөнүп жатам	Men uironup jatam
Peut-on galoper ?	Атты чуркатсак болобу?	Atty churkatsak bolobu?

Direction		
Est près ? Loin ?	жакынбы / алысбы?	Jakynby/ alysby?
Où est ? / Comment aller ?	Кайерде… ? / Кантип жетсем болот ...? Кайсы жерде?	kaerde ...? Kantip jetsem bolot? Kaysı jerde?
Tout droit	Түз	Tuz/ alga
Gauche Droite	Сол Оң	Sol/ on’
Nord / Sud / Est / Ouest	Түндүк/ түштүк/ чыгыш/ батыш	Tündük/ tüştük/ çıgış/ batış
Avion / Taxi /	учак / такси /	uçak / taksi /

Bus / Train	автобус / поезд	avtobus / poezd

Trek		
Tente / Sac de couchage / Tapis de sol	Чатыр / Уктоочу баштык / Жер төшөгү	Çatır / Uktooçu baştık / Jer töşögü
Lampe de poche	Жарык	Jarik
Froid / Chaud / Pluie / Neige / Vent	Муздак / Ысык / Жамгыр / Кар / Шамал	Muzdak / Isık / Jamgır / Kar / Şamal
Sommet / Glacier / Cascade	Тоо чокусу / мөңгү / Шаркыратма	Too çokusu / Möŋgü / Şarkıratma
Montagne / Vallée	Тоо / Өрөөн	Too / Öröön
Forêt / Ville / Village / Rue	Токой / Шаар / Айыл / Көчө	Tokoy / Şaar / Ayıl / Köçö

Avec les locaux		
Votre yourte est très belle	Боз үйүңүз абдан кооз экен	Boz üyüŋüz abdan kooz eken
Est-ce que tu es marié ?	Турмуш кургансынбы/сызбы?	Turmush kurgansynby/kurgansyzby?
Je suis marié	Уйлонгонмун / турмушка чыккам	Uilongonmun/turmushka chykkam
Je ne suis pas marié	Бойдокмун	Boidokmun
As-tu des enfants ?	Сизде бала чака барбы?	Sizde bala chaka barby?
J'ai des enfants	Менин балдарым бар	Menin baldarym bar
Je n'ai pas d'enfant	Менин балам жок	Menin balam jok
Quel age ont-ils ?	Алар канча жашта	Alar kancha jashta?
Où habitez-vous l'hiver?	Кышында кайсыл жерде жашайсын/сыз?	Kyshynda kaisyl jerde jashaisyn/jashaisynyz?
Combien de temps restez-vous ici ?	Бул жерде канча убакыт болосун/ суз?	Bul jerde kancha ubakyt bolosun/bolosunuz ?

Combien de personnes vivent dans la yourte ?	- Боз уй ичинде канча адам жашайт?	- Boz uj ičinde kanča adam žašajt?
Quels animaux avez-vous ?	Кандай жаныбарлары н/ыз бар?	Kandai janybarlaryn/janyba rlarynyz bar?
Combien d'animaux avez-vous ?	- Канча мал жаныбарыныз бар?	- Kanča mal žanybarynyz bar?
Combien de frères et sœurs avez-vous ?	Канча бир туугансын/ сыз?	Kancha bir tuugansyn/tuugans ynyz?
J'ai un frère et une soeur	Менин байкем жана эжем бар	Menin baikem jana ejem bar.
C'est mon frère/ ma soeur/ mon père/ ma mère	Ал менин байкем/ карындашым/ менин атам / апам	Al menin baikem / karyndashym / atam / apam
Quel est votre métier ?	Сенин/ сиздин кесибин/из эмне?	Senin/Sizdin kesibin/kesibiniz emne?
Où travailles-tu ?	Кайсыл жерде иштейсин/сиз ?	Kaisyl jerde ishteisin/ishteisiniz ?

Animaux		
Cheval	Ат	At
Panthère	Пантера	Pantera
Loup	Карышкыр	Karışkır
Ours	Аюу	Ayuu
Mouton	Кой	Koy
Chèvre	Эчки	Eçki
Yak	Як	Yak
Vache	Үй	Uy
Chien	Ит	It
Chat	Мышык	mışık

Hôtel		
Hôtel / Guesthouse / Yourte	Мейманкана / Конок үй / Боз үй	Meymankana / Konok üy / Boz üy
Chambre / Lit / Drap/ Couverture	Уктоочу бөлмө / керебет / шейшеп / Жууркан	Uktooçu bölmö / kerebet / şeyşep / Juurkan
Douche / Toilettes / Serviette	Душ / Туалет / Сүлгү	Duş / Tualet / Sülgü

Une nuit / Une semaine	Бир түн / Бир жума	Bir tün / Bir juma

Temps		
Quelle heure est-il ?	Саат канча болду ?	Saat kancha boldu?
Quand ?	Качан?	Kachan?
Hier	Кечээ	Kechee
Aujourd'hui (matin/ midi/ soir)	Бүгүн (эрте/ менен/ Түшто. кечинде)	Bugun (erte menen/ tushto/ kechinde)
Demain	Эртең	Erten'
Lundi **Mardi** **Mercredi** **Jeudi** **Vendredi** **Samedi** **Dimanche**	Дүйшөмбү Шейшемби Шаршемби Бейшемби Жума Ишемби Жекшемби	Duyshonbu, sheyshenbi, sharshenbi, beyshembi, juma, ishembi, jekshembi
Janvier **Février** **Mars** **Avril** **Mai** **Juin** **Juillet** **Août** **Septembre**	Январь Февраль Март Апрель май июнь июль Август Сентябрь	Yanvar Fevral Mart Aprel Maï İyun İyul Avgust Sentyabr

Octobre **Novembre** **Décembre**	Октябрь Ноябрь Декабрь	Oktyabr Noyabr Dekabr

Santé		
Au secours	Жардам	Jardam
Je suis malade/ **Je suis blessé/** **J'ai été volé**	Ооруп жатам / Жаракат алдым / Мени тоноп кетишти	Oorup jatam / Jarakat aldım / Meni tonop ketişti
Hôpital/ **Pompier /** **Police**	Оорукана / Полиция / Өрт өчүргүч	Oorukana / Politsiya / Ört öçürgüç
Docteur	Дарыгер	Dariger
Diarrhée / **Vomissement /** **Mal au ventre /** **Fièvre**	Ич өткөк / Кусуу / Ашказан оору / ысытма	İç ötkök / Kusuu / Aşkazan ooru / ısıtma
Pharmacie	Дарыкана	Apteka
Antibiotiques/ **Antiseptiques**	Антибиотик / Антисептик	Antibiotik / Antiseptik

Avec les commerçants		
Combien ça coûte ?	Канча турат, ал ?	Kancha turat al?
Ce n'est pas cher	Бул абдан арзан	Bul abdan arzan
C'est trop cher !	Бул өтө кымбат!	Bul oto kymbat!
Pouvez-vous baisser le prix ?	Сиз баасын арзандата аласызбы?	Siz baasyn arzandata alasyzby?
Je voudrais acheter ceci	сатып алайын … ушуну , бул!	Satyp alaiyn… ushunu, bul!
J'aime / Je deteste	Жакты жакпады	Jakty/ jakpady
Argent	акча	Akcha
Je ne fais que regarder	Мен жөн гана карап жатам.	Men jon ele karap jatam
Banque / Poste	Банк / Почта	Bank / Poçta
Téléphone	Телефон	Telefon
Carte Sim	SIM карта	SIM karta

Compter		
Nombre	Сандар	sandar
Un, **Deux,** **Trois,** **Quatre,** **Cinq,** **Six,** **Sept,** **Huit,** **Neuf ,** **Dix**	бир, эки, үч, төрт, беш, алты, жети, сегиз, тогуз, он	Bir/ eki/ uch/ tort/ besh/ alty/ jeti/ segiz/ toguz/ on
Vingt **Trente,** **Quarante,** **Cinquante,** **Soixante**	жыйырма, отуз, кырк, элүү, алтымыш	Jyiyrma/ otuz/ kyrk/ elu/ altymysh
Soixante-dix, **Quatre-vingt,** **Quatre-vingt dix**	Жетимиш, сексен, токсон	Jetimish seksen tokson
Cent	Жүз	Juz

Véhicules et voiture de location		
Vélo	велосипед	velosiped
Moto	Мотоцикл	mototsikl

Voiture	Унаа	Unaa
Garage	Гараж	Garaj
Essence	бензин	Benzin
Diesel	дизель	Dizel
Pneu	шина	Sina
Station-essence	Май куюучу станция	May kuyuuçu stantsiya
Je voudrais louer une voiture	Мен машина ижарага алгым келет	Men maşina ijaraga algım kelet
L'assurance est-elle incluse ?	Камсызданды руу камтылганбы?	Kamsızdandıruu kamtılganbı?
Où puis-je obtenir une voiture ?	Кайдан машина алсам болот?	Kaydan maşina alsam bolot?
Où dois-je le retourner ?	Мен аны кайда кайтарышым керек?	Men anı kayda kaytarışım kerek?
J'ai besoin d'une machine automatique	мага автоматтык машина керек	maga avtomattık maşina kerek
Je voudrais un climatiseur	Мага кондиционер керек	Maga konditsioner kerek

Je voudrais un siège enfant	Мен балдар отургучун каалайм	Men baldar oturguçun kaalaym

16 Les principales villes en alphabet latin et cyrillique:

Bichkek	**Бишкек**
Och	Ош
Jalal-Abad	Жалалабат
Karakol	Каракол
Tokmok	Токмок
Uzgen	Өзгөн
Kara-Balta	Карабалта
Balykchy	Балыкчы
Naryn	Нарын
Talas	Талас
Kyzyl-Kiya	Кызылкыя
Bazarkurgon	Базаркоргон
Tash-Kumyr	Ташкөмүр
Gulcha	Гүлчө
Kant	Кант
Kara-Suu	Карасуу
Isfana	Исфана
Kyzyl-Suu	Кызылсуу
Mailuu-Suu	Майлуусуу
Kochkor-Ata	Кочкората
Toktogul	Токтогул
Karaköl	Каракөл
At-Bashi	Атбашы
Kyzyl-Tuu	Кызылтуу
Tyup	Түп
Sülüktü	Сүлүктү
Batken	Баткен
Kemin	Кемин
Schamaldysai	Шамалдысай
Frunse	Фрунзе

Aksy	Аксуу
Shopokov	Шопоков
Orlovka	Орловка
Tschonaryk	Чонарык
Cholpon-Ata	Чолпоната
Chaidarkan	Хайдаркан
Kökjanggak	Көкжаңгак
Kajyngdy	Кайыңды
Wostotschnyi	Восточный
Suusamyr	Суусамыр

Prends des notes et n'hésite pas à me les envoyer pour participer à la mise à jour du blog :