

GEORGES - MICHEL LALANDRE



KIRGHI ZISTAN

LE GUIDE DE VOYAGE

ITINÉRAIRES ET BONS PLANS DU BLOG WWW.GTLA.NET
TRANSCRIPTION DES VILLES EN ALPHABET LATIN
LEXIQUE FRANÇAIS/KIRGHIZE

GEORGES - MICHEL LALANDRE

KIRGHI ZISTAN

LE GUIDE DE VOYAGE

ITINÉRAIRES ET BONS PLANS DU BLOG WWW.GTLA.NET
TRANSCRIPTION DES VILLES EN ALPHABET LATIN
LEXIQUE FRANÇAIS/KIRGHIZE

Copyright © 2026 Georges-Michel Lalandre

Tous droits réservés.

ISBN : 9798253924365

DÉDICACE

À "ton prénom"

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

Bons préparatifs.

Voyageusement.

Georges-Michel

REMERCIEMENTS

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

À mes amis Aydana, Tatosh, 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 Inès, Lucie et Thibaut, pour cette superbe mise en page du livre.

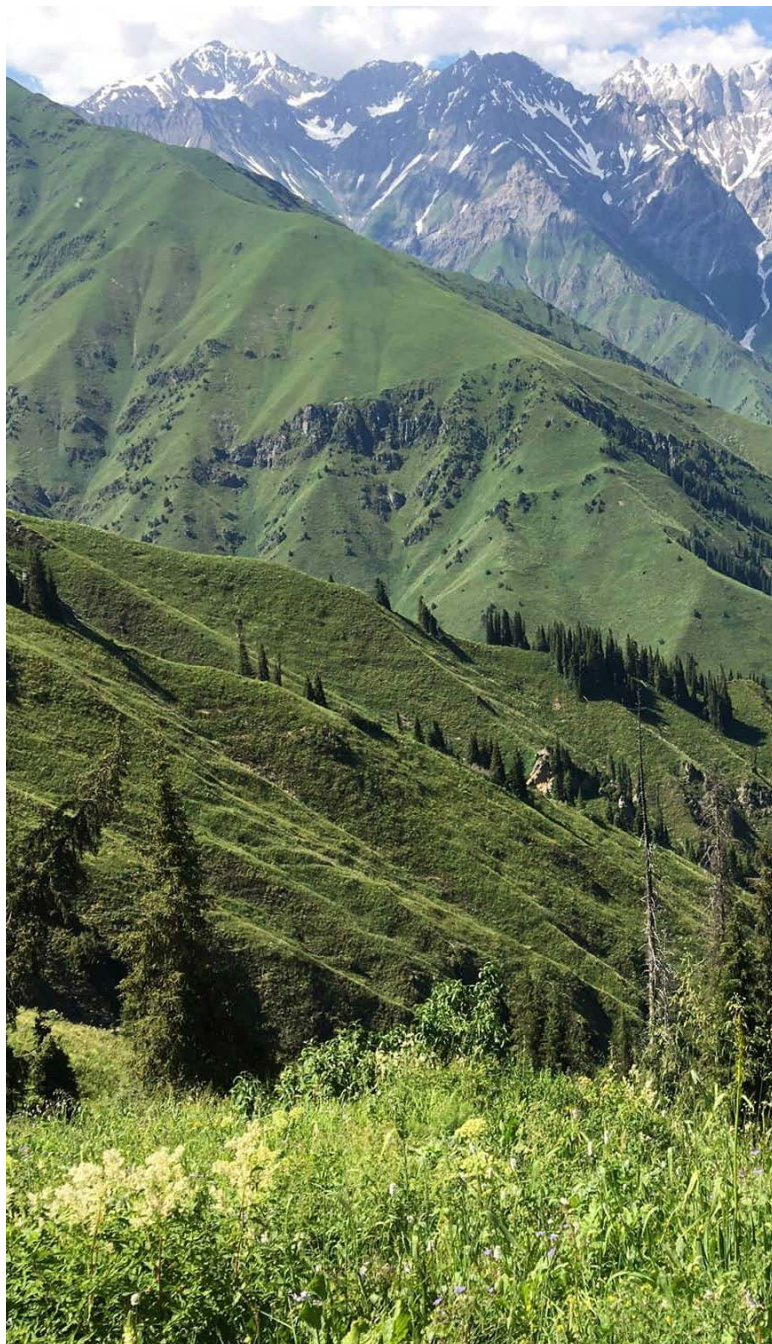
À ma famille et mes amis pour être eux-mêmes.

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!



SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	Les origines de ce guide	1
INTRODUCTION	Le Kirghizistan	5
PRÉPARER TON VOYAGE	Que dois-je savoir pour préparer mon voyage au Kirghizistan ?	9
	Comment dois-je m'organiser une fois sur place ?	21
	Connais-tu de bonnes agences de location de voiture au Kirghizistan ?	37
	Quels sont les principaux lieux à visiter au Kirghizistan ?	43
	Quelle est la difficulté des treks au Kirghizistan ?	59
	Connais-tu des guides de confiance pour les randonnées et les treks ?	71
	Quelles traditions kirghizes puis-je encore voir aujourd'hui ?	89
	Que dois-je prendre avec moi pour voyager au Kirghizistan ?	97
	Comment puis-je être un voyageur préparé et responsable ?	109
	Comment sont les gens au Kirghizistan ?	119
	Les World Nomad Games 2026 ont-ils lieu au Kirghizistan ?	125
VOYAGE À CHEVAL	Préparer ton trek à cheval	131
LOCATION DE 4X4	Louer un 4x4 fiable et à bon prix	171
VOYAGE À VÉLO	Voyager à vélo au Kirghizistan	189
ANNEXES	Lexique Français/Kirghize	207
	Notes	229



AVANT-PROPOS

LES ORIGINES DE CE GUIDE



QUI SUIS-JE ?

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.

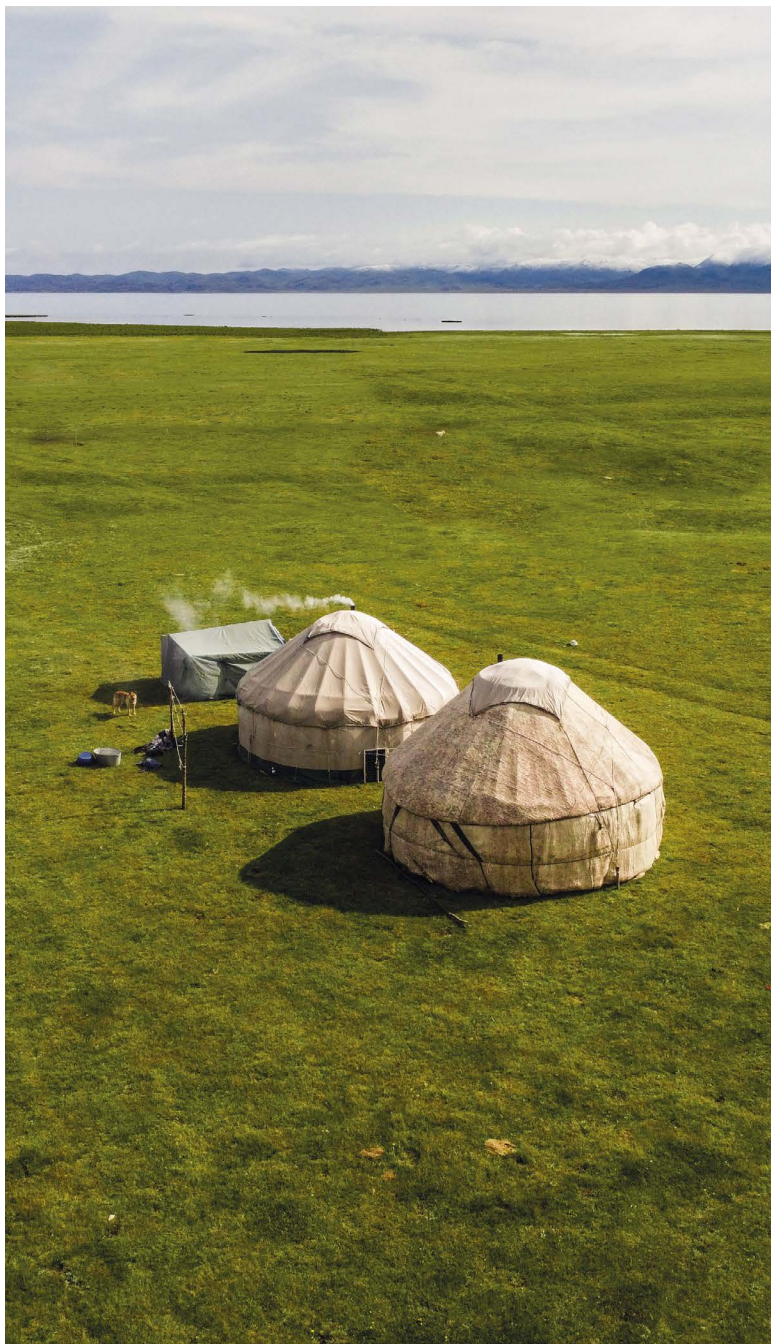
En 2014, lorsque je suis parti vivre mon aventure au Kirghizistan, je me suis rendu compte qu'il n'existait pas de blogs donnant des informations sur ce pays.

À 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 blogueurs 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.

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 !



INTRODUCTION

LE KIRGHIZISTAN

POURQUOI LE KIRGHIZISTAN ?

Le Kirghizistan, c'est mon coup de cœur. Mon premier voyage remonte à 2014, et depuis 2019, j'y retourne chaque année. Ce guide, je l'enrichis continuellement grâce à mes amis sur place, aux retours des voyageurs et mes propres expériences. Au fil des ans, j'ai eu la chance de faire découvrir ce pays à mes proches à travers des treks à cheval, des nuits sous la yourte et une immersion dans la culture nomade. Parmi mes plus belles aventures :

- Le trek entre Ozgorush et Kazarman, une aventure incroyable.
- Kol-Suu, mon lac préféré, une sensation de bout du monde.
- Song-Kul, où je retourne chaque année pour galoper librement autour du lac et vivre au rythme des nomades.

En 2023, j'ai tenté l'aventure en Lada Niva, le 4x4 parfait pour se fondre dans le décor. Chaque voyage me permet d'explorer un peu plus ce pays fascinant.

En novembre dernier, on m'a offert Hippolyte. Il vit à Song-Kul où tu pourras le voir grandir. Les Kirghizes l'appellent Hippo...

Toi aussi, tu veux partir ?

Tu rêves de découvrir les montagnes majestueuses et les lacs alpins où les nomades se déplacent à cheval ? Tu te demandes :

- Quel visa choisir ?
- Comment te déplacer ?
- Où loger ?
- Si ton budget tiendra la route ?

Dans cet article, tu trouveras toutes les réponses pour organiser ton voyage sereinement : bons plans, conseils pratiques et surtout, mes contacts de confiance sur place. Depuis 2015, je leur ai adressé des centaines de lecteurs.

FACEBOOK



*Groupe
d'informations*

Pour encore plus d'astuces et de partages ?

- Facebook : Le groupe « Voyager au Kirghizistan », que j'ai créé en 2018. C'est l'endroit parfait pour partager les dernières infos, dénicher des bons plans et trouver des compagnons de voyage.
- Instagram : « Voyager au Kirghizistan », où je partage les plus belles photos du pays.

Depuis 2020, même Le Petit Futé recommande mon blog.

Je t'invite également à découvrir cette destination à travers mes [vidéos](#).

INSTAGRAM



MES VIDÉOS





PRÉPARER TON VOYAGE

**QUE DOIS-JE SAVOIR
POUR PRÉPARER
MON VOYAGE
AU KIRGHIZISTAN ?**

FAUT-IL UN VISA ?

Les Français n'ont **pas besoin de visa**, pour les séjours de moins de 30 jours. Il te suffit d'un passeport valide pendant toute la durée de ton voyage. Vérifie bien que ton passeport a été tamponné à ton arrivée sur le territoire.

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



COMBIEN CÔÛTE 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 AJet sont les plus intéressantes. Elles proposent des escales très courtes.

Tarif : entre 450 € et 850 € l'été, en fonction de la date de réservation.

PEGASUS



Sac cabine
de 40×30×15 cm,
3 kg maximum
(supplément
si supérieur)

AJET



Sac cabine
de 55×40×23 cm,
8 kg maximum
(supplément si
bagage en soute)

TURKISH AIRLINES



Sac cabine
de 55×40×23 cm
maximum, 8 kg
30 kg en soute
inclus



Plateau repas
inclus (environ
19 € chez Pegasus
et AJet)



Siège inclinable



Écran personnel

Quelle compagnie choisir ?

Pegasus est une vraie low-cost. Si ton seul critère est le prix et que tu voyages juste avec un petit bagage cabine, fonce.

Depuis peu, AJet, la filiale low-cost de Turkish Airlines, assure aussi des vols. Franchement, très bonne surprise.

Turkish Airlines, reste la meilleure. J'ai souvent voyagé avec Pegasus. Désormais, si l'écart de prix est minime, je choisis Turkish.

Peu importe la compagnie, prévois une escale d'au moins 1 heure et demie. Les changements d'avions nécessitent du temps. Une escale trop courte peut être risquée en cas de retard.

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.](#)

Bon plan : Air Astana

Coralie, une lectrice du blog, m'a partagé un super bon plan : si tu as une longue escale à Almaty ou Astana (notamment de nuit), Air Astana propose un programme [Stopover Holidays](#).

L'offre ? 19 \$ la nuit dans des hôtels partenaires (souvent très bien notés).

Tout est simple :

- Réservation en ligne
- Chauffeur à l'aéroport
- Nuit + petit-déjeuner inclus
- Retour à l'aéroport avec un chauffeur privé

QUELLE EST LA MONNAIE UTILISÉE ?



Som Kirghize
1€ = 100 KGS

La monnaie officielle est la Som Kirghize.
Taux de change : 1 € = 100 KGS.

Puis-je changer du cash ?

Le change est une excellente solution.
Les commissions sont faibles.

Attention à l'état des billets que tu apportes :

- En euros : privilégie les billets de 20 €, 50 € ou 100 €, en parfait état.
- Les billets de 200 € et 500 € ne sont pas acceptés.
- En dollars : ils doivent être neufs, émis après 2005 et sans défaut.

Puis-je retirer aux distributeurs ?

- Tu peux retirer en soms (KGS) ou en dollars (USD).
- Le som est plus pratique pour les dépenses quotidiennes.
- Les distributeurs compatibles Visa (ATM) ne se trouvent que dans les grandes villes, alors pense à retirer suffisamment d'argent avant de partir en zone rurale.

Très important :



N'oublie pas de changer tes soms avant de quitter le Kirghizistan.
Une fois la frontière passée, personne ne les acceptera, même pas les banques.

Quelle carte utiliser ?

Les frais bancaires peuvent vite grimper.

- Avant 2020, avec ma carte CIC, j'avais environ 5 % de frais sur mes paiements et retraits.
- Depuis, j'utilise la carte N26, qui permet de payer sans frais et de retirer avec des frais réduits à 1,7 % maximum.

VISA



*Localiser
un distributeur
VISA*

Où trouver un distributeur adapté à ta carte ?

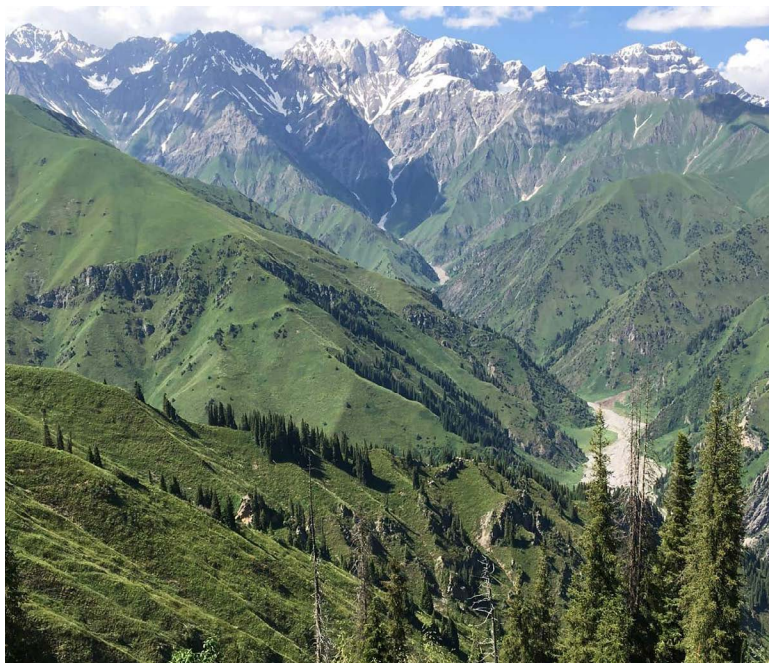
Pour trouver un distributeur compatible avec ta carte, c'est super simple, il existe 2 applications.

MASTERCARD



*Localiser
un distributeur
MASTERCARD*





QUELLE LANGUE PARLE-T-ON ?



Kirghize et Russe



AZAMAT

azamatguide@gmail.com

TATOSH

tatoshguide@gmail.com

Les langues officielles sont le kirghize et le russe. L'anglais est très peu parlé.

Mon lexique français-kirghize à garder sur toi :

Avec mes amis **Azamat** et **Tatosh**, nous avons créé un **lexique français/kirghize**. Garde toujours ce lexique sur toi, je m'en suis souvent servi. Lors de tes trajets en bus ou taxi et de tes séjours chez l'habitant, il te permet de faciliter tes échanges.

Je ne l'avais pas réalisé en le créant, mais à l'usage, il s'avère utile dans les deux sens. Tu peux l'offrir aux Kirghizes qui savent lire l'alphabet latin pour échanger avec eux en français !

Apprendre quelques bases de russe te sera très utile :

- Tu pourras communiquer avec les locaux au Kirghizistan et dans les autres pays d'Asie centrale.
- Tu comprendras les panneaux, les indications, les menus et bien d'autres choses. Le russe s'écrit en cyrillique.

J'ai appris le russe et le cyrillique avec **Babel**. L'application est bien faite, ludique et pensée pour un apprentissage rapide des notions utiles en voyage. En y consacrant 15 à 45 minutes par jour, j'ai appris l'alphabet cyrillique en deux semaines. En deux mois, je pouvais tenir une conversation basique.

Depuis, j'utilise aussi **Duolingo**, qui m'a permis de renforcer mon russe de façon plus ludique.

Conseil pratique de ma pote Tatosh



Pour demander le prix des transports, le plus simple est que tu demandes à la personne d'écrire la somme sur ton téléphone. Sinon, elle peut aussi l'écrire sur la poussière des vitres de la voiture.

QUELLE EST LA RELIGION ?

Le Kirghizistan est majoritairement musulman (80 %), avec une minorité d'orthodoxes russes (17 %) et 3 % d'autres confessions.

Les traditions chamaniques restent très présentes dans la culture locale. Il n'est pas rare d'entendre dire que les Kirghizes ont le Coran dans une main et une bouteille de vodka dans l'autre.



TATOSH

tatoshguide@gmail.com

COMMENT EST LA POLICE ?

La police est plutôt honnête. Il peut y avoir quelques abus, notamment dans certains endroits touristiques.

Ma seule mésaventure a eu lieu au bazar Osh à Bichkek, avec un ami allemand. Ce lieu est connu pour les contrôles de police visant les touristes afin de leur soutirer de l'argent. Il est recommandé d'y aller avec une copie de son passeport plutôt que l'original.

Les policiers nous ont interpellés et conduits dans leurs bureaux. Nous étions deux étrangers face à six policiers. Après avoir montré la photocopie de mon passeport, ils nous ont demandé de vider nos poches et nous ont fouillés.

Ils ont trouvé ma banane plate sous mon pantalon, avec mon passeport et 10 000 KGS. Ce n'est qu'en rentrant à l'auberge que j'ai réalisé qu'ils avaient subtilisé un billet de 1 000 KGS.

Après tout, 1 000 KGS, ce n'est pas grand-chose... mais c'est toujours plus que ce que j'avais prévu de leur donner.

Comment éviter les problèmes ?

- Laisse ton passeport et tes grosses coupures à l'hôtel avant de te rendre dans ce bazar, si tu ne veux pas contribuer à arrondir la fin de mois de ces fonctionnaires.
- Prends seulement une photocopie de ton passeport et de l'argent en petite coupure.

Et aujourd'hui ?

Cette histoire date de 2014. Depuis, je suis retourné plusieurs fois aux bazars et j'ai échangé avec de nombreux lecteurs. Ni eux ni moi n'avons revécu cette expérience.

Par précaution, garde toujours ton passeport à l'abri à l'hôtel. Ça ne coûte rien et ça évite les mauvaises surprises.



Depuis, j'ai même pu faire un tour avec la Lada Niva de la police kirghize au bord du lac Song-Kul.

PUIS-JE EMMENER MON DRONE ?

Oui, j'emmène le mien à chaque voyage depuis plusieurs années. Les drones sont autorisés au Kirghizistan, mais il y a trois zones interdites de survol :

- Les villes.
- Les zones militaires.
- Les randonneurs qui font la sieste.

La Kirghizie est un véritable terrain de jeu pour piloter un drone et capturer des images à couper le souffle.

Si tu es débutant, entraîne-toi avant de partir. La montagne n'est pas l'environnement le plus facile pour un pilote novice.

Mon pote Beksultan a même réussi à me filmer en plein galop à Song-Kul.

QUAND PARTIR AU KIRGHIZISTAN ?

MEILLEURE
PÉRIODE



Été de mi juin
à mi-septembre

L'été : **la meilleure période pour ton voyage** **(mi-juin à mi-septembre)**

Si tu veux découvrir la Kirghizie dans toute sa splendeur, c'est le moment parfait. Les nomades sont installés dans leurs camps de yourtes, leurs troupeaux en liberté, et l'ambiance est à son apogée.

C'est aussi la saison idéale pour randonner en altitude. Tu pourras :

- Te balader au cœur de montagnes verdoyantes.
- Profiter de la vie nomade animée par les familles et les enfants en vacances d'été.
- Dormir sous la yourte, au plus près des traditions locales.

Le printemps et l'automne : **pour une aventure plus intime**

Si tu préfères découvrir le pays dans une ambiance plus calme, ces saisons ont aussi beaucoup à offrir.

- Au printemps, tu verras encore de la neige au-dessus de 2 500 mètres. Tu pourras même assister à la transhumance des troupeaux.
- En automne, les paysages prennent des teintes dorées et sauvages. Tu croieras les nomades qui redescendent vers les villages avant l'hiver.

L'hiver : **froid, mais plein de surprises** **(novembre à avril)**

Tu penses que le Kirghizistan est impraticable en hiver ? Détrompe-toi ! Même sous la neige, les possibilités sont nombreuses. Tu pourras :

- Randonner à cheval jusqu'au lac Song-Kul, où certains camps de yourtes restent ouverts.
- Chausser tes skis et découvrir la station de Karakol.
- Découvrir le ski de randonnée à travers les montagnes kirghizes. Azamat et Nurlan t'accueilleront dans leur camp de yourtes en pleine nature.



AZAMAT

azamatguide@gmail.com

Si tu souhaites avoir plus d'informations sur un voyage hors saison, tu trouveras [un retour d'expérience de Stéphane](#), un lecteur du blog.

*Mes potes Azamat
et Nurlan qui t'attendent
en hiver.*





**COMMENT DOIS-JE
M'ORGANISER UNE
FOIS SUR PLACE ?**

COMMENT QUITTER L'AÉROPORT ?

L'aéroport de Manas est situé à 35 km du centre-ville de Bichkek. Une fois arrivé, des rabatteurs te proposeront un taxi à des prix variables.

Le tarif normal pour rejoindre le centre en 45 minutes est de 900 KGS. Les dollars sont acceptés.

Quelles sont les options les plus pratiques ?

- Demander un chauffeur via ton auberge : La plupart des auberges proposent un transfert à 10 €. C'est simple et sans négociation.
- Utiliser l'application **Yango** : L'équivalent d'Uber au Kirghizistan. Tu réserves via l'appli et tu paies en liquide à la fin de la course.
- Prendre le bus 153 : Si tu arrives en journée, c'est l'option la plus économique. 50 KGS pour rejoindre le centre en une heure. Le bus part de l'extérieur de l'aéroport, à l'intersection entre Osh et Chuy Prospekt.

OÙ PUIS-JE ME LOGER ?

À la montagne

Tu as deux options : séjourner en yourte ou camper.

- Si tu campes, prévois un équipement adapté. Les nuits en altitude peuvent descendre sous 0°C.
- Si tu dors en yourte, compte environ 900 KGS la nuit avec petit déjeuner.

En ville

Tu trouveras facilement des auberges et guesthouses à prix raisonnable. Si tu veux vivre chez l'habitant, les CBT proposent d'excellentes guesthouses à 900 KGS (petit déjeuner inclus).

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.

Bichkek

- **Tunduk Hostel** : Ambiance chaleureuse et détendue. Azema, qui parle français, contribue beaucoup à l'atmosphère conviviale. Piscine, grand jardin et espaces communs, parfait pour faire des rencontres. En bonus, le petit déjeuner est top.
- **Koisha** : Un super spot si tu cherches un endroit bien situé et animé. À 5 minutes à pied du bazar, toujours propre, avec une déco soignée et des espaces communs chaleureux, parfaits pour rencontrer d'autres voyageurs.

Chon Kemin

- **Guest house CBT** : Une guesthouse familiale dans un joli cadre avec de la bonne cuisine maison et des chambres confortables.

Kotchkor

- Adamkali, idéalement situé, juste en face de Jailoo Tourism et à 200 m du bazar et du seul restaurant de la ville. Accueil chaleureux par une famille qui parle un peu anglais. Un bon point de chute avant un trek.

Toktogul

- **Kagan guest house** : Un logement familial confortable avec un jardin agréable. La grand-mère est une cuisinière hors pair, tu vas adorer son petit déjeuner maison.

Bokonbaevo

- **Sonun yurt Camp** : Yourtes en bord de lac, un endroit parfait pour te poser et profiter de la plage. Merim et sa fille parlent très bien anglais et cuisinent comme des chefs.
- **Bel Tam Yurt camp** : Un autre camp de yourtes, idéal pour passer une nuit au bord du lac.

Karakol

- **Jamila Guest House** : Gros coup de cœur. Zina, la propriétaire, est adorable et parle un français impeccable. Sa maison est hyper confortable, propre, et son petit déjeuner est incroyable. L'endroit parfait avant ou après un trek.
- **Duet Hostel** : Si tu veux une auberge pas chère avec une ambiance conviviale, celle-ci est très appréciée des voyageurs. Dortoirs, yourtes, bar et billard sur place.

Altyn Arashan

- **Ala-Kul guesthouse** : Le seul hébergement réservable sur Booking à Altyn Arashan. Si tu veux garantir un lit avant de partir à Ala-Kul, c'est l'option la plus sûre. Jezzy te préparera un bon dîner pendant que tu traitas les vaches avec Ucha ou te détendras dans les sources d'eau chaude.

Cholpon-Ata

- Guesthouse anonyme : Propre et bien située, mais son nom est uniquement en cyrillique. Point GPS : 42.65230643796554, 77.09132136206541. Si tu trouves le lien Booking, partage-le !
- Plusieurs lecteurs recommandent **cette guesthouse** avec piscine, à prix accessible.

Tamga

- **Tamga Guest House** : Recommandée par Jane, tenue par une famille adorable dans un cadre agréable.

Osh

- **Konok Hostel** : Une auberge sympa avec jardin, bar et bon petit déjeuner. Une valeur sûre à Osh.



OÙ PUIS-JE MANGER ?

Quels sont les prix des repas ?

Manger au Kirghizistan est abordable et varié. Que ce soit au restaurant, dans un bazar ou chez l'habitant, tu trouveras des options pour tous les budgets.

- Dans un restaurant local : entre 100 KGS et 250 KGS pour un plat avec viande, riz et thé.
- Dans un bazar ou un supermarché : repas à partir de 70 KGS tu repars avec une barquette bien remplie.
- Dîner en guesthouse : environ 450 KGS, pour un repas copieux et familial.

Puis-je manger chez l'habitant ?

Les Kirghizes sont connus pour leur hospitalité. Si tu dors en guesthouse, ton hôte te servira un dîner généreux, souvent composé de soupe, de viande, de pain et de salades. Attends-toi à un repas copieux, toujours servi avec le sourire.

Et manger végétarien ?



Bonne nouvelle, même au fin fond des montagnes, il est facile de demander un repas sans viande.

Les Kirghizes s'adaptent aux voyageurs, et les alternatives ne manquent pas : nouilles, légumes, pommes de terre, riz, beignets... tu auras toujours une option.

À QUOI RESSEMBLE UN REPAS TRADITIONNEL ?

Tu es attablé, prêt à goûter la cuisine locale ?
Voici à quoi ressemble ton repas typique.

Entrée

Tu commenceras avec une shorpo, un bouillon parfumé au mouton, avec pommes de terre, carottes et herbes fraîches.

Plat principal

Selon l'endroit où tu manges, tu trouveras l'un de ces plats dans ton assiette :

- Laghman : Des nouilles fraîches maison, servies avec du bœuf ou du mouton et des légumes sautés dans une sauce épicée.
- Manty : Gros raviolis à la vapeur, farcis de viande hachée et d'oignons, parfois accompagnés de pommes de terre.
- Plov : Un riz pilaf mijoté avec de la viande, des carottes et des oignons, parfumé aux épices.
- Beshbarmak : Le plat national, qui signifie « cinq doigts ». Viande bouillie (mouton ou cheval) sur des nouilles plates, nappées d'une sauce à l'oignon. Si tu veux un plat vraiment local, c'est celui-là qu'il faut goûter.

Accompagnements

Peu importe où tu manges, il y aura toujours quelques crudités à partager : tomates, concombres, et parfois même de la pastèque en saison.

Desserts et douceurs

Ici, pas de dessert élaboré, mais des fruits de saison et les fameux boorsok (petits beignets frits).

Le thé

Tout au long du repas, le thé est servi sans interruption. En yourte ou au restaurant, ta tasse sera toujours remplie.

AS-TU DES RESTAURANTS À RECOMMANDER ?

Mon pote Fabien, installé à Bichkek depuis neuf ans, a testé plein de restaurants et m'a partagé ses meilleures adresses. J'en ai essayé plusieurs et je valide à 100%.

Quelles sont tes meilleures adresses à Bichkek ?

- Faiza : Pas cher, bon, rapide. Toujours plein, il faut parfois attendre, mais ça vaut le coup.
- Assorti Bukhara : Le meilleur plov de Bichkek. Un classique.
- Restaurant de l'hôtel Ramada : Pour une touche libanaise.
- Pur Pur : Cuisine géorgienne aux saveurs authentiques.
- Testo Mesto : Spécialiste des raviolis maison.
- Furusato : Meilleur japonais de ma vie. Je confirme !
- Burger House : Pour une envie de burger bien fait.
- Dolce Vita : La vraie pizza italienne, celle qui fait plaisir.
- Chicken Star : Poulet frit coréen de haute qualité, et plusieurs options végétariennes.
- Shaolin : Véritable restaurant 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 du blog, je les ajouterai.



COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ ?

L'eau

Le risque le plus fréquent en montagne, c'est la turista. Quand tu randonnes et que tu dors en camp de yourtes, tu es chez des éleveurs. Les cours d'eau alentour sont souvent souillés par les déjections animales.

Même si l'eau semble claire, elle n'est pas potable. Tu dois la purifier avec une gourde filtrante ou une pastille micropur. J'ai toujours suivi cette règle, et je n'ai jamais été malade, contrairement à d'autres voyageurs qui l'ont bue sans la traiter.

Pense aussi à bien t'hydrater pendant tes randonnées.



Le soleil

En montagne, le soleil est plus fort qu'on ne le pense. Les coups de soleil peuvent être violents, même par temps frais.

- Prends une crème solaire efficace, mais surtout, une chemise à manches longues et un chapeau.
- Les manches longues te protégeront aussi des griffures de branches, surtout lors des randonnées à cheval. Testé et validé par Basile et Loïc sur notre trek.

Les risques liés aux animaux

- Rage : Comme partout, évite de caresser les animaux errants.
- Moustiques : Il y en a, mais aucun risque de paludisme, dengue ou fièvre jaune.

QUELS SONT LES MOYENS DE TRANSPORT DISPONIBLES ?

Il est vraiment facile de se déplacer en Kirghizie.

En ville

Les **Marshrutkas** (minibus) : Le transport en commun le plus économique.

- Tarif : 10 KGS en journée, 12 KGS après 20 h.
- Pas d'arrêts fixes : tends le bras vers le bas pour qu'un minibus s'arrête.

Les taxis : Plus confortables, mais attention aux prix.

- Option 1 : Prends un taxi officiel avec compteur pour éviter de négocier.
- Option 2 : Tarif négocié : entre 100 et 300 KGS selon la distance.
- Le plus simple à Bichkek ? Utilise Yandex (l'équivalent d'Uber). Tu connais le prix avant de monter et tu évites de négocier.

Entre les villes, l'auto-stop : ultra facile ?

Ici, le stop est une institution. Tu lèves le pouce et presque toutes les voitures s'arrêtent.

- Certains chauffeurs te prennent gratuitement, d'autres demandent une petite participation.
- Si tu veux voyager sans payer, précise « niet dienge » (pas d'argent) en russe ou « archa djok » en kirghize.

J'ai rencontré plusieurs voyageurs qui se déplaçaient exclusivement comme ça, sans payer, souvent en étant pris par des routiers.

Marie, une voyageuse du groupe Voyager au Kirghizistan, témoigne :



Tendez le pouce en Kirghizie !

Petit conseil aux multiples avantages :

- C'est économique
- Vous rencontrez des gens trop top !
- Vous découvrez encore plus le pays, ses paysages, sa culture, sa cuisine (et oui, après vous avoir invité dans leur voiture, certains kirghizes vous invitent aussi à leur table !).
- Parfois, ce n'est pas plus long que de prendre une marschrutka...

Durant les 7 semaines passées, je suis allée de Bichkek à Kotchkor, Song-Kul, Issyk-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 toutes heures (8 h, 12 h, 22 h...), sur routes principales ou pistes désertes, sans ennuis ou presque (2 conducteurs légèrement alcoolisés)...

N'oubliez pas de préciser que vous ne voulez pas de taxi, n'avez pas d'argent, souriez... et foncez !



*La transcription
en alphabet latin
des principales
villes Kirghizes*

Si tu as ta propre voiture, tu peux aussi prendre des locaux en stop. J'ai eu plusieurs surprises en voyageant avec ma Lada Niva... notamment cette grand-mère qui n'en revenait pas de voir un touriste conduire une voiture locale. On a bien rigolé pendant tout le trajet !

Les Minibus appelés Marshrutkas

Ce sont les plus économiques pour voyager entre les villes. Contrairement à ce qu'on peut entendre, elles ne sont pas systématiquement surchargées.

Elles partent des gares routières et desservent toutes les grandes villes.

Les Taxis partagés

Ces minivans japonais de 7 places partent une fois remplis et te permettent de voyager plus vite et plus confortablement que les marshrutkas.

- Tarif : Entre 100 et 1 500 KGS selon la distance.
- Idéal si tu es pressé ou si tu veux éviter les arrêts fréquents des marshrutkas.



Plusieurs vols quotidiens assurés par des compagnies locales.



50 €



Moins d'une heure

L'avion

Si tu veux éviter 14 h de route entre Bichkek et Osh, l'avion est une super option. J'entends souvent dire que les vols sont opérés par des compagnies sur liste noire. J'ai pris ces vols plusieurs fois sans jamais ressentir d'insécurité. Tout s'est toujours bien passé.

Quels sont les prix des vols internes ?

Les prix sont fixes :

- Bichkek – Talas : 2 100 KGS
Vols le vendredi et le lundi
- Bichkek – Naryn : 2 100 KGS
Vols le vendredi et le lundi
- Bichkek – Kerben : 3 600 KGS
Vols le mercredi et le vendredi
- Bichkek – Kazarman : 3 100 KGS
Vols le vendredi et le lundi
- Bichkek – Batken : 4 500 KGS
Vols quotidiens
- Bichkek – Razzakov : 4 800 KGS
Vols quotidiens
- Bichkek – Karakol : 4 000 KGS
Ligne saisonnière (jusqu'à 4 vols/semaine en hiver)
- Osh – Karakol : 5 000 KGS
Ligne saisonnière (2 vols/semaine selon la période)

C'est plus cher que les transports en commun, mais tu gagnes un temps précieux et voyages bien plus confortablement. À toi de voir !

LE BLOG DE MARIE



Le vélo

Si tu es un amateur de cyclotourisme, la Kirghizie est un terrain de jeux idéal.

Marie, blogueuse vélo, a écrit un article détaillé sur le voyage à vélo au Kirghizistan. Si ça t'intéresse, fonce lire ses anecdotes, conseils et expériences.



**CONNAIS-TU DE
BONNES AGENCES DE
LOCATION DE VOITURES
AU KIRGHIZISTAN ?**

DOIS-JE AVOIR UN PERMIS INTERNATIONAL ?

Oui, le permis international est obligatoire.

Mais si tu ne l'as pas, pas d'inquiétude.

Tu peux obtenir une traduction certifiée en russe de ton permis auprès d'un notaire.

Les loueurs peuvent s'en charger avant ton arrivée pour 30 €. Il te suffit de leur envoyer une copie de ton permis et de ton passeport.

À QUI PUIS-JE LOUER UNE VOITURE À BISHKEK ?

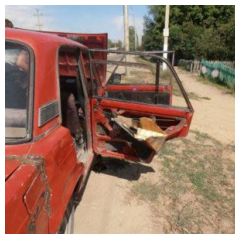
Je connais plusieurs loueurs fiables à Bishkek que je peux te recommander.

En 2014, avec mes potes Will et James, nous avons tenté l'aventure avec une vieille Lada : une épave que nous avons baptisée Roxane.

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

C'était l'épave, la voiture, la moins chère de Bishkek : 500 \$ à trois. Un pari risqué, mais on a eu la chance de réussir à la revendre.

Si tu cherches une voiture plus fiable et sécurisante, j'ai quelques bons contacts (de toute façon, j'ai perdu la trace de Roxane depuis longtemps !).



Louer une voiture à Bishkek, mes recommandations :

Depuis 2022, ma pote Aydow propose une flotte de Lada Niva.



Ces 4x4 soviétiques rustiques sont les véhicules des bergers nomades. Plusieurs lecteurs ont fait des road trips avec et leurs témoignages m'ont donné envie d'essayer à mon tour.



AYDANA

aydowkyrgyzstan@gmail.com

Photo prise par mon pote Reid avec une Lada de mon ami Azamat.

J'adore voyager avec un véhicule typique. Après le tuk-tuk au **Sri Lanka**, la moto au **Pakistan** et au **Togo**, j'ai tenté la Lada Niva au Kirghizistan.

Elle est simple, économique et passe-partout : parfaite si tu veux te fondre dans les paysages kirghizes.



À Bishkek, je te recommande de faire ton choix parmi ces 2 personnes :

- Aydow te propose une petite flotte de voitures à très bon prix.
- Tatosh peut également te proposer quelques 4x4 à des tarifs assez intéressants.

Attention



L'offre est inférieure à la demande !
Les voitures de location partent vite en haute saison. Dès que tu connais tes dates, réserve ta voiture pour avoir le choix.

Si tu veux tout savoir sur la location de voiture en Asie centrale, j'ai écrit un article complet recensant les meilleurs loueurs d'Asie Centrale grâce aux retours des lecteurs et à mes expériences.



AYDANA

aydowkyrgyzstan@gmail.com

TATOSH

tatoshguide@gmail.com



**À QUI PUIS-JE
LOUER UNE
VOITURE À OSH
POUR TRAVERSER
LE PAMIR
ET REJOINDRE
LE TADJIKISTAN ?**

Oibek propose une large gamme de voitures et de motos récentes, parfaitement adaptées aux routes d'Asie centrale, et notamment à la traversée du Pamir.

Pour toute demande d'information ou pour réserver une voiture, contactez Oibek.



OIBEK

oibektours@gmail.com



**QUELS SONT
LES PRINCIPAUX
LIEUX À VISITER
AU KIRGHIZISTAN ?**

QUEL A ÉTÉ TON ITINÉRAIRE ?

Lors de mon premier voyage en 2014, j'ai exploré le Kirghizistan avec cet itinéraire :

Bishkek → Kotchkor → Lac Song-Kul → Kotchkor → Kyzyl-Oi → Kotchkor → Karakol → Altyn Arashan → Cholpon-Ata → Bishkek



Si tu prévois un voyage au Kirghizistan, sache que te déplacer est facile, mais long. Ce pays est couvert à 95 % de montagnes, avec peu de routes en bon état. Résultat ? Oublie les trajets rapides et droits, ici, chaque kilomètre peut réserver des surprises.

Comment organiser mes déplacements ?

- Ne te fie pas uniquement aux distances. Une courte distance peut prendre des heures à cause des routes de montagne.
- Anticipe les détours. Il est parfois impossible d'aller directement d'un point A à un point B. Si tu veux rejoindre Osh depuis Naryn, par exemple, il faudra repasser par Bishkek, à moins de louer un 4x4 avec chauffeur (et ça coûte cher).
- Sois flexible. Entre les mauvaises routes et les aléas des transports, mieux vaut prévoir des marges dans ton itinéraire.

Bref, ici c'est l'aventure ! Mais avec une bonne organisation et un peu de patience, tu profiteras pleinement des paysages incroyables du Kirghizistan.

QUEL ITINÉRAIRE CONSEILLES-TU POUR UN PREMIER VOYAGE AU KIRGHIZISTAN ?

Tu veux découvrir le Kirghizistan mais tu hésites sur l'itinéraire idéal ?

J'ai conçu ces itinéraires de 2, 3 et 4 semaines avec mes potes locaux, pour te permettre d'explorer le meilleur du pays tout en optimisant tes déplacements.

Tu peux suivre ces itinéraires à la lettre, les adapter à ton rythme, ou les mixer selon tes envies. Et si tu as d'autres idées, partage-les en commentaire !

As-tu un conseil d'équipement à acheter sur place ?

Profite de ton arrivée à Bishkek pour t'équiper comme un local.

Mon pote Azamat m'a donné le meilleur conseil : ne t'encombre pas avant ton départ. Va au **Bazar Osh** et achète des chaps de Kok Boru et une cape de pluie auprès de cette marchande.

Elle ne me connaît pas, mais si tu veux, salue-la de ma part.



AZAMAT

azamatguide@gmail.com

QUEL ITINÉRAIRE CONSEILLES-TU POUR 2 SEMAINES ?

Cet itinéraire te permet de découvrir les incontournables sans trop courir. Les trajets restent raisonnables (6 h max), et tu peux adapter certaines étapes en fonction de ton rythme.



JOUR 1 : BISHKEK

Découverte de la capitale et de son ambiance soviétique

- Architecture typique de l'ère soviétique
- Bazar Dordoï, le plus grand d'Asie centrale
- Bazar Osh, le plus grand marché alimentaire du pays
- Parcs (il y en a plus de 10 !)
- Vie nocturne
- Activités immersives : cours de cuisine locale, initiation au shyrdak (tapis kirghize)

Astuce transport

Télécharge l'application Yango (équivalent d'Uber). Tu paieras le chauffeur en liquide.



JOUR 2 : ALA ARCHA / TOKMOK ET LA TOUR BURANA

Option 1 : Randonnée à Ala Archa

- Randonnée au glacier Ak Sai
- Pique-nique au pied de la cascade

Comment y aller ?

- 1 h de route depuis Bishkek
- Taxi aller-retour avec attente de 6 h : 3 000 KGS
- Entrée du parc : 80 KGS

Option 2 : Tokmok et la Tour Burana

- Marché aux animaux (uniquement le dimanche)
- Tour Burana, vestige de la route de la soie

Comment y aller ?

- Bus Bishkek → Tokmok : 150 KGS (2 h)
- Taxi Tokmok → Burana aller-retour (avec 1 h d'attente) : 600 KGS

JOURS 3 À 6 : SONG-KUL

Randonnée à cheval de 4 jours

- Randonnée à cheval autour du lac Song-Kul
- Nuits en yourte et immersion dans la culture nomade

Pourquoi 4 jours ?

Tu peux le faire en 3 jours, mais en 4 jours, tu profites davantage du lac et des paysages au lieu de faire un simple aller-retour.

La randonnée à cheval est incontournable.

C'est la plus facile pour les débutants.

90 % des voyageurs sont des cavaliers débutants.

Comment y aller ?

- Bus Bishkek → Kyzart : 400 KGS (départ à 6 h du matin)

Comment revenir ?

- Dernier minibus Kyzart → Kotchkor : 14 h
- Taxi privé Kyzart → Kotchkor : 2 000 KGS (à réserver à l'avance)

Après Song-Kul, deux options :

- Option 1 : Continuer vers Issyk-Kul (via Balykchy)
- Option 2 : Explorer Naryn ou Kol-Ukok



JOURS 7 ET 8 : NARYN & KOL-SUU / KOL-UKOK

Option 1 : Naryn & Kol-Suu

- Caravansérail de Tash Rabat
- Trek au lac Kol-Suu (3 jours)

Attention



Le trek de Kol-Suu dure 3 jours.
Si tu l'ajoutes à ton itinéraire, il faudra
supprimer une autre étape.

Comment y aller ?

- Taxi partagé Kotchkor → Naryn : 250 KGS
- Permis frontalier obligatoire pour Kol-Suu
(à demander à l'avance)

Option 2 : Randonnée à Kol-Ukok

- Trek facile de 2 jours
- Nuit en yourte au bord du lac

Comment y aller ?

- Départ du trek : le village d'Isakeev
(15 min de Kotchkor en taxi)

JOUR 9 : BOKONBAYEVO

Découverte de Bokonbayevo

- Nuit en yourte au bord du lac
- Démonstration de chasse à l'aigle

Comment y aller ?

- Minibus Kotchkor → Balykchy
- Puis minibus Balykchy → Bokonbaevo

À voir sur la route entre Bokonbaevo et Karakol

- Les sources d'eau chaude **Goryachiy Istochnik**
Nur : en plein air, avec vue sur le lac Issyk-Kul

JOUR 10 : KARAKOL

Visite de la ville de Karakol

- Fais tes provisions pour le trek d'Ala-Kul
- Mosquée Dungan
- Église orthodoxe russe
- Musée de Karakol
- Musée Przewalski
- Bazar local

JOURS 11-13 : TREK ALA-KULL

Trek Ala-Kul 3 ou 4 jours

- Randonnée jusqu'au col d'Ala-Kul (vue panoramique sur le lac à 3 500 m d'altitude)
- Trek de 3 jours accessible à presque tout le monde
- Deux nuits à Altyn Arashan, avec sources d'eau chaude (naturelles ou payantes)
- Possibilité de faire la deuxième journée à cheval jusqu'au pied du col

Comment y aller ?

- Taxi jusqu'au village d'Ak-Suu (point de départ du trek de 3 jours)
- Taxi jusqu'à l'entrée du parc national (point de départ du trek de 4 jours)

Retour à Bishkek

- Le trek se termine à midi : possibilité de retourner à Bishkek directement après.

JOUR 14 : BISHKEK

Dernière visite et achats

- Profite de ton dernier jour en ville pour acheter des souvenirs et saluer tes nouveaux amis.

Comment rentrer à Bishkek ?

- Taxi ou minibus depuis Karakol : 6 h de trajet (350 KGS)

QUEL ITINÉRAIRE CONSEILLES-TU POUR 3 SEMAINES ?

Si tu as 3 semaines, voici deux itinéraires bien différents :

- Le premier suit un parcours classique autour du lac Issyk-Kul, en explorant les incontournables.
- Le second est plus original et traverse des régions reculées comme Arslanbob et Sary-Chelek.

Dans tous les cas, tu peux ajuster le programme en fonction de ton rythme et de tes envies.

Ces itinéraires reprennent la base du circuit de 2 semaines. Pour les détails des étapes déjà décrites, réfère-toi à l'itinéraire précédent.

Itinéraire 1

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





- Jours 1 à 6 → Bishkek, Ala-Archa, Song-Kul
- Jours 7 et 8 → Kol-Suu ou Kol-Ukok
(choix à faire selon ton envie)

Attention



Le trek de Kol-Suu dure 3 jours.
Si tu l'ajoutes à ton itinéraire, il faudra
supprimer une autre étape.

- Jour 9 → Bokonbaïevo
- Jour 10 → Karakol, Fairy Tale Canyon
ou Jety-Oguz
- Jours 11 à 14 → Trek Ala-Kul (3 ou 4 jours)
- Jour 15 → Cholponata (baignade et sports
nautiques sur le lac Issyk-Kul)
- Jours 16 à 18 → Chon-Kemin
(randonnée de 3 jours à pied ou à cheval)
- Jour 19 → Tokmok et Tour Burana
- Jour 20 et 21 → Retour à Bishkek

Itinéraire 2

Ce second itinéraire est plus aventureux : les étapes sont plus longues, mais tu traverses des paysages incroyables et découvres des lieux préservés du tourisme.

- Jour 1 à 6 → Bishkek, Ala-Archa, Song-Kul
- Jour 6 après-midi → Route vers Kazarman
- Jour 7 et 8 → Arslanbob (forêt de noyers, cascades et lacs sacrés)
- Jour 9 → Route vers Sary-Chelek (nuit à Arkit)
- Jours 10 à 12 → Trek de 3 à 5 jours à Sary-Chelek
- Jour 13 → Toktogul (réservoir et nature sauvage)
- Jour 14 → Retour à Bishkek
- Jours 15 et 16 → Bokonbaevo
- Jour 17 → Karakol, Fairytale Canyon ou Jetti-Oguz
- Jours 18 à 20 → Trek Ala-Kul (3 ou 4 jours)
- Jour 21 → Retour à Bishkek



QUEL ITINÉRAIRE CONSEILLES-TU POUR 4 SEMAINES ?

Si tu as 4 semaines, tu peux ralentir le rythme ou ajouter des étapes hors des sentiers battus.

Voici quelques ajouts possibles :

Régions naturelles

- Chon-Orutkuu (1 jour) → Sources d'eau chaude
- Barskoon (1 jour) → Chutes d'eau
- Sary-Mogol (2 à 3 jours) → Vue sur le pic Lénine (7 200 m), accessible sans être alpiniste
- Suusamyр (2 à 3 jours) → Randonnée vers le lac Muztor

Sites culturels et historiques

- Uzgen (1 jour) → Complexe historique
- Ming-Kush (1 jour) → Village soviétique abandonné



AS-TU UNE AGENCE À RECOMMANDER POUR FAIRE UN AUTOTOUR ?

Oui, le concept My Kyrgyz Road Trip, créé par Aydow et sa famille.

C'est un autotour de 13 jours, pensé et organisé par des locaux, avec un itinéraire cohérent et réaliste.



L'itinéraire détaillé

Tu découvres le Kirghizistan en toute autonomie, au volant de ton propre 4x4, tout en bénéficiant d'un cadre clair et d'une assistance téléphonique locale en cas de besoin.

Les nuits sont réservées à l'avance chez des familles locales, en camps de yourtes et en maisons d'hôtes, et les activités sont incluses.

Le voyage débute par un dîner d'accueil à Bishkek, l'occasion de faire connaissance et de recevoir des conseils personnalisés pour la suite du séjour.

C'est une formule idéale si tu veux voyager librement, sans gérer toute la logistique.

Pense à réserver suffisamment tôt : les voitures sont limitées en haute saison.

Tu peux découvrir l'itinéraire détaillé et contacter Aydow directement ici.



AYDANA

aydowkyrgyzstan@gmail.com

COMMENT PUIS-JE PASSER LA FRONTIÈRE ENTRE LE KIRGHIZISTAN ET L'OUBÉKISTAN ?

De nombreux voyageurs du groupe Facebook ont partagé leur expérience. Je te fais un résumé des retours de Coralie, Géraldine et Thomas :

Comment passer la frontière à Osh ?

Le passage de la frontière entre Osh et l'Ouzbékistan est très facile.

Côté ouzbek, les douaniers repèrent rapidement les étrangers et les font souvent passer en priorité. Le contrôle est rapide : un simple coup d'œil sur le visa, un tampon, et c'est réglé. Aucun contrôle strict sur les bagages, les médicaments ou les devises déclarées.

Que dois-je faire une fois la frontière passée ?

Une fois en Ouzbékistan, tu trouveras une flopée de taxis collectifs pour rejoindre :

- Andijan
- Fergana
- Marguilan
- Tachkent (trajet plus long, mais possible directement)

Les chauffeurs acceptent les paiements en dollars.

Où changer de l'argent ?

- Avant de traverser, tu peux changer des soms ouzbeks au bazar d'Osh.
- Il y a aussi quelques bureaux de change à la frontière, mais le taux n'est pas toujours avantageux.





QUELLE EST LA DIFFICULTÉ DES TREKS AU KIRGHIZISTAN ?

EXISTE-T-IL UN CLASSEMENT DES TREKS SELON LEUR DIFFICULTÉ ?

Le Kirghizistan offre une grande diversité de treks. Il est essentiel que tu choisisses des itinéraires adaptés à ton expérience et ta condition physique.

Oui ! Avec ma pote Tatosh, nous avons classé les quatre treks les plus populaires, en nous basant sur :

- Son expérience de guide
- Les retours des lecteurs
- Ma propre expérience

Ce classement est subjectif et s'adresse en priorité aux voyageurs peu expérimentés avec une condition physique normale.

Et comme on est au Kirghizistan, je t'indique aussi le niveau de difficulté équestre.



TATOSH

tatoshguide@gmail.com



QUEL EST TON CLASSEMENT PERSONNEL ?

Difficulté à pied (du plus facile au plus exigeant) :

- Kol-Suu et Kol-Ukok (égalité)
- Song-Kul
- Ala-Kul

Difficulté à cheval (du plus facile au plus technique) :

- Song-Kul
- Kol-Suu
- Kol-Ukok
- Ala-Kul

Kol-Suu et Kol-Ukok, premiers à égalité ?

Tu hésites entre ces deux treks ? Même s'ils sont classés ensemble, ils n'ont rien à voir en pratique.

- Kol-Suu est plus facile physiquement, mais il te demandera plus d'organisation. Il est situé dans le sud du pays, et rien que pour atteindre son point de départ, il te faudra deux jours aller-retour. En plus, tu devras obligatoirement demander un permis frontalier à l'avance.
- Kol-Ukok, lui, est plus engagé sur le plan physique, mais nettement plus accessible. Le départ du trek est à 15 minutes en taxi de Kotchkor, et aucune préparation spécifique n'est nécessaire.

LE TREK DE KOL-SUU

Kol-Suu est un lac perché à 3 500 m d'altitude, tout près de la frontière chinoise. Son cadre spectaculaire en fait l'un des treks les plus impressionnants du Kirghizistan.

Kol-Suu





MEILLEURE PÉRIODE

Été de mi juin
à mi-septembre



DURÉE

3 jours
(dont 2 jours
de transport)



ALTITUDE MAX ET DÉNIVELÉ

3 860 m
+180 m / -180 m



DISTANCE ALLER-RETOUR

14 km



TEMPS DE MARCHÉ

4 h 30

Difficulté et accessibilité

Le trek est facile et accessible à tous. La seule contrainte physique est l'altitude, qui peut poser problème à certaines personnes.

Le sentier est simple, tu peux le faire sans guide.

Les contraintes logistiques

Le vrai défi de Kol-Suu, c'est l'organisation et l'accès :

- Situé au sud du pays, loin des autres points d'intérêt.
- Temps de trajet jusqu'au départ du trek :
 - 8 h de route de Bishkek à Naryn
 - 5 h de piste en jeep de Naryn aux camps de yourtes
- Permis frontalier obligatoire (à obtenir à l'avance).

À savoir



Tu peux aussi faire le trek à cheval, mais l'option pédestre est plus intéressante, car il s'agit d'un simple aller-retour.

Ravitaillement en eau

Facile, une rivière longe tout le parcours.

Où dormir ?

En tente ou en yourte. De mi-mai à mi-septembre, une douzaine de camps de yourtes sont installés à 6 km du lac.

LE TREK DE KOL-UKOK

Kol-Ukok est un lac d'altitude situé à 3 000 m, parfait pour une première randonnée en autonomie.

Kol-Ukok





MEILLEURE PÉRIODE

Été de mi juin
à mi-septembre



DURÉE

2 jours



ALTITUDE MAX ET DÉNIVELÉ

3 200 m
+1100 m
/ -1100 m



DISTANCE ALLER-RETOUR

32 km



TEMPS DE MARCHÉ

14 h

Difficulté et accessibilité

- Montée régulière et progressive, accessible aux randonneurs peu expérimentés avec une bonne condition physique.
- Un bon test avant de t'aventurer sur des treks plus engagés.
- Itinéraire simple, tu peux le faire sans guide.

Accès et logistique

- Point de départ : village d'Isakeev, à 15 min en taxi de Kotchkor.
- Coût du taxi : environ 500 KGS.
- Itinéraire : aller-retour sur 2 jours.

Ravitaillement en eau

Prévois une gourde pleine au départ. La rivière longe le chemin, mais elle n'est pas toujours facilement accessible.

Où dormir ?

En tente ou en yourte. De juin à septembre, plusieurs camps de yourtes sont installés avant le col et autour du lac.

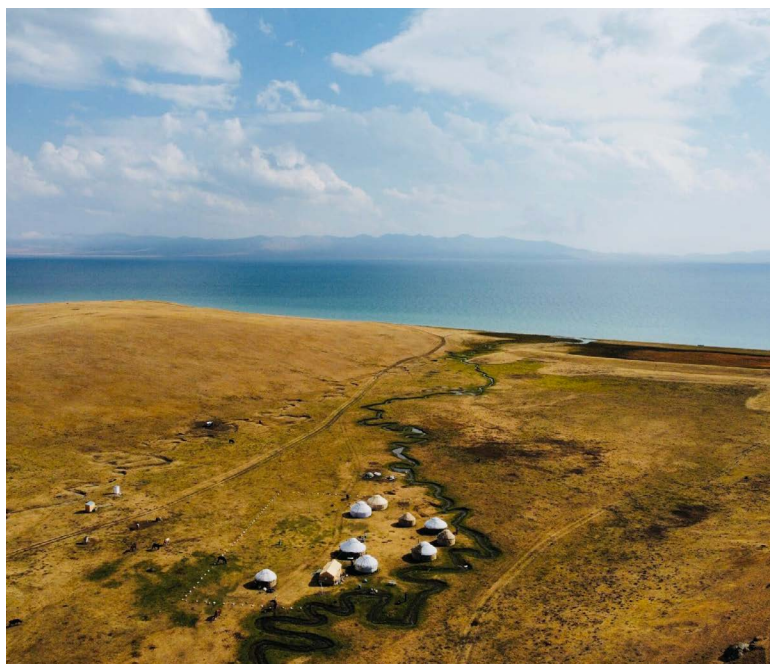
Option équestre peu recommandée :

Longue descente le deuxième jour, peu agréable à cheval, surtout si tu es débutant.

LE TREK DE SONG-KUL

Song-Kul est un lac d'altitude situé à 3 000 m, entouré de pâturages où vivent les bergers nomades. C'est la vitrine de la vie nomade en Kirghizie.

Song-Kul





MEILLEURE PÉRIODE

Été de mi juin à mi-septembre



DURÉE

3 à 4 jours



ALTITUDE MAX ET DÉNIVELÉ

3 550 m
+2 200 m
/ -2 200 m



DISTANCE TOTALE

60 km



TEMPS DE MARCHÉ

18 h

Difficulté et accessibilité

- Trek physique, avec longues distances et dénivelé important.
- Première journée plus facile jusqu'à Kilemche.
- Montée du col à 3 500 m = partie la plus exigeante.

Ravitaillement en eau

Prévois une gourde remplie au départ. Certains cours d'eau ne sont pas accessibles, notamment dans le col.

Où dormir ?

En yourte ou tente. De mi-mai à mi-septembre : camps de yourtes à Kilemche et autour du lac.
Hors saison : quelques yourtes touristiques restent ouvertes près du lac.

Important



- Pas de sentier unique
- plusieurs itinéraires possibles
- un guide est recommandé

Option équestre : une des meilleures expériences à cheval

- Idéal pour une randonnée équestre, même pour les débutants.
- Expérience immersive dans la culture nomade.
- Dernière journée en descente : si tu n'es pas à l'aise, tu peux marcher à côté du cheval.

LE TREK D'ALA-KUL

Ala-Kul est un lac perché à 3532 m, entouré de montagnes escarpées. C'est l'un des treks les plus spectaculaires, mais aussi le plus exigeant physiquement. Le trek peut se faire par plusieurs itinéraires, mais ici tu ne trouveras que celui en 3 jours qui est le moins engagé.

Ala-Kul





MEILLEURE PÉRIODE

Été de mi juin à mi-septembre



DURÉE

3 ou 4 jours



ALTITUDE MAX ET DÉNIVELÉ

3900 m
+2 100 m
/ -2 100 m



DISTANCE ALLER-RETOUR

50 km



TEMPS DE MARCHÉ

25 h



POINT DE DÉPART

Ak-Suu

Difficulté et engagement physique

Le trek le plus exigeant physiquement du classement. De nombreux voyageurs le sous-estiment.

→ Deuxième journée redoutable :

- Environ 10 h de marche dont 6 h rien que pour l'ascension vers le lac.
- Dénivelé de +1 400 m, avec une pente raide et continue.

→ Pass final très engagé :

- Dernière montée : +250 m sur seulement 400 m de distance.
- Altitude et sol meuble rendent ta progression difficile.
- Vue spectaculaire en récompense !

Un guide est un vrai atout si tu es un randonneur peu expérimenté :

- Il te motive et t'accompagne dans les passages techniques.
- Il assure ta sécurité sur le pass final, qui est une véritable épreuve physique.

Ravitaillement en eau

Prévois une gourde remplie au départ.

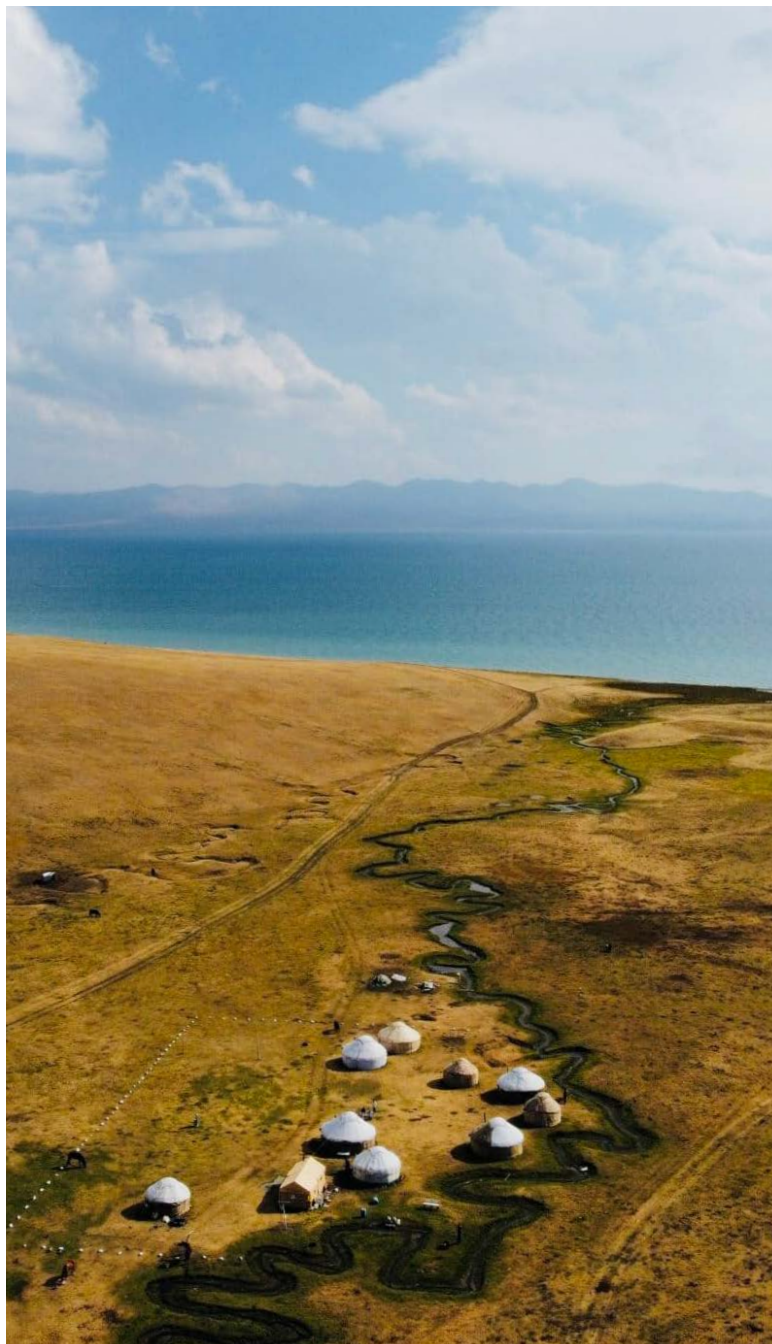
Où dormir ?

En tente, en yourte ou en guesthouse.

Sur l'itinéraire de 3 jours, les nuits se passent à Altyn Arashan, où tu trouveras des guesthouses et des sources d'eau chaude.

Option équestre

- Les chevaux ne peuvent pas gravir le pass final.
- Alternative intéressante : effectuer la deuxième journée à cheval jusqu'au pied du pass, puis grimper à pied pendant que ton cheval t'attend en bas.



**CONNAIS-TU
DES GUIDES
DE CONFIANCE POUR
LES RANDONNÉES
ET LES TREKS ?**

QUELS SONT LES TARIFS DES AGENCES DE TOURISME ?

En préparant ton voyage au Kirghizistan, tu vas entendre parler des CBT (Community-Based Tourism). À l'origine, ces bureaux étaient gérés par une ONG suisse qui soutenait le tourisme local.

Aujourd'hui, l'ONG n'existe plus. Les CBT fonctionnent comme des agences classiques, avec des prix souvent plus élevés.

3 points à savoir avant de réserver avec un CBT

- Chaque CBT est indépendant. Si tu réserves via un CBT d'une autre ville, il prendra une commission. Il vaut mieux réserver sur place.
- Le transport n'est pas inclus. Les randonnées commencent souvent en pleine nature. On te proposera un taxi privé hors de prix. Compare toujours avec un taxi local ou du stop.
- Les excursions sont standardes. Peu de flexibilité, et les guides ne parlent pas toujours anglais.

Qui recommandes-tu pour Song-Kul ?

Si tu cherches une personne de confiance et des bons chevaux, je te recommande ma pote Tatosh. Depuis 2019, je fais cette randonnée chaque année avec ses guides et je n'ai jamais été déçu.

Elle organise cette randonnée depuis des années. Tatosh a une vraie passion pour la région et la culture nomade. Ses guides sont expérimentés et ses chevaux adaptés à tous les niveaux de cavaliers.

Elle peut organiser ton départ depuis Bishkek, ce qui t'évite une perte de temps à Kotchkor.

En plus du trek, Tatosh pourra te donner de bons conseils sur les autres coins à explorer au Kirghizistan.



TATOSH

tatoshguide@gmail.com



As-tu un cheval à recommander ?

Hippo... mais seulement pour le saluer.
C'est encore un poulain. On ne monte jamais
un cheval avant ses 4 ans.

Il est né en mai 2024, en liberté, quelque part dans
les pâturages de Song-Kul.

Son père, Mustang, est un étalon champion
de kok-boru. Hippo a un super pedigree.

En novembre, mon ami Beksultan me l'a offert,
en signe d'amitié. Hippo grandira à Song-Kul,
au milieu des troupeaux nomades.



C'est notre première rencontre. C'était
en novembre dernier, au village.

En kirghize, le nom d'un cheval change selon
son âge :

- kulun (1 an)
- tai (2 ans)
- kunan (3 ans)
- dön (4 ans)

Tu croiseras sûrement Hippo lors de ton séjour
à Song-Kul. N'hésite pas à m'envoyer une photo.

Quels sont les tarifs standards des agences de tourisme ?

- Location de cheval : 1 500 KGS par jour
- Palefrenier : 2 500 KGS par jour
- Guide francophone : à partir de 6 000 KGS par jour
- Nuit en yourte avec petit-déjeuner : 1 200 KGS
- Déjeuner en yourte : 600 KGS
- Dîner en yourte : 600 KGS

À savoir

Si tu engages un guide, sache que tu devras aussi couvrir :

- Ses repas
- Son logement
- La location de son cheval (si c'est une excursion à cheval)

Bon plan



Si tu voyages en groupe, ces frais peuvent être partagés entre les participants.

Comment réduire les coûts ?

Si tu as un budget serré, voici quelques options :

- Réserver une excursion sans repas et gérer ta propre nourriture.
- Opter pour un trek à pied en réservant uniquement les repas et le logement, sans prendre de guide.

QUE DOIS-JE VÉRIFIER AVEC MON GUIDE AVANT DE PARTIR EN TREK ?

Avant de partir en trek, vérifie que le matériel est adapté et correspond à ce qui était prévu. Ce n'est pas une question de confiance, c'est simplement du bon sens. Mieux vaut éviter les mauvaises surprises en pleine nature.

Beaucoup de voyageurs inspectent chaque rayure sur une voiture de location, alors qu'une tente trouée sous la pluie peut être bien plus problématique !

En 2021, j'ai fait un trek à cheval avec mon pote Azamat. Avant le départ, il m'a dit : « Je sais que tu me fais confiance, mais on va quand même 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. »

Vérifie que la prestation est respectée

Tu as payé pour un service, il est normal qu'il soit conforme à ce qui était prévu. Vérifie :

- Le nombre de porteurs ou de chevaux.
- Les équipements inclus dans la prestation (tentes, sacs de couchage, réchaud).

Contrôle la qualité du matériel

Un bon équipement fait toute la différence en trek. Avant de partir, vérifie :

- L'état des tentes (pas de trous, sardines et arceaux complets).
- La qualité des sacs de couchage (adaptés aux températures nocturnes en montagne).
- Le matériel de cuisine (réchaud fonctionnel, gaz suffisant, ustensiles propres).
- Si le matériel est abîmé ou inadapté, demande un remplacement.



AZAMAT

azamatguide@gmail.com

Vérifie la quantité et la qualité de la nourriture

- Assure-toi que vous avez assez de provisions pour toute la durée du trek.
- Vérifie la fraîcheur des produits pour éviter les mauvaises surprises.
- Si quelque chose manque, c'est encore facile à compléter avant le départ.

ET AVANT UNE RANDONNÉE À CHEVAL ?

Avant de partir, prends quelques minutes pour examiner ton cheval :

- Son état général : il doit être en bonne santé, bien nourri et sans blessures visibles.
- Ses sabots et son équipement : selle et mors bien ajustés, pas d'irritations.
- Son comportement : un cheval fatigué ou récalcitrant dès le premier jour risque d'être un problème sur plusieurs jours.

J'ai écrit un article complet sur **les randonnées à cheval au Kirghizistan**, avec tout ce qu'il faut vérifier sur ton cheval avant ton départ.



DOIS-JE LAISSER UN POURBOIRE À MON GUIDE ?

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

EN TANT QUE DÉBUTANT, JE PEUX FAIRE UN TREK À CHEVAL ?

C'est la question qu'on pose le plus souvent à ma pote Tatosh. Sa réponse est simple :

- Bien sûr que tu peux faire un trek à cheval en tant que débutant ! Les chevaux kirghizes sont petits, dociles et parfaitement adaptés aux novices. Au lac Song-Kul, la majorité des cavaliers sont des débutants. En plus, on ajoute des coussins sur nos selles pour plus de confort. N'hésite pas !



TATOSH

tatoshguide@gmail.com

AS-TU DES GUIDES À RECOMMANDER POUR UNE RANDONNÉE AU LAC SONG-KUL ?



*Randonnée
à cheval au Lac
Song Kul*

Le lac Song-Kul est un cadre idéal pour une randonnée à cheval. Si tu veux une expérience authentique à un prix raisonnable, je te recommande Tatosh.

Elle organise des randonnées en petits groupes, adaptées aux cavaliers débutants comme aux confirmés, avec des guides compétents et des chevaux bien traités.

Un autre gros avantage : elle peut organiser ton transfert direct de Bishkek à Kyzart :

- Évite Kotchkor et gagne une journée au lieu de chercher une agence sur place.
- Avec Tatosh, tu optimises ton temps et ton budget pour profiter pleinement du trek.



Pense à réserver dès que tes plans sont fixés. Ça lui permet de mieux organiser les départs et te garantit une place. J'ai eu le plaisir de faire cette randonnée avec des lecteurs du blog. Tu peux retrouver leurs impressions et réserver la randonnée en cliquant [ici](#) ou en scannant le QR Code.



TATOSH

tatoshguide@gmail.com

AS-TU UN GUIDE À RECOMMANDER POUR LE TREK D'ALA-KUL ?



*Trek de 3 ou 4
jours à Ala-Kul*

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

Avant de faire ton choix, sache que le trek d'Ala-Kul peut se faire sur 3 ou 4 jours, selon ton niveau et tes envies.

Itinéraire en 3 jours (accessible aux débutants)

Ce parcours est plus accessible et permet de dormir en guesthouse.

- Jour 1 : D'Aksuu à Altyn Arashan → 4 h de marche
- Jour 2 : Aller-retour à Ala-Kul → 7 à 10 h de marche (ça dépend de ton niveau physique)
- Jour 3 : Retour à Aksuu → 4 h de marche

Idéal si tu veux une belle aventure sans trop d'engagement physique.

Itinéraire en 4 jours (niveau intermédiaire)

Ce parcours est plus exigeant, avec des nuits en yourte ou tente.

- Jour 1 : De l'entrée du parc national au Sirota Camp → 12 km, 4 à 5 h
- Jour 2 : De Sirota à la gorge de Keldike → 10 km, 5 à 6 h
- Jour 3 : De Keldike à Altyn Arashan → 10 km, 4 h
- Jour 4 : D'Altyn Arashan à Aksuu → 15 km, 4 h

Faut-il un guide pour ce trek ?

On me demande souvent si un guide est nécessaire. Je réponds toujours : « Si tu te demandes si tu as besoin d'un guide, c'est que tu as besoin d'un guide. »

- Le trek en 3 jours est faisable en autonomie avec une petite expérience en randonnée et une bonne préparation.
- L'itinéraire en 4 jours est plus engagé : si tu n'as jamais fait de trek en haute montagne, mieux vaut un guide.

Pour un guide fiable, ma pote Tatosh organise ces treks avec des itinéraires bien rodés et un bon matériel. Tu peux la contacter [ici](mailto:tatoshguide@gmail.com) pour organiser ton aventure.



TATOSH

tatoshguide@gmail.com



AS-TU UN GUIDE À RECOMMANDER POUR LE TREK DE KOL-SUU ?

Oui, Tatosh ! Les voyageurs qui l'ont fait et elle sont unanimes : ce trek est aussi facile que magnifique. Il donne une sensation de bout du monde.

Elle a conçu cette aventure avec des amis qui vivent dans un camp de yourtes niché au pied du lac.

Un trek inoubliable en 3 jours :

- Accès : Piste isolée – 4×4 indispensable, un chauffeur est fortement recommandé.
- Départ : Naryn
- Permis frontalier inclus (prévoir 15 jours pour l'obtenir).



TATOSH

tatoshguide@gmail.com





*Aventure et trek
de 3 jours au Lac
Kel Suu*

Comment réserver ?

- Écris-lui au moins 15 jours à l'avance pour qu'elle fasse la demande de ton permis.
- Envoie-lui une copie de ton passeport.
- Ton chauffeur t'attendra à Naryn avec ton permis pour te conduire au camp.

Réserve avec elle au plus tôt, pour être sûr d'avoir ton permis à temps. Ce trek est une chance unique : accessible et époustouflant.

Tu peux la contacter en cliquant [ici](#) ou en scannant le QR Code.

AS-TU UN GUIDE-CHAUFFEUR FRANCOPHONE À RECOMMANDER POUR VISITER LE KIRGHIZISTAN ?

Oui, Azamat ! Plus qu'un guide, c'est un ami de confiance et le meilleur guide francophone que je connaisse. Véritable couteau suisse, il peut te concocter le circuit de tes rêves, que ce soit à pied, à cheval ou en voiture.

J'ai envoyé de nombreux lecteurs en toute confiance avec lui. Ils sont tous revenus enchantés et certains y retournent même. Tu peux retrouver leurs témoignages sur la page qui lui est dédiée.

Un guide et un ami avec qui j'ai vécu des expériences uniques

Janvier 2020 : Azamat est venu en France pour son premier voyage hors de son pays.

2021 : Avec mes potes Basile et Loïc, on a fait un trek à cheval inédit entre Ozgorush et Kazarman. Azamat nous avait promis une expérience inoubliable... et il avait raison !



Grâce à lui, on a :

- Traversé des paysages incroyables et variés.
- Monté d'excellents chevaux.
- Rencontré des nomades isolés.

Et on n'est pas les seuls à avoir adoré ! Plusieurs lecteurs du blog le font chaque année et ils sont tous revenus ravis.

Si tu veux une aventure à cheval inédite ou un circuit plus classique, je te laisse le contacter [ici](mailto:azamatguide@gmail.com).



AZAMAT

azamatguide@gmail.com

QUEL EST TON TREK À CHEVAL PRÉFÉRÉ ?

Le trek entre Ozgorush et Kazarman est mon aventure ultime au Kirghizistan.

Azamat m'avait assuré que c'était un itinéraire préservé et très peu touristique, même en pleine saison. Je peux te confirmer qu'il avait totalement raison.

Avec Loïc et Basile, nous avons vécu une aventure inoubliable à cheval. En plein mois de juillet, nous n'avons croisé aucun autre voyageur : le rêve !

Pour qui est ce trek ?

Cette randonnée comporte des passages techniques. Fais-la si tu as un bon niveau d'équitation ou si tu es prêt pour une vraie aventure.

C'est, sans hésitation, mon expérience la plus mémorable au Kirghizistan.

Quel est le programme de ce trek ?

- Jour 1 : Randonnée à cheval à Ozgorush avec une boucle en montagne et nuit dans la famille de Nurlan.
- Jour 2 : Randonnée à cheval au lac Karasuu, passage du col Taktalik à 2 700 m, descente au lac Karasuu , nuit sous tente à 2 000 m.
- Jour 3 : Randonnée à cheval au lac Kapka en longeant le lac Karasuu, jusqu'au deuxième lac à 2 340 m, nuit sous tente.
- Jour 4 : Randonnée à cheval à Otuz Art, col de Belmonchok à 3 200 m, pique-nique avec névés de neige, arrivée au camp des nomades à 2 700 m, nuit sous tente.
- Jour 5 : Randonnée à cheval à Kizil Unkur, descente vers le canyon, changement de paysage vers des prairies vertes et forêts de noix, nuit chez l'habitant à Kizil Unkur.
- Jour 6 : Dernière journée à cheval à Arslanbob, traversée de la forêt de noix, pique-nique, arrivée à la maison d'hôte, départ des chevaux vers Toktogul en camion, dîner en maison d'hôte, fin de la prestation.



AZAMAT

azamatguide@gmail.com

NOUVEAU TREK 2026



*Trek au cœur
des montagnes
kirghizes à cheval*

NOUVEAU TREK 2026



*Découvrir la vie
nomade à cheval
au Kirghizistan*

Une immersion unique avec Nurlan

Nurlan, garde champêtre et guide expert de la région, t'accueille chez lui la première nuit du trek. C'est l'occasion idéale de rencontrer sa famille et de s'immerger dans la culture kirghize.

C'est un personnage hyper attachant.

Il va te régaler avec sa connaissance des plantes, son amour des animaux et son rire communicatif.

Avec le temps, Nurlan est devenu un ami, et chaque année, je retourne le voir, lui et sa famille.

Ce trek offre une diversité de paysages étonnante. Comme dirait mon pote Loïc : « On dirait que les décors ont été faits par un graphiste qui voulait se faire un kiff ».

C'est la randonnée idéale pour :

- Se déconnecter totalement et profiter d'un cadre naturel exceptionnel.
- Vivre comme un véritable cavalier kirghize, en immersion totale.
- Rencontrer des nomades isolés, loin des sentiers battus.

Tu peux faire ce trek si tu as l'esprit aventurier et si tu n'as pas le vertige. Azamat l'organise tous les ans pour les cavaliers qui le demandent.

Nouveauté 2026



Pour des treks plus accessibles, Azamat organise des départs à dates fixes, groupes ouverts et tarifs dégressifs. Ils sont encadrés par ses potes guides équestres.



AZAMAT

azamatguide@gmail.com

EST-IL NÉCESSAIRE DE FAIRE APPEL AU SERVICE D'UN GUIDE POUR LES RANDONNÉES ?

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

Ma réponse à ceux qui hésitent : « Si tu te demandes si tu as besoin d'un guide, c'est que tu as besoin d'un guide. »

Randonnées à pied : en autonomie ou avec un guide ?

- La plupart des randonneurs voyagent seuls. Les sentiers ne sont pas balisés, mais tu peux trouver des cartes à Bichkek et Karakol.
- Voyage organisé en autonomie : Certaines agences proposent des nuits en yourte réservées à l'avance et un itinéraire détaillé avec les familles qui t'accueilleront.

Attention à la météo



Si tu pars seul, renseigne-toi bien sur les conditions avant de t'aventurer.

Randonnées à cheval : puis-je partir sans guide ?

- Impossible de louer un cheval auprès d'une agence sans guide, mais tu peux en louer un directement à un paysan pour la journée.
- Si tu es un cavalier expérimenté, tu peux explorer en autonomie.
- Exemple de tarifs :
 - À Altyn Arashan : 1 400 KGS/jour
 - À Song-Kul : environ 1 000 KGS/jour
- L'avantage du voyage à cheval seul : Tu facilites les rencontres avec les locaux. Lors de ma sortie en solo, tous les cavaliers croisés m'ont salué et proposé de les suivre.

Pour en savoir plus, j'ai écrit un article dédié aux [randonnées à cheval au Kirghizistan](#).



**QUELLES TRADITIONS
KIRGHIZES PUIS-JE
ENCORE VOIR
AUJOURD'HUI ?**

COMMENT PUIS-JE VISITER UN MARCHÉ AUX ANIMAUX ?

C'est facile, ils ont lieu chaque semaine.

Je suis allé plusieurs fois au marché aux animaux de Tokmok, notamment avec des lecteurs qui voulaient acheter des chevaux.

C'est une expérience super immersive.

Qu'est-ce qu'un marché aux animaux ?

C'est un marché où les fermiers viennent acheter ou vendre leurs animaux.

Quels animaux puis-je y voir ?

Tu verras principalement des :

- Moutons, chèvres, vaches, taureaux et chevaux
- Plus rarement : des yaks ou des ânes

Les transactions de chevaux sont spectaculaires. Les acheteurs les font marcher, trotter, et surtout galoper au milieu du marché avant de finaliser la transaction.

Quand et où ont-ils lieu ?

C'est facile :

Dimanche matin

- Karakol (Issyk-Kul)
- Tokmok (vallée de Chuy)

Samedi matin

- Kotchkor (région de Naryn)

La règle reste simple :

- Tu arrives, très tôt, entre 6 h 30 et 7 h 30. Après 10 h, le marché se vide vite.

PUIS-JE ASSISTER À UN MATCH DE KOK-BORU ?

AZEMA



Randonnée
et jeux nomades
Kirghizes

Oui, le Kok-Boru est le jeu kirghize le plus spectaculaire. C'est le sport national.

C'est un sport équestre où deux équipes de cavaliers s'affrontent pour s'emparer d'une carcasse de chèvre et la déposer dans un but.

Où puis-je voir un match de Kok Boru ?

- 31 août à Bichkek : Grand match à l'hippodrome pour la fête nationale.
- Talas, une fois par mois : Un festival dédié aux sports nomades.
- Kegeti, tous les dimanches et mardis : Matches traditionnels dans le village natal d'Azema. Une immersion unique dans la culture locale.

Si tu veux assister à un match dans un cadre plus authentique, Azema organise une excursion à Kegeti. Tu peux la contacter directement [ici](#) ou en scannant le QR Code.



QU'EST-CE QUE LA CHASSE À L'AIGLE ?

La chasse à l'aigle est une tradition séculaire en Asie centrale. Au Kirghizistan, les chasseurs appelés berkutchi dressent des berkuttire (aigles royaux) pour capturer des proies en hiver. Autrefois, ces chasseurs étaient essentiels pour approvisionner les villages en viande et en fourrures.

Comment devient-on chasseur à l'aigle ?

D'après mon pote Azamat, devenir berkutchi est un long apprentissage :

- Capturer un aigle sauvage : Le chasseur doit prélever un œuf dans un nid perché en haute montagne. Une mission risquée.
- Un entraînement rigoureux : L'aigle est formé pendant quatre ans avant d'être prêt à chasser des lapins, des renards et même des loups.
- Un lien unique : Un aigle vit environ 60 ans, mais selon la tradition, son chasseur le relâche à ses 20 ans.

Quand et où puis-je assister à une chasse à l'aigle ?

- D'octobre à février : Saison de chasse – le moment idéal pour observer cette pratique en conditions réelles.
- Toute l'année : Des démonstrations sont organisées lors des entraînements pour découvrir cette pratique étonnante.



AZAMAT

azamatguide@gmail.com



PUIS-JE FACILEMENT TROUVER DES SOURCES D'EAU CHAUDE ?

Oui. Les sources d'eau chaude sont présentes dans plusieurs régions du Kirghizistan.

Où sont les principales sources d'eau chaude ?

Tu en trouveras facilement sur ton itinéraire :

La plus connue :

Altyn-Arashan, au-dessus de Karakol

- Accès à pied ou en 4×4.
- Bassins extérieurs en milieu naturel.
- C'est la plus connue et la plus touristique.
Tu la vois beaucoup en photo sur instagram.
Pour moi c'est l'une des moins agréables car elle est enclavée dans la montagne et totalement à l'ombre.

Les plus confidentielles, testées et approuvées par mes amis et moi :

Ak-Bermet, près de Cholpon-Ata

- Située à l'ouest de Cholpon-Ata, sur la rive nord du lac Issyk-Kul.
- Accès facile depuis la route du lac.
- Sources aménagées en plein air.
- Une des mieux aménagées et très confortable. Pause simple à intégrer sur un itinéraire autour d'Issyk-Kul.

Kara-Tash Wild Hotspring, vallée de Sary-Jaz (près d'Enilchek)

- Sources sauvages en montagne.
- Accès par piste depuis Enilchek.
- Bassins chauds le long de la rivière Sary-Jaz.

Dzhuuku Istochnik, rive sud du lac Issyk-Kul

- Située dans la vallée de Dzhuuku.
- Accès depuis la route du lac puis par une piste.
- Sources en fond de gorge, en pleine montagne.

Chon-Kyzyl-Suu, sur la rive sud d'Issyk-Kul

- Sources situées dans une gorge.
- Peu aménagées.
- Bassin fréquenté par les locaux.

Goryachiy Istochnik Nur, sur la rive sud d'Issyk-Kul

- Bassins extérieurs face au lac Issyk-Kul.
- Vue dégagée sur le lac et les montagnes environnantes.
- C'est ma source préférée : Tu te baignes dans l'eau chaude avec le lac devant toi et les sommets enneigés autour. Elle est surtout fréquentée par les locaux.

Sont-elles mixtes et dois-je réserver à l'avance ?

Oui. L'accès est mixte.

Non. L'accès se fait directement sur place.

Un paiement t'es parfois demandé selon le site.





**QUE DOIS-JE
PRENDRE AVEC
MOI POUR VOYAGER
AU KIRGHIZISTAN ?**

QUELS CADEAUX PUIS-JE OFFRIR AUX LOCAUX ?

Ne prends rien, achète sur place !

On me pose souvent cette question et ma réponse est simple : N'emmène rien, achète sur place.

Pourquoi ?

- Tu feras autant plaisir aux locaux avec des produits achetés sur place.
- Tu soutiens l'économie locale en achetant chez eux.
- Tu évites de préjuger de leurs besoins et t'adaptes sur le moment.

As-tu un exemple concret ?

Nurlan nous a accueillis chez lui avec mes potes Loïc et Basile. On a remarqué que ses enfants jouaient au ballon avec un sachet en plastique.

- Direction le magasin du village
→ Achat d'un ballon de foot.
- Résultat : le commerçant est ravi, les enfants aussi et on finit par jouer un match improvisé et se prendre pleins de petits ponts !

Que puis-je emmener en trek ?

Si ton itinéraire traverse des villages, achète directement sur place.

Si tu pars en pleine nature sans magasins, fais tes achats avant le départ.

Pour les enfants :

- Des jouets simples et collectifs : ballons, frisbees...
- Évite les objets inutiles et les bonbons → Mauvais pour les dents.

Pour les adultes :

- Des fruits et légumes frais → Ils sont éleveurs, ils ont de la viande mais très peu de produits frais.
- Une pastèque si tu es à cheval ou en voiture → C'est un fruit très apprécié.

Autre idée sympa :

- Des photos de ta famille, ta maison, ta région.
- Les nomades adorent partager leur quotidien mais sont aussi curieux du tien.

Petit bonus



N'oublie pas mon lexique Français/Kirghize pour faciliter les échanges !

Seule exception notable : Azamat et le fromage ! Si tu voyages avec mon pote Azamat, un camembert artisanal sera le plus beau cadeau que tu puisses lui faire. Il en raffole !



AZAMAT

azamatguide@gmail.com



QUEL BUDGET DOIS-JE PRÉVOIR POUR VOYAGER AU KIRGHIZISTAN ?

Le Kirghizistan reste une destination abordable, mais l'inflation a fait grimper les prix surtout depuis 2022. Actuellement pour trois semaines de voyage, je dépense environ 1495 € (vol inclus).

Mon budget détaillé :

- Billet d'avion : 510 €
- Repas : 150 €
- Hôtels : 225 €
- Transports : 90 €
- Excursions (randonnées à cheval, visites guidées, etc.) : 591 €
- Extras et souvenirs : 51 €
- Lessive : 6 €

Je pourrais dépenser moins en mangeant dans des petits restaurants locaux. Les dîners en guesthouses coûtent environ 450 KGS (4,5 €). Manger dehors permet souvent de diviser ce budget par deux. Je préfère partager mes repas avec des familles locales pour l'expérience humaine.

Évolution de mon budget au fil des ans

- 2014 : 1 111 € (vol inclus)
- 2025 : environ 1 623 € (vol inclus)

Avec le temps, j'ai privilégié un peu plus de confort en évitant les dortoirs, mais le Kirghizistan reste une destination très abordable.

Combien ça coûte en 2026 ?

Voyager au Kirghizistan reste très abordable. Voici quelques repères pour ton budget :

Repas

- Un repas dans un boui-boui : 2 à 3 €
- Un dîner copieux en guesthouse : 10 €

Hébergement

- Nuit en guesthouse (petit-déj inclus) : 15 €
- Dortoir en auberge : 8 €

Transports

- Bus entre les grandes villes : 3 à 5 € par trajet

Activités et excursions

- Banya traditionnel à Bichkek : 7 €
(une expérience locale à tester !)
- Démonstration de chasse à l'aigle : 50 € par groupe
- Randonnée à cheval à Song-Kul avec nuit en yourte (tout inclus) : 55 € par jour

Comment optimiser ton budget ?

- Vols moins chers : en réservant tôt, tu peux trouver des billets autour de 400 €.
- Manger local : privilégie les marchés et petits restos au lieu des repas en guesthouse.

COMMENT EST LA MÉTÉO ?

« Au Kirghizistan, même en été, tu peux vivre les quatre saisons en une journée. »

C'est mon pote Azamat qui le dit, et crois-moi, il a raison.

Si tu pars en trek ou que tu passes du temps en altitude, attends-toi à tout. J'ai déjà connu des journées avec : grand soleil le matin, pluie glaciale à midi et vent polaire le soir. Ne te laisse pas surprendre.

Ne pars pas sans :

- Une doudoune chaude, même en plein été.
- Une veste imperméable et coupe-vent pour les orages surprises.
- Un bon bonnet et des gants si tu montes en altitude.

QUE CONTENAIT TON SAC À DOS ?

Comme pour tous mes voyages, mon sac ne dépassait pas les 8 kg.

Mon objectif : voyager léger et éviter la soute.

Pourquoi ?

- Moins d'attente à l'aéroport.
- Aucune perte de bagage en cas d'escale.
- Plus de liberté en voyage.

Comment je gère mes vêtements ?

Je pars toujours avec 5 jours de vêtements. C'est le compromis idéal :

- Assez pour ne pas faire de lessive tous les jours.
- Pas trop pour éviter un sac trop lourd.

Les laveries sont faciles à trouver, entre 100 et 300 KGS la machine.

Et si tu veux économiser, tu peux aussi laver ton linge dans les rivières !



AZAMAT

azamatguide@gmail.com

Mon sac pour le Kirghizistan

Sac et rangement

- Sac Décathlon Forclaz 60 L, avec un petit sac à dos pour la journée

Vêtements

- 1 jean d'équitation, 1 pantalon de trek
- 1 short de bain, 5 caleçons, 5 paires de chaussettes
- 2 chemises légères, 2 t-shirts
- 1 sweat à capuche
- 1 manteau de ski

Accessoires utiles

- Ceinture cache-billets
- Cadenas
- Lampe frontale (pour les nuits en yourte)
- Sac étanche

Hygiène et soins

- Brosse à dents, dentifrice
- Micropur (purification de l'eau)
- Anti-diarrhéique
- Couverture de survie

Électronique

- iPhone (remplace caméra et GoPro)
- Adaptateur USB
- Power bank (indispensable en trek)

Style & confort

- Bob et lunettes de soleil
- Lunettes de vue de rechange

Chaussures

- Chaussures de trek (testées et approuvées)
- Baskets (pour être plus à l'aise en ville)
- Tongs (toujours utile)

Camping et trek

- Serviette microfibre
- Sac de couchage
- Coussin gonflable
- Gourde

Orientation et documentation

- Guide de voyage (parce qu'un peu de préparation ne fait jamais de mal)

L'essentiel pour voyager léger, sans oublier l'indispensable... et quelques extras pour rester à l'aise !



QUE DOIS-JE EMMENER POUR FACILITER MON VOYAGE ?



Boîte de micropur



Douche solaire



*Ceinture cache
billet*

Quels sont tes indispensables ?

Le petit Futé Kirghizistan

- Seul guide de voyage entièrement dédié à cette destination.
- Plus complet que les guides généralistes sur l'Asie centrale.
- Permet de mieux comprendre l'histoire et les traditions locales.

Depuis 2020, j'apparais dedans !

Une boîte de micropur

- Indispensable pour purifier l'eau en montagne.
- Les rivières sont souvent souillées par les animaux.
- Évite les problèmes digestifs et réduit ton budget eau.

Une couverture de survie

- Ultra compacte, elle protège du froid, de la chaleur et de l'humidité.
- Peut servir de brancard en cas de besoin.
- Un indispensable pour moins de 2 €.

As-tu d'autres accessoires utiles ?

Une douche solaire

Une poche d'eau de 20 L qui se réchauffe au soleil. Idéal si tu veux éviter l'eau glacée des rivières pendant une randonnée à cheval.

Une ceinture cache billet

Une ceinture qui paraît normale mais qui permet de cacher des billets à l'intérieur. Parfait pour dissimuler ton argent en toute discrétion.

Un pantalon d'équitation

Si tu n'as pas l'habitude de monter à cheval, il peut éviter les irritations dues aux frottements. Si tu es bon cavalier, tu peux t'en passer, mais à toi de choisir entre le style et le confort.

AI-JE FACILEMENT ACCÈS À INTERNET ET À LA 3G ?

Le Kirghizistan est l'endroit parfait pour se déconnecter. Le pays est composé à 98 % de montagne, et le wifi est peu présent.

Où trouver du wifi ?

- Disponible dans certaines auberges de jeunesse et restaurants.
- Débit souvent faible, ne compte pas dessus pour travailler en ligne.
- Gratuit à l'aéroport, avec possibilité de recharger ensuite.

Quelle carte SIM choisir ?

L'opérateur "O" est le meilleur pour la couverture réseau.

- 95 KGS = 1 semaine avec 10 GB de data.
- Facile à acheter en ville ou directement à l'aéroport.

Comment appeler depuis ou vers le Kirghizistan ?

- De France vers le Kirghizistan : Ajoute +996 avant le numéro.
- Du Kirghizistan vers la France : Ajoute +33 avant le numéro.

Si tu veux rester connecté, mieux vaut acheter une carte SIM locale dès ton arrivée !



EXISTE-T-IL DES APPLICATIONS UTILLES À AVOIR SUR SON SMARTPHONE ?

Le débit internet étant souvent lent, mieux vaut télécharger les applications avant de partir. Il te faut absolument :

Maps.me – Le meilleur GPS hors ligne

- Application gratuite.
- Cartes détaillées, incluant routes et sentiers de randonnée.
- Fonctionne sans connexion après téléchargement des cartes.

Si tu veux te repérer facilement et suivre des itinéraires même sans réseau, [Maps.me](#) est le meilleur GPS pour voyager.



**COMMENT PUIS-JE
ÊTRE UN VOYAGEUR
PRÉPARÉ
ET RESPONSABLE ?**

EST-IL INDISPENSABLE DE PRENDRE UNE ASSURANCE VOYAGE ?

Je ne suis pas un exemple parfait. J'ai souvent pris des décisions sans réfléchir, que j'ai regrettées plus tard.

Pour t'éviter ces erreurs, voici les conseils essentiels issus de mes propres expériences et de celles de mes amis voyageurs.

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

Pourquoi c'est indispensable ?

- Accident ou maladie → Les frais médicaux peuvent être exorbitants.
- Rapatriement → Une évacuation sanitaire coûte plusieurs dizaines de milliers d'euros.
- Annulation ou perte de bagages → Une bonne couverture peut t'éviter des galères.

Mon expérience perso

En 2018, je me suis rompu les ligaments croisés du genou au Togo.

Grâce à mon assurance, j'ai été rapatrié sans rien payer et tout a été pris en charge.

Les assurances voyages ne sont pas chères, voire gratuites (si tu as une Visa Premier par exemple). Ne réfléchis pas trop longtemps, prends une bonne couverture.

Si tu hésites encore, pense à ce Canadien qui voyageait sans assurance et qui a dû réunir 68 000 \$ avec ses proches après une crise de paludisme pour financer son rapatriement...

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

AS-TU UNE ASSURANCE VOYAGE À RECOMMANDER ?

Oui, **ACS** propose des assurances avec une excellente couverture à prix raisonnable. Les lecteurs qui l'ont testée m'ont fait d'excellents retours.

Je te recommande aussi de lire mon article sur **les assurances voyage des cartes bancaires**, qui peut t'aider à choisir la meilleure option.

QUE DOIS-JE SAVOIR AVANT DE FAIRE UNE RANDONNÉE À CHEVAL ?

Deux points essentiels :

- L'état de santé de ton cheval → Vérifie qu'il est en bonne condition physique avant de partir.
- Ta sécurité → Porte un casque d'équitation (bombe).

J'ai eu la chance d'échanger sur ce sujet avec l'ambassadeur de France à Bichkek. Tu trouveras tous les détails dans mon article dédié aux **randonnées à cheval**.



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 deux activités traditionnelles font partie de la culture kirghize. Tu peux y assister lors de festivals ou de démonstrations privées.

Ce que tu dois savoir avant d'y assister

- La chasse à l'aigle → Lors d'une démonstration classique, l'aigle chasse un lapin vivant, ce qui entraîne sa mort.
- Le Kok Boru → Ce jeu équestre consiste à ce que deux équipes se disputent une carcasse de chèvre. Pour commencer la partie, une chèvre est sacrifiée.

Quelles alternatives pour respecter le bien-être animal ?

Tu as deux options :

- Assister à une démonstration lors d'un festival
→ En connaissance de cause.
- Opter pour une démonstration privée
→ Tu peux demander des alternatives :
 - Remplacer le lapin par un leurre pour la chasse à l'aigle.
 - Remplacer la chèvre par une fausse carcasse pour le Kok Boru.

Bon à savoir



Ces demandes sont de plus en plus courantes auprès des agences de voyage. Tu trouveras facilement des démonstrations sans mise à mort d'animaux.

COMMENT PUIS-JE ÉVITER LE MAL AIGU DES MONTAGNES ?

Le MAM survient généralement au-delà de 3 500 m d'altitude. Bonne nouvelle, dans un circuit classique au Kirghizistan, tu dépasses rarement cette limite.

Exemples d'altitudes :

- Song-Kul : 3 000 m → Aucun risque majeur.
- Ala-Kul Pass : 3 850 m → Tu y passes rapidement, donc peu de risques si tu es acclimaté.

Merci à Nathanaël, lecteur du blog et membre d'une association de randonnées au Népal, pour ses conseils ! Fais toujours valider ces informations par ton médecin.

Quelles sont les règles pour m'acclimater ?

Quatre facteurs influencent le MAM :

- Vitesse d'ascension → Ne monte pas trop vite.
- Altitude atteinte → Plus tu montes, plus les précautions sont importantes.
- Durée du séjour → Le corps s'adapte, mais il lui faut du temps.
- Susceptibilité individuelle → Certaines personnes y sont plus sensibles que d'autres.

Quelles sont les règles à suivre ?

- Monte progressivement : Pas plus de 400 m d'altitude entre chaque nuit au-dessus de 3 500 m en début de séjour.
- Évite les efforts intenses au début : Laisse ton corps s'adapter.
- Hydrate-toi bien : Urines claires = bonne hydratation.
- Ne prends pas de somnifères : Ils aggravent l'hypoxie pendant le sommeil.
- Écoute ton corps : Si tu ressens des symptômes, ralentis ou redescends.

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

Comment savoir si je suis atteint du MAM ?

Le MAM se manifeste par plusieurs symptômes. Nathanaël leur attribue des points selon leur gravité :

1 point pour les symptômes légers

- Maux de tête
- Manque d'appétit ou nausées
- Insomnie
- Vertiges

2 points pour les symptômes modérés

- Maux de tête résistants au paracétamol
- Vomissements

3 points pour les symptômes sévères

- Essoufflement au repos
- Fatigue extrême
- Diminution des urines

Que dois-je faire en fonction du score ?

- 1 à 3 points → MAM léger → Prends un paracétamol et continue l'ascension si les symptômes disparaissent.
- 4 à 6 points → MAM modéré → Ajoute 24 h de repos à la même altitude avant de continuer. Si tu prends 3 g de paracétamol/jour sans amélioration, redescends.
- + 6 points → MAM sévère → Redescends immédiatement pour éviter des complications graves (œdème cérébral ou pulmonaire).

Mon pote Christophe a vécu cette expérience au Népal. Il en parle en détail sur [son blog](#).

COMMENT DOIS-JE GÉRER MES DÉCHETS LORS DES TREKS ?

Certains guides brûlent les déchets sur place. En France, ça semble aberrant, mais au Kirghizistan, il n'existe pas d'usine de traitement des déchets.

Dire au guide de ne pas brûler les déchets ne sert à rien. S'ils ne sont pas brûlés en montagne, ils seront brûlés ailleurs...

Que faire alors ?

Réduis tes déchets dès le départ

- Utilise un sac à dos plutôt que des sachets plastiques.
- Privilégie les aliments locaux et non emballés.

Brûle les déchets sur place plutôt que de les laisser finir dans une décharge géante.

Quels sont les autres gestes pour être un voyageur responsable ?

Gérer ton impact sur l'environnement :

- Évite de faire tes besoins près des cours d'eau
→ Risque de pollution.
- Enterre tes excréments → Empêche la pollution des rivières et protège la flore.
- Fais ta toilette et ta lessive à au moins 100 m des rivières. Même un savon biodégradable doit être filtré par la terre pour être réellement biodégradable.

Respecte l'économie locale :

- Pense au salaire local : En campagne, un Kirghize gagne environ 150 €/mois.
- Ne privatise pas les taxis collectifs : Même si c'est bon marché pour toi, acheter toutes les places pour partir immédiatement prive les locaux d'un transport essentiel.

Un dernier conseil



Voyager responsable,
c'est adapter ton comportement
aux réalités locales.

QUE PUIS-JE RAMENER DU KIRGHIZISTAN ?

Tu peux ramener plein de choses typiques, souvent méconnues en France. Bonne idée, à condition de savoir ce qui passe la frontière sans souci.

À Kel Suu, un soldat m'a proposé un chapeau en tête de loup. Surprenant, mais j'ai refusé : ce type d'objet peut poser problème à la douane.

J'ai préféré ramener un kalpak, le chapeau traditionnel kirghize, autorisé et facile à passer à la frontière.

Ce que tu peux ramener sans souci

- Textiles : feutre, kalpak, chaussons, tapis en feutre
- Objets artisanaux : broderies, ceintures, petits objets décoratifs
- Produits secs : miel, confiseries locales, thé, épices (en petite quantité)
- Objets du quotidien : vaisselle, bois, instruments simples

En règle générale, si c'est fait pour un usage domestique ou touristique, ça passe.

Ce qui est interdit ou fortement déconseillé

- Objets en os, corne ou parties animales
- Produits issus d'animaux protégés (loup, aigle, léopard des neiges)
- Antiquités sans certificat officiel

Attention



Même si un objet est vendu sur un marché, ça ne veut pas dire qu'il est autorisé à la douane.





**COMMENT SONT
LES GENS AU
KIRGHIZISTAN ?**

EST-IL DANGEREUX DE VOYAGER SEULE QUAND ON EST UNE FEMME ?

On me pose souvent cette question. Comme tu as pu le constater, je ne suis pas une femme. J'ai préféré demander l'avis de Coralie. Elle a exploré le Kirghizistan seule pendant trois semaines en septembre 2018.



Son témoignage

Est-ce un pays sûr et accueillant ?

« C'est l'un des endroits les plus sûrs où j'ai voyagé. Aucune insécurité ressentie en tant que femme seule. Les habitants sont souvent étonnés de voir une femme voyager seule, mais ils restent bienveillants et respectueux. À Bichkek, Osh, Kotchkor ou Song-Kul, les locaux ont l'habitude de voir des voyageuses seules. »

As-tu pu facilement te déplacer ?

« J'ai pris les transports locaux (marshrutkas, taxis collectifs) sans souci. Les chauffeurs sont toujours des hommes, mais je ne me suis jamais sentie en danger. »

Comment étaient les autres femmes ?

« Les femmes kirghizes sont très aidantes. Si elles te voient seule, elles viendront spontanément te proposer leur aide. »

Te promenais-tu seule le soir ?

« Je l'ai fait, sans problème. Évidemment, j'ai gardé les mêmes précautions qu'à Paris : éviter les endroits mal éclairés et les situations qui semblent louches. »

Quelle était ta tenue vestimentaire ?

Hormis Arslanbob, où la culture est plus conservatrice, une tenue de voyage classique convient partout.

« Je portais des vêtements confortables, parfois un short quand il faisait chaud, et ça n'a jamais posé problème. »

Seul vrai risque ? Comme partout, tomber sur un mec un peu bourré. Mais les Kirghizes sont plutôt protecteurs avec les touristes.

QUI SONT LES PERSONNES QUE JE VAIS RENCONTRER ?

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

Comment sont les locaux ?

Les Kirghizes, descendants de nomades, vivent dans un environnement montagnard rude. Ils sont connus pour leur hospitalité et leur honnêteté. Ici, les portes s'ouvrent facilement et les voyageurs sont toujours bien accueillis.

Et les autres voyageurs ?

Si tu viens au Kirghizistan, c'est sûrement pour l'amour de la nature et des grands espaces. Tu croiseras surtout des routards expérimentés, habitués aux destinations peu touristiques.

Attends-toi à des discussions fascinantes dans les auberges et sur la route. Chaque voyageur a une histoire unique et des expériences incroyables à partager !

QUELLES SONT LES TROIS RÈGLES CULTURELLES QUI FERONT DE MOI UN VRAI KIRGHIZE ?

Utilise toujours la main droite

La main gauche est traditionnellement liée à l'hygiène personnelle après les toilettes. La main droite sert à manger, donner et recevoir. J'y fais toujours attention.

Ne refuse jamais une invitation trop vite

Un thé, un repas ou du kumis font partie de l'hospitalité. Je n'aime pas le kumis, mais je ne le refuse jamais.

Mon astuce : une gorgée suffit. Le boire cul sec signifie qu'on va te resservir.

Déchausse-toi chez l'habitant ou en yourte

L'intérieur est un espace propre, partagé pour manger, vivre et dormir. La première fois, j'ai hésité. Depuis, je me déchausse toujours sans réfléchir. Garder tes chaussures revient à manquer de respect à ton hôte.



**LES WORLD NOMAD
GAMES 2026
ONT-ILS LIEU AU
KIRGHIZISTAN ?**

Oui, les 6^e World Nomad Games ont lieu au Kirghizistan.

Du 31 août au 6 septembre 2026 inclus.

J'ai eu la chance d'assister à la toute première édition des World Nomad Games, en 2014, à Cholpon-Ata.

L'hippodrome venait tout juste d'être construit spécialement pour l'événement.

Douze ans plus tard, je suis ravi de voir les Jeux revenir ici.

OÙ ONT-ILS LIEU ?

Les jeux se déroulent dans plusieurs villes :

- Bichkek : cérémonie d'ouverture.
- Gorges de Kyrchyn : ethno-village et plusieurs épreuves.
- Cholpon-Ata : sports hippiques à l'hippodrome et cérémonie de clôture

QUEL EST LE PROGRAMME DES WORLD NOMAD GAMES 2026 ?

Le programme connu à ce jour, est :

31 août 2026

- Cérémonie d'ouverture à Bichkek, le jour de la fête nationale
- Accès soumis à billet spécifique

Du 2 au 6 septembre 2026

- Déroulement des épreuves sportives

Ethno-village

- Situé dans les gorges de Kyrchyn, il accueille une partie des compétitions

Sports hippiques

- Organisés à l'hippodrome de Cholpon-Ata, avec un accès probablement soumis à billet

Cérémonie de clôture

- À Cholpon-Ata

QUELLES ÉPREUVES PUIS-JE VOIR LORS DES WORLD NOMAD GAMES ?

Les World Nomad Games te plongent dans des sports hérités de la culture nomade, toujours pratiqués aujourd'hui.

J'ai déjà essayé plusieurs fois de lutter avec mes potes kirghiz.

À pied. À cheval. Le résultat est toujours le même. Je perds.

Leur force, leur équilibre sont incroyables.

Quels sont les sports à cheval à ne pas manquer ?

- Kok-Boru
- Lutte à cheval (Audaryspak)
- Tir à l'arc à cheval
- Tenge Ilu
- Courses de chevaux (vitesse ou endurance).

Quelles disciplines de force et de combat peux-tu voir ?

- Luttons traditionnelles (Kazakhe, kirghize, turque, mongole...)
- Mas Wrestling
- Powerful Nomad

Quelles disciplines de précision et de tradition sont au programme ?

- Tir à l'arc traditionnel
- Chasse à l'aigle (Kusbegilik)
- Ordo (jeu d'osselets)

Quels jeux font appel à la réflexion ?

- Jeux intellectuels (Mangala, etc.)

EST-IL FACILE D'ACHETER UN BILLET ?

Tu peux assister aux World Nomad Games sans passer par un tour organisé. Les billets officiels ne sont pas encore en vente, mais l'accès à l'ethno-village est gratuit. Pour le reste, réserve ton logement et, si besoin, ta voiture de location bien en amont. Que tu sois passionné de sports traditionnels, de culture nomade ou simplement curieux, les World Nomad Games sont une expérience à part.



VOYAGE À CHEVAL

PRÉPARER TON TREK À CHEVAL

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

Depuis la publication de mon guide sur le Kirghizistan, j'échange souvent avec mes lecteurs sur les treks équestres. Grâce à ces échanges, aux conseils de mes amis locaux et à mon expérience sur le terrain, j'ai rassemblé ici les meilleures recommandations pour que tu sois bien préparé.

Ce guide répond à toutes tes questions :

- Où trouver un cheval fiable ?
- Comment vérifier si ton cheval est en bonne santé ? Que faire s'il se blesse ?
- Quelles sont les bases de l'équitation pour un trek ?
- Comment se déroule une journée type à cheval en Kirghizie ?
- Quel matériel prendre pour ta randonnée ?
- À qui t'adresser pour organiser un trek en toute sérénité ?

Rejoins la communauté !

Pour échanger avec d'autres voyageurs, rejoins le groupe Facebook « [Voyager au Kirghizistan](#) ». Créé en juin 2018, c'est l'endroit idéal pour partager les dernières infos, bons plans et trouver des compagnons de voyage. N'hésite pas à y contribuer pour faire vivre la communauté !

Mes contacts de confiance pour une randonnée réussie

Pour partir sereinement, je te partage les contacts de Tatosh et Azamat, guides locaux expérimentés à qui j'ai déjà adressé des centaines de lecteurs depuis 2015 :

- Tatosh : spécialiste des treks touristiques, parfaits pour les cavaliers débutants.
- Azamat : expert des expéditions hors des sentiers battus, destinées aux cavaliers expérimentés et aux aventuriers.

Bonus : une aventure en autonomie

En bonus, découvre l'histoire de Florent, qui a choisi d'acheter son propre cheval pour explorer le Kirghizistan en totale autonomie.



TATOSH

tatoshguide@gmail.com

AZAMAT

azamatguide@gmail.com

POURQUOI VOYAGER À CHEVAL ?

Le Kirghizistan est un pays de nomades, qui se déplacent à cheval à travers les montagnes, 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 des nomades.

Ta monture t'offrira une sensation unique de liberté.

- Tu pourras galoper au milieu d'une horde de chevaux en liberté.
- Le soir, une famille de nomades t'accueillera et t'apprendra à jouer de leur instrument traditionnel.
- Tu apprendras même à traire des juments, pour fabriquer leur fameux alcool fermenté.

Faire une randonnée à cheval est l'une des meilleures raisons de voyager au Kirghizistan.



EST-CE FAIT POUR TOI ET COMMENT T'Y PRÉPARER ?

J'ai croisé des cavaliers de tous âges et horizons.

Parmi mes rencontres les plus marquantes :

Une famille française avec trois enfants et leurs parents. Ils voyageaient avec :

- Un guide pour les accompagner.
- Quatre chevaux pour les cinq membres de la famille.
- Les plus jeunes (4 et 6 ans) montaient avec l'un de leurs parents, assis devant.

J'ai eu la chance de partager un bout de chemin avec eux après leurs quatre jours de randonnée.

Comment bien choisir mon groupe ?

Mes meilleurs conseils :

- Partage ton trek avec des cavaliers de niveau équivalent pour éviter les écarts de rythme.
- Si les niveaux diffèrent trop, un deuxième guide permettra au groupe de se scinder facilement.

Dois-je savoir monter à cheval ?

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

QUELLES SONT LES BASES DE L'ÉQUITATION ?

TUTO VIDÉO



Monter à cheval

ARTICLE



Monter à cheval

QUE DOIS-JE VÉRIFIER AVANT DE COMMENCER MA RANDONNÉE ?

Pour faire simple, voici les principales règles :

Règles de sécurité

- Ne passe jamais à l'arrière de ton cheval.
- Porte toujours une bombe pour ta sécurité.

Diriger ton cheval

- Pour avancer : donne des petits coups de talons en disant TCHU TCHU.
- Pour ralentir : tire sur les rênes en disant BRE BRE.
- Pour tourner : oriente tes rênes du côté souhaité.

Posture

- En montée : penche-toi légèrement en avant.
- En descente : penche-toi en arrière.
- Descends bien les talons et prends appui sur tes pieds.

Je t'invite aussi à lire cet article qui explique **comment faire du cheval.**

Contrairement à ce que certains pensent, une randonnée à cheval est assez physique. En fin de journée, attends-toi à être fatigué et courbaturé. Bien t'équiper t'évitera les frottements et les éventuelles douleurs aux fesses et aux cuisses.

Avant de partir, assure-toi que ton cheval est en bonne santé. Certains voyageurs m'ont raconté leurs mésaventures avec des chevaux blessés.

Un cheval blessé ne devrait jamais être proposé aux voyageurs.

Si ton guide insiste : refuse catégoriquement et exige une autre monture.

C'est une règle simple à appliquer partout, quel que soit le pays ou le guide. Si personne n'accepte de monter un cheval blessé, les organisateurs seront obligés de s'assurer qu'ils sont en bonne condition.

COMMENT VÉRIFIER QUE MON CHEVAL N'EST PAS BLESSÉ ?

Avant de monter, vérifie l'état de ton cheval pour éviter toute mauvaise surprise.

La partie la plus sensible est le passage de sangle, là où repose la selle.

Regarde attentivement s'il y a :

- des plaies
- des irritations
- des gonflements

Un cheval blessé à cet endroit ne doit jamais être monté.

Au Kirghizistan, les équipements ne sont pas toujours aux normes européennes.

Il n'est pas rare de voir :

- des sangles fabriquées à partir de ceintures de sécurité de voiture.
- du matériel bricolé mais fonctionnel.

Le matériel n'est pas toujours parfait, mais une solution simple permet d'éviter beaucoup de blessures : une protection en moumoute sur la sangle.



Même chose pour le ferrage :

- un ferrage complet coûte environ 500 soms.
- il dure un mois à un mois et demi.

Un propriétaire qui loue régulièrement son cheval devrait toujours le faire ferrer correctement.

Si tu réserves avec Tatosh (mon amie qui organise des randonnées à Song-Kul), sache qu'elle sensibilise déjà les fermiers sur ces points.

***Si on te présente
un cheval blessé***



Refuse-le immédiatement
et préviens-nous sans attendre.



TATOSH

tatoshguide@gmail.com



QUE DOIS-JE FAIRE SI MON CHEVAL SE BLESSE EN ROUTE ?

Même avec toutes les précautions, ton cheval peut se blesser en cours de route. Si tu remarques une boiterie, une coupure ou une irritation au niveau de la selle, voici quoi faire :

- Arrête-toi immédiatement pour examiner l'animal.
- Signale le problème à ton guide et insiste pour qu'il prenne la situation au sérieux.
- Si le cheval souffre, ne continue pas. Descends et marche à côté de lui.
- Demande un changement de cheval si c'est possible, surtout si tu es dans un trek organisé.
- Si tu es seul, trouve un endroit où ton cheval peut se reposer et évalue la gravité de la blessure avant de poursuivre.

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

DOIS-JE PRENDRE UN CHEVAL DE BÂT ?

Ça dépend du poids de tes affaires. Un cheval ne doit pas porter plus de 25 à 30 % de son poids. Si ta charge dépasse cette limite, un cheval de bât est indispensable.

Quand puis-je m'en passer ?

Pour un trek court et léger (ex : Song-Kul), pas besoin de cheval de bât.

- C'est une boucle : tu dors en yourte et les repas sont préparés par les nomades.
- Tes affaires restent au village de départ, tu les récupères au retour.
- Tu voyages léger, donc un seul cheval suffit.

Quand dois-je en prévoir un ?

Pour un trek long et en autonomie, un cheval de bât est nécessaire.

- Si tu transportes ta nourriture et ton matériel de camping, un seul cheval sera surchargé.
- Un cheval supplémentaire permet d'alléger ta monture principale et d'assurer un trek plus confortable.

PORTER UN CASQUE D'ÉQUITATION EST-IL VRAIMENT IMPORTANT ?

Oui, l'équitation est un sport à risque, même en loisir. Une chute peut arriver à tout moment. Mieux vaut que ce soit ton casque qui encaisse l'impact, pas ta tête.

En pleine montagne, loin des hôpitaux, un accident peut vite devenir un vrai problème.

Depuis 2019, les guides que je recommande à Song-Kul fournissent des casques d'équitation Décathlon, apportés de France par des lecteurs du blog et moi-même (merci à eux !).

En 2021, j'ai échangé avec l'ambassadeur de France à Bishkek sur ce sujet.

DOIS-JE ÊTRE ASSURÉ ?

Oui, et ne prends pas ça à la légère. Comme pour tout voyage, avoir une assurance est indispensable. L'équitation reste une activité à risque, et un accident peut vite transformer ton aventure en galère.

Voyager sans assurance, c'est stupide. En cas de pépin, les frais médicaux et d'évacuation peuvent atteindre des sommes astronomiques. Ne prends pas ce risque.



QUEL EST LE TARIF POUR UNE RANDONNÉE À CHEVAL ?

Le prix d'une randonnée à cheval dépend de plusieurs facteurs. Plus ton groupe est grand, plus le prix diminue, car vous partagez les frais du guide et de la logistique.

- Un guide anglophone coûte un peu plus cher, un guide francophone beaucoup plus.

Pour les randonnées longues, les tarifs sont à négocier en fonction de la taille du groupe et des besoins logistiques.

Pourquoi certains treks coûtent plus cher ?

Durée et expérience du guide

- Plus le trek est long, plus il demande un guide expérimenté, ce qui augmente le prix.

Logistique plus lourde

- Matériel de camping pour les nuits hors des camps de yourtes.
- Matériel de cuisine, également loué.

Transport du matériel et intendance

Selon la taille du groupe, il faut :

- Un ou plusieurs chevaux de bât pour porter l'équipement.
- Un ou plusieurs palefreniers pour gérer les chevaux et le montage/démontage des camps.
- Un cuisinier pour préparer les repas et gérer les vivres.

Les alternatives avec un 4x4

Certaines agences proposent qu'un 4x4 rejoigne le camp chaque soir avec les bagages et le cuisinier.

OÙ ET QUAND FAIRE UN TREK À CHEVAL AU KIRGHIZISTAN ?

Si tu veux randonner à cheval dans les meilleures conditions, vise la période de mai à septembre.

- Juillet et août sont les plus chauds, mais aussi les plus fréquentés. Rassure-toi, même en été, l'affluence reste raisonnable.
- À Song-Kul, tu peux randonner toute l'année, mais l'hiver est rude : entre -10°C et -20°C . Les yourtes restent installées pour accueillir les voyageurs, mais mieux vaut être bien équipé pour affronter le froid.

Le Kirghizistan t'offre de nombreux spots incroyables pour une randonnée à cheval.

Les destinations les plus populaires :

Ce sont les plus accessibles et elles offrent les treks les plus abordables :

- Song-Kul : Le lac le plus célèbre du pays, perché à 3 013 m d'altitude, est entouré de montagnes. Plusieurs itinéraires permettent d'y accéder. Des yourtes sont disponibles tout au long du chemin pour t'accueillir.
- Issyk-Kul : Deuxième plus grand lac alpin du monde après le Titicaca, ce lac salé situé à 1 600 m d'altitude regroupe de nombreuses agences proposant des treks à un prix raisonnable.



D'autres lieux pour des randonnées équestres exceptionnelles :

- La réserve nationale de Sary Chelek :
Un cadre idyllique avec des lacs entourés de forêts de noyers et de conifères.
- Alay (sud du pays) : Un tout autre panorama avec glaciers, montagnes rocheuses et gorges couvertes de pins. Au loin, tu apercevras le mont Lénine (7 134 m).
- Région de Karakol : Accès à la chaîne de montagnes Terskey Ala-Too (jusqu'à 5 100 m d'altitude). Pour les cavaliers expérimentés, possibilité de franchir des cols à plus de 3 800 m.
- Chong Kemin (au nord d'Issyk-Kul) : Un terrain parfait pour galoper à travers des forêts de pins et de vastes pâturages.
- Arslanbob : La plus grande forêt de noyers au monde, offrant des paysages spectaculaires. Ici, pas de yourtes, car les nomades se sont sédentarisés et vivent dans des huttes.

Pour une aventure plus longue

Si tu as le temps et le budget, tu peux combiner plusieurs de ces régions pour faire des randonnées plus longues.

QUELS LONGS TREKS À CHEVAL ME CONSEILLES-TU ?

Tu trouveras plusieurs types de randonnées dans le pays.

Le bon choix ne dépend pas du trek le plus impressionnant sur le papier, mais de trois choses simples :

- ton niveau à cheval,
- ton envie d'aventure,
- et ton rapport au confort.

En clair, pose-toi ces questions :

- Tu veux une randonnée à cheval sans pression ?
- Ou une aventure plus engagée en montagne ?

Mon pote Azamat propose deux treks à cheval :

- l'un accessible et tranquille,
- l'autre plus engagé en montagne.

Ce sont les deux préférés des lecteurs du blog.

QUEL ITINÉRAIRE FACILE, MÉLANT VIE NOMADE ET NUITS EN YOURTE ?

Si tu as envie de découvrir le Kirghizistan à cheval sans pression, l'itinéraire « découvrir la vie nomade à cheval au Kirghizistan » est idéal.

Tu avances à un rythme accessible, tu dors en yourte, et tu partages le quotidien des familles nomades autour de Song-Kul.

C'est un vrai trek à cheval, mais pensé pour être confortable : pas de bivouac, pas de logistique lourde, juste du cheval, des grands espaces et le temps de profiter.

Je te recommande ce trek si tu veux :

- découvrir la randonnée à cheval en montagne,
- vivre la vie nomade au plus près des familles kirghizes,
- avancer à un rythme accessible et confortable,
- dormir en yourte, sans bivouac ni logistique lourde.

LE TREK EN DÉTAIL



AZAMAT

azamatguide@gmail.com

QUEL ITINÉRAIRE D'AVENTURE EN HAUTE MONTAGNE ET NUITS SOUS TENTE ?

LE TREK EN DÉTAIL



Si tu cherches un grand trek à cheval, plus sauvage et plus engagé, l'itinéraire « au coeur des montagnes kirghizes à cheval » est fait pour toi.

Direction les montagnes du Tien Shan, avec de longues journées à cheval, des cols d'altitude et des nuits sous tente, loin de toute infrastructure.

On passe plusieurs jours en pleine montagne, avec une vraie sensation d'isolement.

C'est une aventure encadrée, exigeante par moments, et parfaite si tu aimes les treks engagés.

Je te recommande ce trek si tu :

- es déjà à l'aise à cheval,
- as envie d'une aventure plus engagée,
- cherches des journées longues, des cols d'altitude,
- acceptes les nuits en bivouac sous tente, en montagne.



QUI ORGANISE CES TREKS ?

Mon pote **Azamat** organise ces randonnées.

Il parle français, connaît parfaitement le terrain, et a l'habitude d'accueillir les lecteurs du blog : du cavalier débutant au plus expérimenté.

Si tu hésites entre les deux formules, il saura t'orienter vers le trek le plus adapté à ton niveau et à tes attentes.

Azamat parle français, n'hésite pas à lui écrire pour organiser ton trek.



AZAMAT

azamatguide@gmail.com



FAUT-IL UN GUIDE ET DANS QUELLES CONDITIONS SE FONT LES RANDONNÉES ?

PUIS-JE LOUER UN CHEVAL AU KIRGHIZISTAN ?

Oui, un guide est indispensable.

Un cheval, ce n'est pas juste un moyen de transport, c'est un être vivant qui a besoin de soins, de nourriture et de repos. Les guides connaissent parfaitement leurs chevaux et savent anticiper leurs besoins.

Non, je ne te recommande pas de partir sans guide.

Pourquoi tu ne me conseilles pas de partir sans guide ?

Un cheval n'est pas un objet que l'on prend et que l'on rend.

Il a :

- ses habitudes.
- son rythme.
- son caractère.

Mal sellé, mal mené ou mal nourri, il peut se blesser rapidement. Un cheval kirghiz est certes habitué aux montagnes, mais cela ne suffit pas.

Sans guide, on peut se retrouver très vite dépassé par une situation que l'on ne maîtrise pas.

Même si je suis à l'aise à cheval ?

J'ai voulu tenter l'expérience seul. J'ai loué un cheval à un paysan et je suis parti sans guide. Je suis un bon cavalier, mais je n'étais pas totalement serein.

Rien que pour faire une pause en pleine nature : je me demandais si mon cheval allait en profiter pour se sauver... et si j'allais devoir le chercher seul dans cette immense montagne.

Comment font les Kirghizes avec leurs chevaux ?

Ils ont des pratiques bien à eux. La nuit, ils laissent les chevaux en semi-liberté, simplement attachés par les antérieurs, pour qu'ils puissent brouter et s'abreuver.

Le matin, ils partent les récupérer. Ça paraît simple, mais ça demande une vraie connaissance des montagnes et des chevaux. Tu ne t'improvises pas cavalier nomade du jour au lendemain.

PUIS-JE ACHETER UN CHEVAL ?

Oui, c'est possible, mais mieux vaut savoir dans quoi tu t'engages.

Rends-toi au marché aux animaux de Karakol ou de Tokmok, un dimanche matin. C'est une expérience unique : chevaux, vaches, moutons...

Un cheval se négocie entre 1 000 \$ et 1 500 \$, mais le prix ne fait pas tout.

**Acheter un cheval,
c'est une grande
responsabilité**



Il faudra le nourrir, le soigner, l'abreuver...
et veiller à ce qu'il soit en bonne santé.



COMMENT EST LE LOGEMENT ?

Les yourtes sont grandes et spacieuses. La plupart du temps, les familles qui t'accueillent disposent d'une yourte pour les voyageurs et d'une autre pour eux-mêmes.

À l'intérieur, tu trouveras des matelas simples et des couvertures bien chaudes. Tous les voyageurs dorment dans la même yourte, ce qui permet de garder la chaleur pendant les nuits fraîches des montagnes kirghizes.

COMMENT FAIT-ON POUR SE LAVÉ ET ALLER AUX TOILETTES ?

En dehors des camps de yourtes, débrouille-toi comme tu peux.

Dans les camps, les toilettes sont rudimentaires : une simple cabane un peu à l'écart, avec un trou creusé dans le sol. Pas de confort, mais ça fait l'affaire.

Côté douche, certains camps proposent une cabine avec une réserve d'eau froide. Sinon, il te reste mon option préférée, la rivière glacée...

La plupart des voyageurs se contentent de changer de vêtements... et attendent le retour en ville pour une bonne douche.

QUELS TYPES DE VÊTEMENTS DOIS-JE EMPORTER ?

Au Kirghizistan, même en plein été, les montagnes peuvent te réserver des surprises. Le temps change rapidement, et tu risques de passer par les 4 saisons en une journée.

Prévois :

- des vêtements chauds pour le soir et la nuit.
- des vêtements respirants pour la journée.
- une protection contre la pluie, car le temps change vite.

Tes vêtements doivent surtout être adaptés à l'équitation. Des vêtements inadaptés provoquent frottements, douleurs et inconfort.

Privilégie :

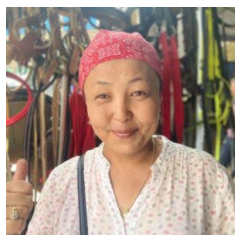
- des chaussures montantes ou bottes, pour protéger tes chevilles.
- des vêtements couvrants, même en été.

Tu trouveras plus bas la liste complète de l'équipement recommandé à emporter dans ton sac.

COMMENT PUIS-JE M'ÉQUIPER COMME UN LOCAL ?

Pour t'équiper comme un véritable Kirghize, rends-toi au bazar de Bishkek. Achète des chaps de Kok Boru (600 soms) et une cape de pluie (500 soms) auprès de cette marchande.

Loïc, Basile et moi avons été hyper satisfaits de ces achats pendant notre trek en juillet 2021 !



PUIS-JE RECHARGER MES APPAREILS ÉLECTRONIQUES ?

Oui, à condition d'avoir une batterie externe.

Les camps de yourtes n'ont pas d'électricité, à part parfois une petite batterie solaire. Elle permet aux nomades d'alimenter une ampoule ou un téléphone satellite, mais impossible d'y brancher tes appareils.

Gère bien ton autonomie et utilise tes appareils avec parcimonie, pour éviter de tomber en rade.

AS-TU DES GUIDES À RECOMMANDER ?

Oui, et si tu veux partir serein, j'ai deux amis guides à te recommander.

Ils sont expérimentés, passionnés par leur pays et par les chevaux, et je leur fais entièrement confiance. Depuis 2015, j'ai envoyé des centaines de lecteurs vers eux, et tous en sont revenus ravis.

Tatosh est une amie kirghize que je connais depuis la création du blog. Chaque année, je lui adresse des voyageurs, et elle ne m'a jamais déçu.

- Elle a grandi à cheval et connaît les montagnes mieux que personne.
- Aujourd'hui, elle gère une petite agence de voyage.

Je te recommande Tatosh, pour organiser ta fabuleuse [randonnée au Lac Song-Kul](#).



TATOSH

tatoshguide@gmail.com



Azamat, c'est un très bon ami, et à chaque voyage, je loge chez lui. En 2021, j'ai même eu la chance de l'accueillir en France pour lui faire découvrir Paris et Fontainebleau, son premier voyage hors du Kirghizistan.

- Cavalier expérimenté et guide chevronné, il parle couramment français.
- Chaque saison, il passe plus de 60 jours à cheval avec des voyageurs.
- En juillet 2021, j'ai fait un trek inédit avec lui et mes potes Basile et Loïc. Il nous avait promis une expérience inoubliable... et il a tenu parole !

Nous ne sommes pas les seuls : chaque année, des lecteurs du blog partent avec lui... et ils reviennent tous conquis !

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



AZAMAT

azamatguide@gmail.com



À QUOI RESSEMBLE UNE 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.

Le matin : départ en douceur

Ta journée commence tôt, avec un bon petit-déjeuner dans la yourte ou en pleine nature, face au lever du soleil sur les montagnes désertes.

Une fois le ventre bien rempli, tu aides ton guide à préparer les chevaux, et c'est parti pour l'aventure.

Le midi : pause et détente

Selon l'itinéraire, tu peux :

- Arriver directement au camp pour te poser.
- T'arrêter pour un déjeuner en pleine nature, avant de repartir pour 3 heures maximum.

L'après-midi : immersion dans la vie locale

À ton arrivée, une famille d'éleveurs kirghizes (5 à 10 personnes) t'accueille. Leur activité principale, c'est l'élevage, mais ils reçoivent aussi des voyageurs.

Le camp, c'est un peu comme un séjour à la ferme en France, sauf que tes hôtes parlent rarement anglais.

Pendant que les chevaux se reposent, tu peux :

- Explorer les alentours et prendre des photos.
- Apprendre à t'occuper des animaux.
- Jouer au foot avec les enfants.
- Échanger avec les fermiers.
- Te laver dans les rivières environnantes, sous le soleil.

Le soir : repas et ciel étoilé

Le dîner se prend dans une yourte, autour d'une table basse, avec des plats traditionnels. Tu manges assis par terre, à la kirghize.

Ensuite, on t'attribue une yourte pour la nuit, que tu partages avec ton groupe. Les fermiers te fournissent des couvertures chaudes pour une nuit confortable.

La nuit tombe vite, et même si tu es fatigué, prends le temps d'admirer le ciel. Loin de toute pollution lumineuse, le spectacle est incroyable. Probablement l'un des plus beaux ciels étoilés que tu verras.

Dernier conseil avant de dormir...



Va aux toilettes avant de te coucher.
Il fait un froid de canard la nuit,
et tu n'auras pas envie de sortir
de la yourte.

Après une bonne nuit de sommeil, tu repartiras à cheval, prêt pour une nouvelle journée d'aventure.

QUE DOIS-JE EMMENER DANS MON SAC POUR UN TREK À CHEVAL ?

Voici la liste de l'équipement essentiel à emporter pour une randonnée à cheval au Kirghizistan.

Tes vêtements

- Vêtements chauds pour le soir.
- Vêtements respirants pour la journée.
- Cape ou veste de pluie.

Ta sécurité

- La bombe d'équitation.
- Les chaps.
- Le pantalon d'équitation.

JEAN D'ÉQUITATION



Conseil



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.

Tes accessoires santé

- Gourde Lifestraw.
- Lingettes. Elles sont pratiques pour certains voyageurs. Personnellement, je préfère me laver directement dans les ruisseaux, mais à toi de voir.

QUELLE EST LA PLACE DU CHEVAL DANS LA CULTURE KIRGHIZE ?

Essentielle. Hippo est un bon point de départ pour t'en parler.

C'est mon poulain né en mai 2024 sur les pâturages de Song-Kul. Son père, Mustang, est un étalon champion de K k B r . En novembre, Beksultan me l'a offert. Offrir un cheval est un vrai signe d'amitié au Kirghizistan. Hippo vit aujourd'hui   Song-Kul, au milieu des troupeaux nomades.



Pourquoi le cheval est-il central dans la culture kirghize ?

Le Kirghizistan est un pays de montagnes et de transhumance. Pendant des siècles, le cheval a été indispensable au quotidien. Il permettait de :

- se déplacer sur de longues distances
- garder et déplacer les troupeaux
- chasser et se défendre
- voyager entre vallées et pâturages

Aujourd'hui encore, dans les zones reculées, il reste essentiel. Tu verras, le cheval est un compagnon.

Pourquoi les Kirghizes montent-ils uniquement des étalons ?

Le cheval est considéré comme le prolongement du corps du cavalier.

Au Kirghizistan, tu monteras uniquement des étalons.

Quel est le rôle des juments ?

Les juments ne sont pas montées et n'ont pas de nom individuel. Elles ont deux fonctions précises :

- la reproduction
- la production de lait

Le lait de jument sert à produire le koumis, une boisson fermentée traditionnelle. Une jument est traite jusqu'à cinq fois par jour. Le goût est particulier, légèrement fermenté. C'est une boisson du quotidien chez les cavaliers.

À Song-Kul, tu peux en goûter dans les camps de yourtes, y compris celui de la mère d'Hippo.

Pourquoi le cheval change-t-il de nom selon son âge ?

Au Kirghizistan, on utilise un mot précis selon l'âge et le stade de développement du cheval :

- Kulun (Кулун) : naissance à 1 an, poulain allaité
- Jabagı (Жабагы) : environ 1 an, poulain sevré
- Tay (Тай) : 2 ans, jeune cheval non monté
- Kunan (Кунан) : 3 ans, le cheval se forme physiquement
- Bishi (Бышы) : 4 ans, presque adulte, début possible du travail léger
- Аўгур (Айгыр) : 5 ans et plus, étalon adulte
- Biye (Бие) : jument adulte, quel que soit l'âge après maturité

Quels sont les jeux traditionnels à cheval ?

Les jeux équestres font partie intégrante de la culture kirghize. Ils ne sont pas folkloriques et tu peux facilement y assister. Ils servent à montrer la maîtrise du cheval, la force et le courage.

- Kök Bөрү (Көк бөрү) : jeu collectif à cheval, très physique, où les cavaliers se disputent une carcasse de chèvre. Mon pote Beksultan y joue tous les hivers dans son village, comme nous on joue au foot entre potes.
- Oodarysh (Оодарыш) : lutte à cheval, l'objectif est de déséquilibrer l'adversaire sans descendre de selle.
- Kyz Kuumai (Кыз куумай) : course homme-femme. Si l'homme rattrape la femme, il peut l'embrasser. Si la femme gagne, elle peut le fouetter symboliquement.

Ces jeux sont encore pratiqués lors des fêtes, mariages et grands rassemblements. Le Kök Bөрү se joue même l'hiver dans les villages.

AS-TU DES RETOURS D'EXPÉRIENCES DE PERSONNES QUI ONT VOYAGÉ SEULES À CHEVAL ?

Oui, Florent, membre du groupe voyager au Kirghizistan, est l'un des aventuriers que j'ai rencontrés lors de la préparation de son aventure kirghize : la traversée du pays en solo à cheval.

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 axés sur l'aventure et la découverte des cultures à travers le monde.

Mon approche du voyage est extrême :

- J'ai traversé l'Amérique du Nord sur des trains de marchandises, le désert de Gobi avec un chameau.
- J'ai descendu le Yukon en canoë, parcouru 6 mois à cheval en solo la Mongolie.
- Et j'ai vécu seul en pleine nature, dans l'Alaska.

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. À ce moment-là, je travaillais déjà sur ma prochaine aventure, qui devrait durer 4 ans. Elle inclut de nombreuses ascensions en très haute altitude ainsi que la traversée de pays à cheval.

Un de mes amis cherchait un partenaire pour partir à l'assaut du Pic Lénine, un sommet culminant à 7 138 m. J'étais donc à la recherche d'un endroit où je pourrais combiner un long trip à cheval avec une ascension en haute altitude.

Le Kirghizistan s'est révélé être le terrain idéal pour combiner ces deux disciplines.

Ayant déjà voyagé à cheval en Mongolie, en quoi ce trip au Kirghizistan était-il différent ?

En Mongolie, j'ai commencé par traverser le désert de Gobi avec un chameau (j'en avais acheté deux, mais j'ai perdu le premier dès le 2e jour...).

C'était ma première expérience de voyage avec des animaux, et je peux te dire que j'ai été servi ! Il n'est pas rare de marcher plusieurs jours sans croiser âme qui vive. L'horizon est plat comme un océan, et on est vraiment loin des paysages montagneux du Kirghizistan.

Après un mois de traversée, je suis allé dans la vallée d'Oregon, où j'y ai acheté deux chevaux. L'objectif était de m'enfoncer dans les montagnes pour passer l'hiver en autonomie totale pendant 5 mois. J'avais donc besoin de deux chevaux pour cette aventure.

La grosse différence ici, c'est que ce voyage était plus une retraite philosophique. Après 2 ans de voyage, je voulais vraiment me retirer et rester dans mon tipi au bord d'un lac pendant l'hiver, avec des températures extrêmes allant de -30 à -40°C.



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

En Mongolie, je n'avais aucune expérience en équitation. La plus grande difficulté, selon moi, est surtout mentale, surtout lorsque tu voyages seul. C'est vraiment un défi à surmonter.

Ensuite, il est préférable de lire plusieurs livres sur le sujet avant de partir. Cela te permettra d'apprendre quelques petits trucs utiles.

Monter un cheval n'est pas compliqué en soi. Cependant, il faut bien comprendre qu'un voyage avec des animaux est totalement différent de tout autre type de voyage. Il y a des contraintes à prendre en compte, ainsi qu'une grande responsabilité envers ton cheval. Quoi qu'il arrive, il doit passer en premier. Il faut accepter cela avant même le départ, car cela impacte énormément ton voyage.



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 de marché d'animaux comme au Kirghizistan. L'achat se fait directement chez les nomades.

Au Kirghizistan, j'ai acheté Saphir avec l'aide d'un local (je lui avais donné un petit billet en remerciement). Non seulement cela m'a permis d'acheter le cheval au prix réel, mais en plus, pour quelqu'un comme moi, qui n'a pas une grande expérience dans ce domaine, cela m'a permis d'acquérir un cheval de bonne qualité.

Le prix du cheval était de 67 000 sum. Il faut aussi compter environ 4 000 sum supplémentaires pour le matériel nécessaire. À la fin de mon périple, j'ai revendu Saphir pour 58 000 sum.

Comment as-tu nourri, abreuvé et soigné Saphir ?

Contrairement au désert de Gobi, où il est impossible de traverser à cheval, l'accès à l'eau au Kirghizistan n'était pas un problème. Je trouvais régulièrement sur la route une source ou une rivière pour abreuver Saphir.

Pour la nourriture, c'était un peu plus compliqué. Là où il lui fallait quelques minutes pour se ravitailler en eau, il lui fallait en moyenne 12 heures de broutage par jour pour se nourrir. Il fallait donc faire attention aux endroits où je m'arrêtais. Pour simplifier, je l'attachais avec une corde de 15 mètres et un piolet. Il avait ainsi largement l'espace nécessaire pour brouter toute la nuit.

En haute altitude ou dans des zones arides, l'herbe n'était pas abondante. Saphir a donc perdu pas mal de poids en un mois.

Comment t'assurais-tu de la santé de ton cheval ?

Pour les soins, tout passait par l'observation. Après quelques jours, tu te rends vite compte si ton cheval est fatigué ou stressé par telle ou telle situation, et tu dois t'adapter en conséquence. Il m'arrivait aussi de demander aux locaux si, selon eux, Saphir était en bonne santé. Mais, de manière générale, nous n'avons rencontré aucun problème important.

Encore une fois, mon expérience de cavalier est limitée, et je ne me considère pas légitime pour conseiller des personnes sur ce sujet. Cependant, en toute logique, il faut faire un petit tour du cheval pour vérifier si tout est normal avant de partir.

C'est en marchant que tu distingues si ton cheval est dans un bon jour ou pas. Tu vois vite si tout va bien ou si quelque chose ne va pas.

Les locaux sont très curieux, surtout si tu as un cheval. Ils viennent souvent le regarder et, parfois, te proposent même de l'acheter. Du coup, ils n'hésitent pas à te signaler s'ils repèrent un petit souci avec ton cheval. Dans les montagnes du Kirghizistan, tout le monde possède un cheval, et tout le monde se considère un peu comme vétérinaire.



À quoi ressemblerait ta journée type ?

Comme dans toute aventure en plein air, tes journées sont rythmées par le soleil.

- Réveil à 6 h, pour un départ prévu à 8 h.
- En fonction du terrain, nous parcourons entre 20 et 40 km par jour.

Le midi, le plus important est de trouver un endroit avec de l'herbe de qualité pour Saphir, afin qu'il puisse manger pendant 1 ou 2 heures. En moyenne, nous marchions 8 heures par jour.

Le soir, il fallait trouver un endroit idéal pour Saphir. La qualité de l'emplacement pour la tente était secondaire. En temps normal, la nuit représente jusqu'à 50% du temps où les chevaux mangent. Mais pour Saphir, c'était plutôt 80%, car il marchait toute la journée. Il était donc hors de question de s'arrêter dans un endroit totalement dépourvu d'herbe.

Les journées étaient donc rythmées par la marche et la recherche d'endroits sympas où mon cheval pourrait se reposer et manger. Nous nous offrions une journée de repos environ tous les 6 jours.

Quel itinéraire as-tu suivi ?

Comment as-tu trouvé ton chemin ?

J'ai acheté Saphir au marché des animaux à Ozgon. Ensuite, une personne nous a conduits jusqu'à Kara-Kulja en camionnette (je ne voulais pas partir depuis Ozgon avec le stress de marcher dans une zone urbaine).

Mon premier 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...

Après 4 jours de marche, il n'y avait plus aucune trace et la situation devenait trop dangereuse. Finalement, 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 à cheval qu'ils rencontraient ! Du coup, j'ai été régulièrement invité à prendre le thé, à manger, ou à passer la nuit dans les tentes ou yourtes des bergers.

Au lieu du lac Chatyr Kul, je me suis donc orienté vers le lac Song-Kul, plus au nord, puis vers Narin. De là, nous avons marché jusqu'au col Tong Ashuu, culminant à plus de 4 000 mètres, pour rejoindre le lac Issyk-Kul. Ensuite, nous avons longé le 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. À partir du lac Song-Kul, la zone devient plus fréquentée par les touristes, et tous les treks sont référencés sur Maps.me et sur les cartes papier.

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

J'ai été assez surpris lorsque les locaux me disaient qu'ils n'avaient jamais vu, ou très rarement, des touristes voyager seul à cheval. Du coup, ils étaient vraiment curieux. Ils voulaient savoir d'où je venais, où j'allais, et se montraient très intéressés.

Les gens sont très liés à leurs chevaux, c'est pourquoi ils respectaient vraiment le fait que je traverse leur pays, seul à cheval. Ils voulaient absolument m'inviter à prendre le thé, à manger et même à rester chez eux pour la nuit.

Beaucoup de personnes étaient aussi intéressées par Saphir. C'était un magnifique cheval, et les gens venaient le voir pour essayer de me l'acheter. Cela permettait de créer facilement des liens.

Définitivement, si tu veux rencontrer les locaux sans ce rapport qu'ils peuvent entretenir avec les touristes (souvent lié à l'argent), voyage seul à cheval. À coup sûr, tu te feras de nombreux amis.

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

Le principal risque est la chute. On ne peut pas l'éviter, mais on peut en réduire les conséquences. C'est pourquoi j'ai toujours avec moi, dans un petit sac à dos (et non sur le cheval), un téléphone satellite et de quoi survivre pendant 48 heures.

Les premiers jours, je prends également le temps d'apprendre à connaître mon cheval : comment se comporte-t-il face à une voiture, un chien, ou d'autres animaux. C'est important de comprendre son cheval pour mieux gérer les situations.

Il est aussi essentiel de commencer dans une zone peu dense, pour réduire au maximum le stress que l'on peut rencontrer dans les zones habitées.

Hormis cela, il n'y a pas tellement d'autres risques majeurs, mais il faut accepter les aléas d'un long voyage à cheval. Par exemple, j'ai changé plusieurs fois mon trajet. Une fois, j'ai dû faire 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 épuisé.

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 spécifique, passer des cols sous la pluie, te priver de nourriture, sans compter les difficultés, risques et responsabilités inhérents aux voyages à cheval.

C'est une fois que tu as dépassé la douleur, la fatigue, et le doute que tu commences vraiment à apprécier la beauté d'une telle aventure.

Les rencontres deviennent alors magnifiées par leur authenticité, et les montagnes, prairies, lacs te dévoilent, dans toute leur grandeur, leurs véritables beautés...



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](#) (@florentdefay).



LOCATION DE 4X4

**LOUER UN 4X4 FIABLE
ET À BON PRIX**

Tu prépares ton voyage en Asie Centrale et tu souhaites louer un 4×4 ou une moto ?

Tu te demandes à qui louer ta voiture ? Où trouver une bonne agence de location ? Ce guide est fait pour toi !

Pourquoi réserver ta voiture à l'avance ?

L'Asie Centrale, c'est l'aventure, mais c'est aussi des routes parfois chaotiques et un relief exigeant.

En été, les voitures partent vite ! La demande dépasse l'offre, et les bons véhicules sont souvent réservés depuis des mois. En bloquant ton 4×4 à l'avance, tu assures un bon prix et tu évites de perdre du temps sur place.

Anticiper, c'est la clé pour éviter les mauvaises surprises !

Tu veux explorer plusieurs pays ?

Assure-toi que le loueur dispose des papiers et assurances nécessaires pour traverser les frontières sans souci.

QUELS SONT LES DOCUMENTS NÉCESSAIRES POUR LOUER UNE VOITURE ?

N'oublie pas ton permis international. Il est gratuit, valable trois ans et s'obtient facilement en mairie ou en préfecture.

Avant de réserver, demande aux loueurs dans quels pays leurs véhicules peuvent rouler. Beaucoup ne disposent pas des autorisations et assurances nécessaires pour passer les frontières.

AI-JE BESOIN D'UN PERMIS INTERNATIONAL ?

Oui, le permis international est obligatoire ! Mais si tu ne l'as pas, pas de panique. Tu peux obtenir une traduction certifiée en russe de ton permis par un notaire. Certains loueurs s'en occupent pour toi avant ton arrivée, pour 30 €. Il te suffit de leur envoyer un scan de ton permis et de ton passeport.

DOIS-JE PRENDRE UNE ASSURANCE ?

Oui, vérifie auprès de ton assurance auto en France et de ton assurance de ta carte bancaire. Elles peuvent compléter les garanties incluses par l'assurance du loueur et parfois offrir des protections supplémentaires intéressantes.

Les loueurs que je recommande offrent une assurance, mais certaines cartes bancaires proposent des garanties additionnelles. Elles peuvent couvrir la franchise ou offrir une meilleure prise en charge en cas de problème.

L'assurance du loueur est la base. Les assurances personnelles sont un complément, pas un remplacement.

Demande toujours à ton loueur quelles garanties sont incluses.



QUE DEMANDER À MON LOUEUR AVANT DE CHOISIR MA VOITURE ?

De quel côté est le volant ?

En Asie centrale, on roule à droite, mais certains véhicules sont importés avec le volant à droite. Vérifie bien avant de réserver.

Le forfait kilométrique est-il limité ?

Si le kilométrage n'est pas illimité, demande le prix du kilomètre supplémentaire. Un forfait de 300 km par jour est généralement suffisant.

Quel matériel est fourni ?

Si tu comptes faire du franchissement, renseigne-toi sur l'équipement disponible. En montagne, les arbres sont rares, un treuil ne servira pas à grand-chose. Demande plutôt :

- Des sangles de traction
- Des plaques de désensablage
- Une pelle en cas d'enlèvement

Équipement bonus chez Aydow

Ma pote Aydow a équipé toutes ses voitures d'un compresseur et d'un kit mèche pour réparer les pneus. Simple mais ultra utile quand tu crèves au milieu de nulle part.



AYDANA

aydowkyrgyzstan@gmail.com

DOIS-JE PRÉVOIR UNE TENTE POUR MON ROAD-TRIP AU KIRGHIZISTAN ?

Si tu veux te sentir comme un nomade, le camping est une super solution. Tu choisis ton spot. Tu t'arrêtes quand tu veux. Au Kirghizistan, bivouaquer est normal.

Tente au sol ou tente de toit : quelle différence sur le terrain ?

La différence est simple : le budget et le confort.

- La tente de sol est la solution la plus économique.
Elle est facile à transporter et adaptée à tous les voyages. En montagne, ce n'est pas toujours l'option la plus confortable. Tu dépends du sol, du vent et de l'humidité.
- La tente de toit, c'est la yourte mobile.
Elle est plus confortable et mieux isolée.
Et surtout, beaucoup plus rapide à installer après une longue journée de route.
Sur le terrain, tu ressens la différence dès la première nuit.

Combien ça coûte ?

En général, ton loueur peut te fournir un kit camping complet avec le nécessaire pour cuisiner et manger.

- Kit tente au sol : environ 10 € par jour
- Kit tente de toit : environ 25 € par jour

Tous les loueurs ne te proposent pas ce type d'équipement. Si le camping fait partie de ton projet, pose la question avant de réserver.

QUE DOIS-JE FAIRE UNE FOIS LA VOITURE LOUÉE ?

Fais un état des lieux complet

Inspecte minutieusement ton véhicule, intérieur et extérieur. Vérifie les bosses, rayures, trous de cigarette et tout autre défaut visible.

Prends des photos comme preuve

Prends des photos détaillées et envoie-les au loueur sur WhatsApp. Cela te permet d'avoir une preuve de la date de prise des photos en cas de désaccord avec lui.

Évite la récupération à l'aéroport

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

QUE DOIS-JE FAIRE EN CAS DE PANNE, LOIN DE TOUT ?

Ça arrive, même si le véhicule est bien entretenu. Au Kirghizistan, une panne n'est pas une urgence. C'est surtout une question de temps et d'organisation.

En pratique :

- ton loueur connaît les pannes classiques,
- il travaille avec un réseau de mécaniciens de confiance,
- même loin, une solution existe.

En cas de panne, tu dois surtout accepter une chose : attendre.

PUIS-JE BÉNÉFICIER D'UN VÉHICULE DE REPLACEMENT ?

Oui, chez tous mes contacts.

Concrètement :

- un véhicule de remplacement est proposé sous 24 h,
- tu dois accepter de perdre une journée,
- en zone isolée, c'est un délai normal.

Anecdote terrain : fuite sur le réservoir d'une Lexus en montagne. J'appelle Aydown, je lui passe un local au téléphone. Elle nous guide vers le mécanicien le plus proche. La voiture est réparée en moins de deux heures. Ce qui prend du temps, ce n'est pas la solution, c'est l'attente.

QUE FAIT RÉELLEMENT L'ASSISTANCE ?

L'assistance fonctionne partout, mais pas immédiatement.

Le loueur intervient au plus vite, selon la distance et l'accessibilité.

À retenir :

- elle concerne les pannes mécaniques,
- si le problème relève de la responsabilité du loueur, c'est pris en charge.



AYDANA

aydownkyrgyzstan@gmail.com

QUE SE PASSE-T-IL SI LE PROBLÈME VIENT DE MOI ?

C'est différent. En cas de :

- mauvaise manœuvre,
- enlèvement,
- utilisation inadaptée du véhicule,

le loueur t'assiste et organise l'aide, mais les frais sont à ta charge.

Anecdotes terrain :

Près d'Issyk-Kul, des lecteurs se sont embourbés. Aydow organise un dépannage depuis Balykchy. Ça prend du temps, plusieurs heures à attendre, mais ils finissent par sortir. Les frais restent à leur charge, logique, mais ils repartent.

Dans un col, cette fois, c'est la batterie qui lâche. Impossible de redémarrer. Aydow envoie un mécanicien sur place pour remplacer la batterie. Intervention prise en charge. Le voyage continue, sans stress inutile.



AYDANA

aydowkyrgyzstan@gmail.com



QUELLE RÈGLE DOIS-JE RETENIR ?

Plus tu t'éloignes :

- plus l'aide mettra du temps,
- plus tu dois prévoir de la marge.

Ici, tu voyages autrement. Tu prends ton temps. Et tu continues.

QUELLES SONT LES SPÉCIFICITÉS DU CODE DE LA ROUTE AU KIRGHIZISTAN ?

Phares allumés en permanence

Au Kirghizistan, hors des villes, tu dois rouler avec les phares allumés en journée.

Priorité inversée dans les ronds-points

Contrairement à la France, ceux qui entrent dans un rond-point sont prioritaires.

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 grand pays producteur de pétrole ce qui lui permet d'avoir un prix de l'essence parmi les moins chers du monde : 0,42 € le litre.
- En Ouzbékistan : 0,79 € le litre.
- Au Kirghizistan : 0,76 € le litre.
- Au Tadjikistan : 0,75 € le litre.

QUELLES SONT LES LIMITATIONS DE VITESSE ?

En Asie Centrale, c'est très simple, tu dois rouler à :

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

QUEL EST LE TARIF DES AMENDES AU KIRGHIZISTAN ?

Il y a de plus en plus de radars. Si tu ne respectes pas les limitations, ton loueur recevra tes amendes et les déduira de ta caution.

Ci-dessous, je te liste le montant des amendes correspondant aux infractions les plus communes :

Montant des amendes les plus courantes

1 000 soms

- Mauvais stationnement
- Pas de ceinture en ville
- Conduite sans permis
- Excès de vitesse de moins de 20 km/h

3 000 soms

- Téléphone au volant
- Pas de ceinture hors agglomération
- Conduite sans phares allumés
- Non-respect d'un feu rouge

7 500 soms

- Excès de vitesse de plus de 40 km/h

17 500 soms

- Alcool au volant (tolérance zéro)

QUELLES SONT LES RÈGLES CONCERNANT L'ALCOOLÉMIÉ ?

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

Tout comme en France, ne téléphone pas en conduisant.

COMMENT PUIS-JE TROUVER MA ROUTE ?

NOSTROMO



Cartes en papier

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 ici.



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

- **Aydow**, est une amie qui propose des voitures à des prix très bon marché. Ses tarifs commencent à 65 € par jour, et ses voitures sont toutes parfaitement assurées.
- **Tatosh**, est une amie qui propose une petite flotte de véhicules à prix raisonnables. Ses véhicules peuvent rouler au Kirghizistan et Kazakhstan.

À Osh

- **Oibek**, 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 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.



AYDANA

aydowkyrgyzstan@gmail.com

TATOSH

tatoshguide@gmail.com

OIBEK

oibektours@gmail.com

C'est le seul loueur que je connais dont les véhicules peuvent rouler au Kirghizistan, au Kazakhstan, en Ouzbékistan et au Tadjikistan. Grâce à son réseau, il est capable de t'assister partout en cas de problème.

À QUI LOUER UNE VOITURE AU KAZAKHSTAN ?

Au **Kazakhstan**, tu trouveras plusieurs agences comme Europcar ou Hertz qui louent de bonnes citadines.

Le plus simple est d'utiliser un comparateur de loueurs. **Discovercars** est présent depuis peu dans le pays et recense les meilleures offres. Attention, la plupart des voitures 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.

À QUI LOUER UN 4X4 AU TADJIKISTAN ?

Louer une voiture sans chauffeur au Tadjikistan est compliqué. Si ton but est de parcourir le Pamir, le mieux est de louer un véhicule à Oibek.

Pourquoi passer par lui ?

- Osh est le point de départ idéal pour explorer le Pamir.
- Si tu ne passes pas par Osh, il peut livrer une voiture n'importe où au Tadjikistan.

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 cette **agence** qui propose une belle gamme de véhicules qui malheureusement ne peuvent pas sortir du pays.



OIBEK

oibektours@gmail.com

CONNAIS-TU UNE BONNE AGENCE POUR UN ROAD-TRIP CLÉS EN MAIN AU KIRGHIZISTAN ?

Oui, ma pote Aydow et sa famille ont créé My Kyrgyz Road-Trip.

C'est un autotour de 13 jours, clé en main, avec un itinéraire testé, un 4x4 fiable, des nuits réservées chez l'habitant, des activités incluses et une assistance téléphonique.



Le séjour commence par un dîner d'accueil à Bishkek, l'occasion de faire connaissance et de recevoir des conseils personnalisés pour voyager sereinement.

C'est une très bonne option si tu veux voyager en autonomie, sans gérer toute la logistique.

Tu peux découvrir l'itinéraire et la contacter directement [ici](#).



AYDANA

aydowkyrgyzstan@gmail.com

COMMENT DOIS-JE UTILISER LES LEVIERS DE VITESSE D'UNE LADA NIVA ?

Au volant d'une Lada Niva, tu remarqueras vite qu'il y a trois leviers de vitesse. Chacun a son rôle, et voici comment les utiliser.



Le plus grand : la boîte de vitesses classique

C'est le levier principal, comme sur n'importe quelle voiture.

- Sur les anciennes Niva, il y avait 4 vitesses.
- Depuis 1986, la boîte est passée à 5 vitesses.

Le levier moyen (derrière le grand levier)

Ce levier a trois positions :

- Vers l'avant : petites vitesses → Idéal pour rouler lentement mais avec du couple, parfait en tout-terrain.
- Au milieu : point mort → Utile uniquement pour installer certains accessoires, tu ne t'en serviras pas.
- Vers l'arrière : grandes vitesses → Pour rouler normalement sur route.

À l'arrêt obligatoire !

Tu dois être complètement à l'arrêt avant de changer la position de ce levier, sinon gare aux dégâts !

Le plus petit (au centre)

Il a deux positions :

- Vers l'avant → Différentiel débloqué, mode standard.
- Vers l'arrière → Différentiel bloqué, utile pour franchir des obstacles.

Attention !

- Ne bloque jamais le différentiel sur route sèche ou bitumée, tu risques d'abîmer la transmission.
- Si le différentiel reste coincé, fais une petite marche arrière ou un coup de frein à basse vitesse, ça se déblocuera.




Et n'oublie pas : débraye toujours avant de manipuler ces leviers.

Attention






Pour l'utilisation de la boîte de transfert, l'arrêt du véhicule est impératif. Pour la manipulation du blocage de différentiel, vitesse maxi : 10 km/h

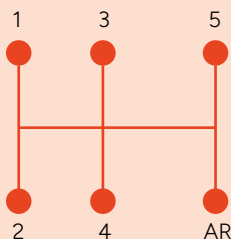
DIFFÉRENTIEL

-  4 x 2 libre
-  4 x 4 bloqué
-  4 x 4 normal

BOÎTE DE TRANSFERT

-  Vitesse courte
-  Point mort
-  Vitesse longue

BOÎTE DE VITESSES





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

Tu as tous 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 en commentaire. Je te souhaite une bonne préparation et un bon road-trip.



VOYAGE À VÉLO

VOYAGER 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 vélo 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.

À son retour je lui ai demandé de faire un article sur le voyage à vélo au Kirghizistan. Elle m'a fait l'honneur d'accepter et on s'est amusé à faire ces questions-réponses (une interview quoi).



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. 3 200 km l'an dernier en Islande, 2 700 km cet été entre Dushambé et Bishkek.

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).

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.



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.

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).

Où as-tu déjà voyagé avant ?

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

En quoi le Kirghizistan est différent ?

À vélo je n'avais jamais vraiment quitté l'Europe (même si j'avais fait des triatlons aux USA), l'Asie Centrale c'est vraiment un autre monde.

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

As-tu suivi un entraînement spécifique ?

Absolument pas. Je roule beaucoup toute l'année (9 500 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.

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 bêtaillère... sans assurance.

Conseil



Je te recommande cet article, de Georges-Michel, qui explique **les couvertures offertes par les assurances des cartes bancaires.**

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.

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 d'un contrôle policier).

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.

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 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 (70 g) 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.

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, 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.

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.



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).

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.

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).

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 porte-bagages et pour les sacoches
- Du scotch noir très solide (utile pour tout... réparer la tente, les sacoches, la selle, le vélo...)
- Une chambre à air
- De l'huile de vaseline (mais l'huile de cuisine convient très bien)

Conseil



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.

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 portes-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.

D'autres accessoires ?

→ Une bassine pour pouvoir se laver

Attention



Veiller à 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 épicereries 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 Issyk-Kul !)

Quel a été ton itinéraire au Kirghizistan ?

Tout à fait au hasard. Je suis arrivée à Sary Tash (depuis le Pamir) avec l'idée d'aller à Sary Moghul puis à Osh faire un permis 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, par contre 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 !

Quel a été ton budget pour ce voyage ?

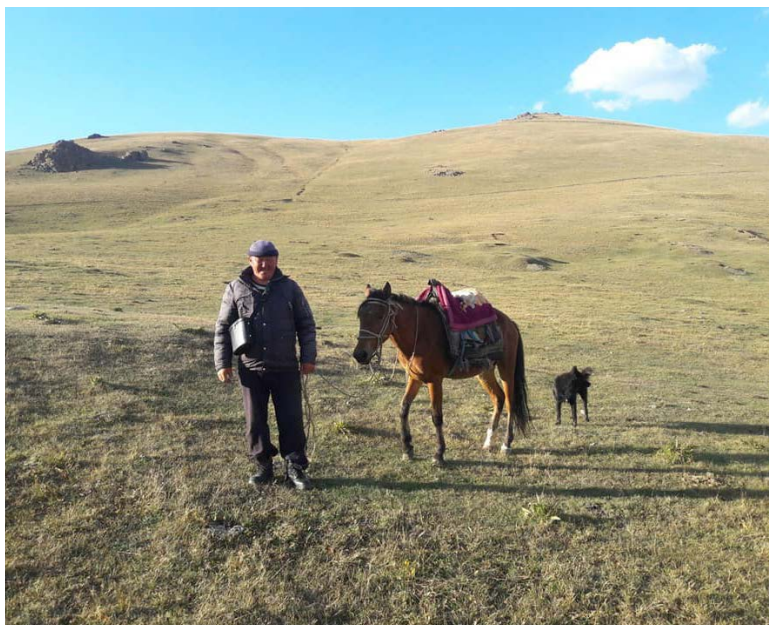
Ça dépend beaucoup de chacun, mais là-bas tout est très économique pour nous. Hormis à Bishkek où je me suis prélassée à l'Hotel Tunduk (je recommande : c'était formidable !), j'ai toujours dormi sous la tente gratuitement. Pour la nourriture de temps à autre (quand j'en trouvais) j'ai mangé au restaurant 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).

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 turista 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 donnée des sueurs froides.

À 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 « DÉGAGE !!! » et il a stoppé net, ouf, je ne me voyais ni m'arrêter ni le viser avec mes cailloux à 50 km/h.

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 pas, mais depuis que j'ai vu une voiture passer avec deux moutons vivants attachés sur le toit je ne doute plus de leur inventivité.

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 gêne. 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 ! Je t'invite à suivre Marie sur son blog de [bidouilles pour ton biclou](#).





**LEXIQUE
FRANÇAIS/KIRGHIZE**

POLITESSE

Salut	Salam? Салам
Enchanté	Taanyshkanym a uraazymyn Таанышканым а ыраазымын
Comment allez-vous ?	Kandaysyz? Кандайсыз?
Très bien merci et vous ?	Abdan jakshy, rakhmat. A sizchi ? Абдан жакшы, рахмат. А сизчи?
Mon nom est	Menin atym Менин атым
Quel est ton nom ?	Atynyz kim? Атыңыз ким?
Bienvenue	Kosh keldiniz Кош келдиңиз
Parlez-vous français ?	Siz Fransuzcha suiloj alasyzby? Сиз французча сүйлөй алысызбы?
Comment dit-on ... en kirghize ?	Kyrgyz tilinde, kantip... deshet? deshet-aitylat Кыргыз тилинде, кантип ... дешет? по дешет,*айтылат?
Je comprends / Je ne comprends pas	Tushundum / tushungon jokmun Түшүндүм / түшүнгөн жокмун
Oui / Non	Ooba / jok Ооба / Жок
Je suis heureux de te rencontrer !	Taanyshkanym a abdan kybanychtamy ! Таанышканым а абдан кубанычтамын !

Tu es trop drôle	Siz abdan kulkumushtuu ekensiz Сиз абдан кулкумуштуу экенсиз
Tu es géniale	Azamatsyz Азаматсыз
Tu es très belle / beau	Abdan suluusuz Абдан сулуусуз
De quelle ville viens-tu ?	Kaisy shaardan bolosuz? Кайсы шаардан болосуз ?
Quel est ton numéro de téléphone ?	Telefon nomerin/nomeriniz kandai? Телефон номерин/из кандай ?
Mon téléphone portable ne fonctionne plus	Menin telefonum buzulup kaldy Менин телефонум бузулуп калды
Qu'est-ce que tu as fait aujourd'hui ?	Bugun emne kyldynyz? Бугун эмне кылдыңыз ?
Qu'est-ce que tu veux faire demain ?	Erten emne kylgynyz kelip jatat? Эртен эмне кылгыңыз келип жатат ?
Qu'est-ce que tu as fait hier ?	Kechee emne kyldynyz? Кечээ эмне кылдыңыз ?
C'est mon anniversaire	Menin tuulgan kunum Менин туулган кунум
Joyeux anniversaire !	Tuulgan kununuz menen ! Туулган кунunuz менен!
Bon week end	Dem alysh kununuz jakshy otsun Дем алыш кунunuz жакшы отсун
Au revoir	Salamatta kalynyz Саламатта калыңыз

Bonne journée ! Kunun'uz jakshy ulansyn !
Күнүңүз жакшы
улансын !

**Avez vous le wifi ?
Quel est le mot
de passe ?** sizde wifi barbi? Parol
kanday ?
сизде wifi барбы?
Пароль кандай ?

**Pouvez vous me prendre
en photo s'il vous plaît?** suranıç, meni sürötkö
tartıp alasıñbı ? alasin-
bi-koiosunbu ?
сураныч, мени сүрөткө
тартып аласыңбы?
аласыңбы - койосуңбу ?

**Je suis là pour les
vacances / le travail** Men es aluudamyn /
sayakattamyn
Мен эс алуудамын .
саякаттамын

**Je suis là pour le travail
/ le business** Men bul jerde ish boyun-
cha/bizness boyuncha
Мен бул жерде иш
боюнча / бизнес боюнча

POUR MANGER

J'ai faim / J'ai soif Men achkamyn / men
suusap atam
Мен ачкамын, мен суу-
сап атам

Bon appétit Tamagynar tattuu bolsun !
Тамагынар таттуу болсун

Santé Den sooluk
Ден соолук !

C'était très bon ! Abdan daamduu eken !
Абдан даамдуу экен !

**Qu'est ce que vous me
recommandez ?** Emne kenesh bere
alasyz ?
Эмне кенеш бере
аласыз ?

Je suis végétarien Men vegetarianmyn
Мен вегетарианмын

Le menu s'il vous plaît	Menu beresizbi ? Меню бересизби ?
Qu'est ce que vous recommandez ?	Emneni sunushtaisyz ? Эмнени сунуштайсыз
Qu'est ce que tu veux boire ?	Siz emne ichkiniz kelip jatat ? Сиз эмне ичкиниз келип жатат ?
J'aimerais bien boire de l'eau	Men suu ichkim kelip jatat Мен суу ичким келип жатат
Est ce que tu aimes boire du vin ?	Vino ichesizbi ? Вино ичесизби ?
Un thé s'il te plait	Chai berip kounuzchu Чай берип коюнузчу
J'aimerais bien un thé	Men chai ichem Мен чай ичем
Est ce que tu aimes boire du thé ?	Siz chai ichkendi jakshy korosuzbu ? Сиз чай ичкенди жакшы коросузбу ?
Est ce que tu préfères boire du thé ou de l'eau ?	Sizge chai ichken jagaby je suu ichkenibi ? Сизге чай ичкенби жагабы же суу ичкениби ?
Je n'ai pas soif	Men suusagan jokmun Мен суусаган жокмун
Qu'est ce que tu veux manger ?	Emne jeginiz kelip jatat ? Эмне жегиниз келип жатат ?
Est ce que tu as assez mangé ?	Kursaginiz toydubu ? Курсагыңыз тойдубу ?
J'ai très faim	Men abdan achka boldum Мен абдан ачка болдум

Je veux manger	Men tamaktangym kelip jatat Мен тамактангым келип жатат
Je voudrais manger un plov	Men plov jegim kelip jatat Мен плов жегим келип жатат
Je n'ai pas faim	Menin kursagym tok/ achka bolgom jokmun Менин курсагым ток/ ачка болгон жокмун
L'addition s'il vous plaît	Esepti berip koesuzbu ? Эсепти берип коесузбу ?

ALIMENTS

Oeuf	jumurtka жумуртка
Pain	nan нан
Beurre	may май
Crème	kaymak каймак
Riz	kürüç күрүч
Viande	et эт
Poisson	balık балык
Tomate	pomidor помидор
Patate	kartoşka картошка
Carotte	sabiz сабиз

Concombre	badıraŋ бадыраң
------------------	--------------------

Choux	kapusta капуста
--------------	--------------------

Oignon	pijaz пияз
---------------	---------------

Confiture	varene варенье
------------------	-------------------

Miel	bal бал
-------------	------------

BOISSONS

Bière	Sıra Сыра
--------------	--------------

Thé	Çay Чай
------------	------------

Café	Kofé Кофе
-------------	--------------

Vodka	Arak Арак
--------------	--------------

Eau	Suu Суу
------------	------------

Lait	Süt Сүт
-------------	------------

AVEC TON GUIDE

Je voudrais changer des euros en soms	Men evronu somgo almashtyramyn Мен еврону сомго алмаштырамын
Acceptez-vous les euros ?	Siz evro kabil alasızby ? Сиз евро кабыл аласызбы ?
Où puis-je échanger de l'argent ?	Akçanı kayda almaştırsam bolot ? Акчаны кайда алмаштырсам болот ?
Où puis-je obtenir de l'argent ?	Akçanı kaydan alsam bolot ? Акчаны кайдан алсам болот ?
Quel temps fait-il aujourd'hui ?	Bugun aba ырайı kandai ? Бугун аба ырайы кандай ?
Est ce qu'il va pleuvoir aujourd'hui ?	Bugun jaan jaaıby ? Бугун жаан жаайбы ?
Aujourd'hui il fait très chaud	Bugun aba ырайı abdan usyk Бугун аба ырайы абдан ысык
Qu'est-ce que c'est ?	Bul emne ? Бул эмне ?
Qui est-ce ?	Bul kim ? Бул ким ?
Qui est le propriétaire de ce cheval ?	Bul attyn eesi kim ? Бул аттын ээси ким ?
Reposons nous 10 minutes	10 munot es alaly 10 Мунот эс алалы
Où est-ce que nous campons ?	Kaisyl jerge jaigashabyz ? Кайсыл жерге жайгашабыз ?
Dormons ici	Bul jerge ukтайly Бул жерге уктайлы

Marche moins vite s'il te plaît	Suranych, jayiraak basaly Сураныч жайыраак басалы
Qu'en penses-tu ?	Kandai dep oiloisun/ oiloisunuz Кандай деп ойлойсун/ суз ?
Est ce que tu es d'accord ?	Makulsunbu/ makulsuzbu ? Макулсунбу/ сузбу ?
Tu as raison	Tuura aitasyn/aitasynyz ! Туура айтасын/сыз !
As-tu besoin d'aide ?	Saga/sizge jardam kerekpi ? Сага/ сизге жардам керекпи?
Peux-tu m'aider ?	Maga jardam bere alasyby/alasyzby ? Мага жардам бере ала- сынбы/сызбы ?
Où vas-tu ?	Kayaka baratasyn/ baratasyz? Каяка баратасын/сыз?
Attends-moi un moment je reviens tout de suite	Kuto tur/turunuz, men tez ele kaityp kelem Куто тур/унуз, мен тез эле кайтып келем
Peux-tu parler un peu moins vite s'il te plaît ?	Suranych jayiraak suiloi alasyzby ? Сураныч жайыраак суйлой аласызбы ?
Peux-tu répéter s'il te plaît ?	Suranych kaitalap koesuzbu ? Сураныч кайталап коесузбу ?
Peux-tu l'écrire s'il te plaît ?	Suranych jazyp bere alasyzby ? Сураныч жазып бере аласызбы ?
Je n'ai pas entendu	Men ukkan jokmun Мен уккан жокмун

Je suis très heureux Men abdan бактылуумун / kubanychтамын
Мен абдан бактылуумун / кубанычтамын

Je suis très fatigué Men abdan charchadym
Мен абдан чарчадым

Je ne me sens pas bien Men ozumdu jaman sezip turam
Мен озумду жаман сезип турам

Ne t'inquiète pas Sarsana bolbonuz
Сарсана болбонуз

Cheval At
ат

Je suis débutant Men uironup jatam
Мен үйрөнүп жатам

Peut-on galoper ? Atty churkatsak bolobu ?
Атты чуркатсак болобу ?

Est-ce près ? Loin ? Jakynby / alysby ?
жакынбы / алысбы ?

Où est... ? / Comment aller... ? kaerde ... ? Kantip jetsem bolot ? Kaysi jerde ?
Кайерде... ? / Кантип жетсем болот ...? Кайсы жерде ?

Tout droit Tuz / alga
түз

Gauche / Droite Sol / on'
Сол Оң

Nord / Sud / Est / Ouest Tündük / tüştük / çığış / batış
Түндүк / түштүк / чыгыш / батыш

À CHEVAL

DIRECTION

TREK

Avion / Taxi / Bus / Train uçak / taksi / avtobus / poezd
уҷак / такси / автобус / поезд

Tente / Sac de couchage / Tapis de sol Çatır / Uktooçu baştık / Jer tōşögü
Чатыр / Уктоочу баштык / Жер төшөгү

Lampe de poche Jarik
Жарык

Froid / Chaud / Pluie / Neige / Vent Muzdak / Isık / Jamgır / Kar / Şamal
Муздак / Ысык / Жамгыр / Кар / Шамал

Sommet / Glacier / Cascade Too çokusu / Mōngü / Şarkiratma
Тоо чокусу / мөңгү / Шаркыратма

Montagne / Vallée Too / Örөөn
Тоо / Өрөөн

Forêt / Ville / Village / Rue Tokoy / Şaar / Ayıl / Köçö
Токой / Шаар / Айыл / Кече

AVEC LES LOCAUX

Votre yourte est très belle Boz üyünüz abdan kooz eken
Боз үйүңүз абдан кооз экен

Est-ce que tu es marié ? Turmush kurgansynby/ kurgansyzby ?
Турмуш кургансынбы/ сызбы?

Je suis marié Uilongonmun / turmush-ka chykkam
Уйлонгонмун / турмушка чыккам

Je ne suis pas marié Boidokmun
Бойдокмун

As-tu des enfants ?	Sizde bala chaka barby ? Сизде бала чака барбы ?
J'ai des enfants	Menin baldarym bar Менин балдарым бар
Je n'ai pas d'enfant	Menin balam jok Менин балам жок
Quel âge ont-ils ?	Alar kancha jashta ? Алар канча жашта
Où habitez-vous l'hiver ?	Kyshynda kaysyl jerde jashaisyn / jashaisynyz ? Кышында кайсыл жерде жашайсын / сыз ?
Combien de temps restez-vous ici ?	Bul jerde kancha ubakyt bolosun / bolosunuz ? Бул жерде канча убакыт болосун / суз ?
Combien de personnes vivent dans la yourte ?	- Boz uj içinde kanča adam žašajt ? - Боз уй ичинде канча адам жашайт ?
Quels animaux avez-vous ?	Kandai janybarlaryn / janybarlarynyz bar ? Кандай жаныбарларын/ ыз бар ?
Combien d'animaux avez-vous ?	- Kanča mal žanybarynyz bar? - Канча мал жаныбарыңыз бар ?
Combien de frères et sœurs avez-vous ?	Kancha bir tuugansyn / tuugansynyz ? Канча бир туугансын / сыз ?
J'ai un frère et une soeur	Menin baikem jana ejem bar. Менин байкем жана эжем бар

C'est mon frère / ma sœur / mon père / ma mère Al menin baikem / karyndashym / atam / apam
Ал менин байкем, карындашым, менин атам, апам

Quel est votre métier ? Senin / Sizdin kesibin / kesibiniz emne ?
Сенин/ сиздин кесибин / из эмне ?

Où travailles-tu ? Kaisyl jerde ishteisin / ishteisiniz ?
Кайсыл жерде иштейсин/сиз ?

ANIMAUX

Cheval At
Ат

Panthère Pantera
пантера

Loup Karışkır
Карышкыр

Ours Ayuu
Аюу

Mouton Koy
Кой

Chèvre Eçki
Эчки

Yak Yak
Як

Vache Uy
Уй

Chien It
Ит

Chat mişik
мышык

HÔTEL

Hôtel / Guesthouse / Yourte	Meymankana / Konok üy / Boz üy Мейманкана / Конок үй / Боз үй
Chambre / Lit / Drap/ Couverture	Uktooçu bölmö / kerebet / şeýşep / Juurkan Уктоочу бөлмө / керебет / шейшеп / Жууркан
Douche / Toiletttes / Serviette	Duş / Tualet / Sülgü Душ / Туалет / Сүлгү
Une nuit / Une semaine	Bir tün / Bir juma Бир түн / Бир жума

TEMPS

Quelle heure est-il ?	Saat kancha boldu ? Саат канча болду ?
Quand ?	Kachan ? Качан ?
Hier	Kechee кечээ
Aujourd'hui (matin / midi /soir)	Bugun (erte menen / tushto / kechinde) Бүгүн (эрте менен. Тушто. кечинде)
Demain	Erten' Эртең
Lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi, dimanche	Duyshonbu, sheyshenbi, sharshenbi, beyshembi, juma, ishemi, jekshembi Дүйшөмбү Шейшемби Шаршемби Бейшемби Жума Ишемби Жекшемби
Janvier, février, mars, avril, mai, juin, juillet, août, septembre, octobre, novembre, décembre	Yanvar Fevral Mart Aprel İyun İyul Avgust Sentyabr Oktyabr Noyabr Dekabr Январь Февраль Март Апрель май Июль Август Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь

SANTÉ

Au secours	Jardam Жардам
Je suis malade / Je suis blessé / J'ai été volé	Oorup jatam / Jarakat aldım / Meni tonop ketiști Ооруп жатам / Жаракат алдым / Мени тоноп кетишти
Hôpital / Pompier / Police	Oorukana / Politsiya / Ört öçürgüç Оорукана / Полиция / Өрт өчүргүч
Docteur	Dariger дарыгер
Diarrhée / Vomissement / Mal au ventre / Fièvre	İç ötkök / Kusuu / Aşkazan ooru / isitma Ич өткөк / Кусуу / Ашказан оору / ысытма
Pharmacie	Apteka Дарыкана
Antibiotiques / Antiseptiques	Antibiotik / Antiseptik Антибиотик / Антисептик
Combien ça coûte ?	Kancha turat al ? Канча турат, ал ?
C'est pas cher	Bul abdan arzan Бул абдан арзан
C'est trop cher !	Bul oto kymbat ! Бул өтө кымбат !
Pouvez-vous baisser le prix ?	Siz baasyn arzandata alasyzby ? Сиз баасын арзандата аласызбы ?
Je voudrais acheter ceci	Satyp alaiyn... ushunu, bul ! сатып алайын ... ушуну , бул !

AVEC LES COMMERÇANTS

J'aime / Je déteste	Jakty / jakpady Жакты / жакпады
Argent	Akcha акча
Je ne fais que regarder	Men jon ele karap jatam Мен жөн гана карап жатам.
Banque / Poste	Bank / Poçta Банк / Почта
Téléphone	Telefon Телефон
Carte Sim	SIM karta SIM карта
Nombre	sandar сандар
Un / deux / trois / quatre / cinq / six / sept / huit / neuf / dix	Bir / eki / uch / tort / besh / alty / jети / segiz / toгуз / он бир, эки, үч, төрт, беш, алты, жети, сегиз, тогуз, он
Trente / quarante / cinquante / soixante	Jyiyрма / otuz / kyrk / elu / altymysh жыйырма, отуз, кырк, элүү, алтымыш
Soixante-dix / quatre-vingt / quatre-vingt-dix	Jetimish / seksen / tokson Жетимиш, сексен, токсон
Cent	Juz жүз

COMPTER

VÉHICULES ET VOITURE DE LOCATION

Vélo	velosiped велосипед
Moto	mototsikl мотоцикл
Voiture	unaa унаа
Garage	garaj гараж
Essence	benzin бензин
Diesel	dizel дизель
Pneu	şina шина
Station-essence	May kuyuuçu stantsiya Май куюучу станция
Je voudrais louer une voiture	Men maşına ijaraga algım kelet Мен машина ижарага алгым келет
L'assurance est-elle incluse ?	Kamsızdandıruu kamtılganbı ? Камсыздандыруу камтылганбы ?
Où puis-je obtenir une voiture ?	Kaydan maşına alsam bolot ? Кайдан машина алсам болот ?
Où dois-je le retourner ?	Men anı kayda kaytarışım kerek ? Мен аны кайда кайтарышым керек ?
J'ai besoin d'une machine automatique	maga avtomattık maşına kerek мага автоматтык машина керек

LES PRINCIPALES VILLES

Je voudrais un climatiseur	Maga konditsioner kerek Мага кондиционер керек
Je voudrais un siège enfant	Men baldar oturguçun kaalaym Мен балдар отургучун каалайм
Bichkek	Бишкек
Toktogul	Токтогул
Och	Ош
Karaköl	Каракөл
Jalal-Abad	Жалалабат
At-Bashi	Атбашы
Karakol	Каракол
Kyzyl-Tuu	Кызылтуу
Tokmok	Токмок
Tyup	Түп
Uzgen	Өзгөн
Sülüktü	Сүлүктү

Kara-Balta Карабалта

Batken Баткен

Balykchy Балыкчы

Kemin Кемин

Naryn Нарын

Schamaldysai Шамалдысай

Talas Талас

Frunse Фрунзе

Kyzyl-Kiya Кызылкия

Aksy Аксуу

Bazarkurgon Базаркоргон

Shopokov Шопоков

Tash-Kumyr Ташкөмүр

Orlovka Орловка

Gulcha Гүлче

Tschonaryk	Чонарык
Kant	Кант
Cholpon-Ata	Чолпоната
Kara-Suu	Карасуу
Chaidarkan	Хайдаркан
Isfana	Исфана
Kökjanggalak	Көкжаңгак
Kyzyl-Suu	Кызылсуу
Kajyngdy	Кайыңды
Mailuu-Suu	Майлуусуу
Wostotschnyi	Восточный
Kochkor-Ata	Кочкората
Suusamyr	Суусамыр



ANNEXES

NOTES

KIRGHIZISTAN

LE GUIDE DE VOYAGE

TU PRÉPARES TON VOYAGE AU KIRGHIZISTAN ET TU TE POSES PLEIN DE QUESTIONS ?

Je me suis posé les mêmes, avant mon premier voyage en 2014.

Depuis, j'ai regroupé toutes les réponses à ces interrogations sur mon blog www.gtla.net.

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 tu te poses des questions encore plus spécifiques ?

Tu trouveras, dans ce guide, toutes tes réponses et les contacts, de mes amis, à qui j'ai adressé plusieurs centaines de lecteurs de mon blog, depuis 2015.

UN LIVRE COMPLET

- Un guide généraliste.
- Un guide pour préparer ta randonnée à cheval.
- Un guide pour la location de voitures.
- Les témoignages de Marie et Florent qui ont voyagé à vélo et à cheval en autonomie.
- Les contacts de mes amis guides et loueurs de voitures.
- Un lexique français/kirghize.
- La transcription en alphabet latin des principales villes.
- Quelques pages blanches pour y noter tes propres informations :)



Je suis Georges-Michel, de www.gtla.net. J'adore le voyage et les découvertes. Si l'endroit m'est inconnu et que je ne sais pas ce que je vais pouvoir y faire, j'y vais.



Le guide complet
par www.gtla.net