

ÉPOPEE CYCLISTE EN TERRE KIRGHIZE

OU POURQUOI JE PREPARERAI MIEUX MON ITINERAIRE LA PROCHAINE FOIS...

par Clémence Dézulier

Participants : Lisa Buhler, Clémence Dézulier, Jonathan Faure & Stéphane Torrens

15 jours de vadrouille à travers les plaines et les montagnes kirghizes entre 800 m et 3 700 m d'altitude, 790 km parcourus, 6 000 m de dénivelée, 3 crevaisons, 1 chute de cheval et une foultitude de souvenirs au milieu de paysages fabuleux.

J0 & J1 – 18 & 19/06/2016 : Paris → Moscou → Bichkek

Départ à 15h de Paris-CDG direction Moscou. Nous atterrissons à 20h heure locale. Après un rapide dîner nous trouvons un recoin désert pour y passer la nuit. Malgré les boules Quiès nous avons droit aux annonces de vol incessantes pendant la nuit... Réveil vers 6h pour un petit déj et nous embarquons pour Bichkek.

L'aéroport n'est pas bien grand. Les bagages sont récupérés sains et saufs (même le VTT de John) à l'exception du sac à dos de Lisa. Il n'est pas là. Le temps de remplir la paperasse adéquate et de trouver un bureau de change, un employé de l'aéroport accourt vers nous : ils l'ont retrouvé ! Ouf.

À peine sortis, on se fait aborder par un rabatteur de taxi.

Il baragouine quelques mots d'anglais. On lui donne l'adresse du loueur de vélos et négocions le prix de la course (600 som = 8 €). On monte à 6 dans le taxi et c'est parti. A mi-chemin le rabatteur descend et prend sa part (100 som). Arrivés dans Bichkek le taxi s'arrête. Fin de la course, alors que nous ne sommes pas encore arrivés à destination. On s'est fait avoir par le rabatteur qui a donné une mauvaise adresse... Après de longues négociations en anglo-russe

(car visiblement le chauffeur s'est lui aussi fait avoir) on arrive à destination.

Les vélos et sacoches sont loués chez Freebike tenu par Denis & Olga (www.freebike.kg). John et moi avons nos sacoches Vaude de bien meilleure qualité que celles du loueur, et John avait même choisi d'emporter son VTT. C'est également chez Denis & Olga que nous nous approvisionnons en cartouches de gaz (compatibles MSR) et achetons une carte du pays (carte Gizi Map au... 1/750 000 !). Ils nous conseillent sur l'itinéraire. Bien chargés nous prenons la route de l'auberge de jeunesse

Nomad's Home située à quelques kilomètres de là (voir coordonnées à la fin de l'article). Après avoir posé les affaires, nous dinons en ville dans un petit resto. Première difficulté : se faire comprendre par le serveur qui ne parle pas anglais et avec un menu sans photos. ☺

J2 - 20/06/2016 : Environs de Bichkek

Après un copieux petit déjeuner, nous enfourchons nos VTT en direction des montagnes. La sortie de Bichkek est quelque peu chaotique en raison du trafic dense et de la pollution, et c'est avec plaisir que nous rejoignons la campagne Kirghize. Les hauts sommets enneigés de la chaîne de l'Alatoo nous laissent rêveurs et... légèrement inquiets pour le passage du col Kegeti à 3 700 m d'altitude. Pour le moment il fait beau et très chaud. Nous

longeons les rives de canaux aménagés quasiment tout du long. Les plaines sont cultivées à la main ou avec des animaux et globalement très désertiques. Des troupeaux de chevaux en liberté viennent nous rendre visite. Après une rapide toilette dans les eaux glacées du torrent nous prenons notre premier dîner en montagne. La doudoune se supporte bien, même si le froid n'est pas mordant. Malgré la fatigue du voyage qui se fait encore sentir, le moral est bon.



Nous plantons les tentes au fond de la vallée à environ 1500 m d'altitude.

J3 - 21/06/2016 : Col Kegeti (3 702 m) ou le jour le plus long de ma vie

Aujourd'hui c'est le jour J. Le soleil se lève sur les montagnes. Nous plions les tentes et déjeunons sous le tintement des cloches des vaches. Un peu comme avant le départ d'une course, chacun se concentre à sa manière. Le départ est donné par les filles. Stef prend le temps de faire un peu de gainage avant de partir.

Au début le chemin monte "en pente douce". On adopte un rythme de croisière de... 6 km/h. La journée va être

longue... mais les filles ont encore le sourire (pour l'instant). La température est agréable et le vent souffle juste ce qu'il faut pour nous rafraîchir sans nous ralentir. Nous croisons des troupeaux de chevaux sauvages tout au long de la montée ce qui l'égaye quelque peu et permet de nous distraire le temps d'un instant. Rapidement le chemin se fait de plus en plus pierreux et des petits raidillons nous contraignent (souvent les filles et parfois les garçons) à mettre pied à terre et à pousser nos montures. Au bout de quelques heures nous nous retrouvons en plein brouillard et là, ça devient tout de suite moins drôle et beaucoup plus froid... Brouillard, froid, vent, brouillard, pierriers, torrents...

- Les filles : "Stef, il est quand le col ?"
- Stef : "Plus que 3 km"
- Les filles: "Cooool, bon, même en poussant les vélos on y est dans une grosse heure".

[3,5 km, 20 lacets et 1h30 plus tard]

- Les filles : "Bon sang mais il est où ce col ?!?!?! Stef, c'est encore loin ? T'avais dit 3 km et là on a fait plus mais toujours pas de col en vue !"
- Stef : "Ah non ! C'était la distance à vol d'oiseau que je vous avais donnée ! On y est dans 5 virages à peu près. À tout casser dans 1h on aura planté la tente car après le col c'est que de la descente."
- Les filles : [...]

Quelques virages plus tard, le brouillard se lève et comme par magie le col apparaît... sous la neige. Et il doit rester au moins 100 m de dénivellée... La traversée des premiers névés bien en dessous du col est fastidieuse. Les vélos s'enfoncent sous le poids des sacoches. On s'épuise rapidement, d'autant plus que nous avons déjà fait presque 1 500 m de dénivellée en quelques heures. Arrivés au dernier lacet avant le col, la route est complètement ensevelie sous la neige. Faire 500 m en poussant les vélos avec de la neige jusqu'à la taille relève de la mission impossible...

Après mûre réflexion, nous abandonnons l'idée de suivre la route et décidons de "couper droit dans le pentu" par une coulée de boue 50 m sous le col. Devant nos mines déconfites et en parfaits gentlemen, les garçons nous disent de prendre quelques sacoches, eux se chargeront du reste et des vélos. Ils regretteront amèrement ces paroles quelques minutes plus tard, car le soleil cède brusquement sa place à une tempête de neige. Le temps n'est plus à la rigolade...

Arrivée enfin au col, Lisa se pince pour ne pas s'endormir et, je cite, "ne pas mourir sur place" (NDLR : elle vient de voir le film Everest où le type s'endort et meurt de froid à la descente...).

La descente ne sera pas non plus de tout repos. Fortement abîmée par la fonte des neiges et très caillouteuse, elle demande une attention de tous les instants si on ne veut pas risquer le soleil par-dessus le guidon.

21h30 : Fin de la journée après 13h de vélo. Nous plantons les tentes plus bas dans la vallée, à la nuit tombante, épuisés mais toujours vivants ! ☺ Aujourd'hui nous aurons parcouru à peine 40 km (dont 15 de descente) mais pas loin de 2 000 m de dénivellée !!

J4 - 22/06/2016 : Döng Alish / Kizil-Dobo

Au matin c'est la pluie qui nous réveille. Après l'épopée de la veille nous hésitons à paresser sous la tente, le temps que la pluie cesse. Le courage reprend le dessus et nous petit-déjeunons sous nos capes de pluie. Des enfants accourent alors que nous finissons de réparer le pneu crevé de mon vélo et la chaîne de Lisa, cassée dans la montée au col la veille. Le temps d'une photo et nous descendons le long d'un gros torrent. La pluie cesse mais le temps reste couvert. Le soir, après une journée sans histoires, il nous reste encore à assumer l'effort continu à fournir pour filtrer l'eau du dîner, du petit-déj et de la journée suivante. Et les shadoks pompaient, pompaient...



*Arrivée au col ! Enfin !
Fatigués on tient à peine debout pour la photo...*

J5 - 23/06/2016 : Col Kizart Ashuusu (2 600 m)

Il a plu toute la nuit mais au réveil le ciel se dégage. Après un petit-déj aux traditionnels flocons d'avoine nous prenons la direction de Song Kol par la route A367. Elle alterne entre bitume +/- correct et tôle ondulée. Il y a environ 20 km et 600 m de dénivellée jusqu'au col Kizart Ashuusu. La pente n'est pas forte mais le vent

de face nous donne l'impression de gravir le Galibier. On met plus de 2h30 pour faire ces 20 km. Au col, un bungalow installé pour les transporteurs d'uranium nous tend les bras. Au menu : poisson grillé, oignons au vinaigre sucré, thé. La chaleur du poêle est la bienvenue. La descente sur Jungal est splendide (sorte de canyon de verdure). Il y a des chevaux partout. Elle fait surtout du bien aux jambes et permet de se reposer un peu. Le vent de face est tel que chacun cherche à se faire plus petit que son prédécesseur. Ahh si seulement j'avais mieux écouté en cours de mécanique des fluides... À Jangi-Arik nous bifurquons vers Kizart. On discute avec

une villageoise qui parle anglais. Bonne nouvelle, le col Kiya Ashuu qui mène à Song Kul n'est pas enneigé et il y a des yourtes ouvertes au bord du lac (on est tôt dans la saison estivale). Nous montons sur le plateau au pied de la chaîne de montagnes de Song-Kol-Too où de magnifiques prairies fleuries nous accueillent. On trouve un super endroit au bord d'un torrent pour planter la tente et faire un brin de toilette Un vrai petit coin de paradis.

J6&J7 – 24&25/06/2016 : Lac Song Kul

On enfourche nos bicyclettes pour s'attaquer au col Kara-Kiya Ashuu (3 319 m), au milieu de nombreux troupeaux de chevaux et moutons dans les pâturages. Au bout de quelques kilomètres la montée se fait plus raide et les filles doivent pousser les vélos. Un berger à cheval qui nous observait du haut de la colline s'avance vers nous (les filles). On avance tellement lentement que son cheval broute en marchant... ☺ Il finit par avoir pitié de nous et nous aide à pousser les vélos. Une tasse de thé est échangée juste sous le col pour le remercier !



Père canard et ses petits en file indienne !

Arrivée au col après 4h de montée. Le ciel dégagé nous offre une vue magnifique sur le lac Song Kul. Le vent est glacial et les eaux du lac d'un bleu turquoise improbable. La descente jusqu'au lac est quasi féérique au milieu de prairies fleuries à perte de vue. Nous négocions 2 nuits en yourtes près de la réserve naturelle sur la rive Nord-Est du lac (2 nuits + petit-déj + dîner + 1/2j de cheval = 10 400 som soit 130 € pour nous 4). Le poêle à bouses de vache réchauffe agréablement l'atmosphère. A plus de 3 000 m d'altitude, la température chute rapidement le soir.

Vers 17h on nous sert le thé et un goûter gargantuesque que John apprécie particulièrement (pain, fruits secs, confitures...). A 19h30, dîner : thé, salade (carottes, choux, oignons) puis une sorte de ragoût à base de pommes de terre, mouton, carottes, oignons et des grandes pâtes en forme de lasagnes. Ce plat s'appelle un Beshbarmak, délicieux comparé à nos pâtes quotidiennes...

Le matin, tout est gelé. Après un petit déjeuner très copieux, c'est l'heure de monter à cheval. Ils nous les laissent sans même vérifier si on sait monter... Nous partons pour quelques heures en direction des montagnes environnantes. Un mouvement un peu brusque de Lisa à la pause effraye le cheval de John qui à son tour fait peur à celui de Stef qui part au triple galop dans le lit d'un torrent asséché et c'est la chute !



On troque nos vélos pour d'autres montures, pas toujours très fiables...

Quelques contusions heureusement sans gravité, et nous rentrons tranquillement au camp.

Après-midi plus calme après la matinée mouvementée. John et Lisa se baignent dans le lac et des enfants s'amuse à essayer nos vélos. Dès le plus jeune âge les enfants sont initiés aux tâches de la vie quotidienne et à la monte à dos d'âne avant de passer à cheval. En fin de journée nous avons la chance d'assister à des jeux équestres dont le Oulak-Tartych, une sorte de horse-ball avec une carcasse de mouton (charmant) !

J8 - 26/06/2016 : Descente vers Kochkor

Nous faisons nos adieux à ce petit coin de paradis et атаquons la montée au col Kalmak Ashuu (3 446 m). Il y a environ 20 km et 400 m de dénivellée. Au col, John et Stef se font offrir de la vodka par des locaux qui la sirote tranquillement avant de reprendre le volant. Il est à peine 11h ! 500 m plus bas, en redescendant du col, le portebagage de Stef casse net. Mais John McGyver est là et 1h plus tard celui-ci est réparé au moyen de sardines de tente, cordelette et collier de serrage de plomberie ! C'est reparti pour 30 km de...descente !!! Le dernier col du séjour vient d'être franchi ! Hourra.

Arrêt minute à Sula Balik pour racheter un peu de nourriture puis on poursuit notre descente en direction de Kochkor. La route est devenue un vrai billard et malgré un faible trafic ça nous change agréablement de la tôle ondulée ! Le campement est posé quelques kilomètres plus bas, au bord de la grosse rivière Joon-Arik.



Il n'y a pas toujours des ponts...

J9 - 27/06/2016 : Descente vers Issyk Kul

Pendant la nuit des orages ont éclaté. On a tous mal dormi de peur que le torrent déborde. Au matin, le soleil est revenu. C'est reparti pour la descente vers Kochkor sur la grosse route. Nous abandonnons l'idée de rejoindre le lac Issyk Kul par le col Semiz Ashuu (2 715 m) de peur de manquer de temps pour voir le lac ensuite. Pause déjeuner au bord du réservoir artificiel de Orto-Tokoy où nous croisons un couple d'allemands (~60 ans) qui voyage depuis presque 1 an à vélo. Le ciel se fait de plus en plus menaçant et c'est la douche. Heureusement ça ne dure pas plus de 10 mn. Pour éviter le détour par Balykchy, on rejoint le lac par la petite route jaune et arrivons à Ottuk. A cause de la pluie, le bord du lac est détrempe et infesté d'insectes volants.

On se fait prendre par un nouvel orage très intense qui, encore une fois, ne dure pas bien longtemps. On s'arrête sous un abribus le temps qu'il passe. La fatigue commence à se faire sentir (surtout pour les filles). Rouler sous la pluie ce n'est pas drôle... On pousse jusqu'à Kara-Talaa où John nous dégote un entrepôt en ruine mais avec un toit et un sol en terre battue jonché de déjections animales. Un rayon de soleil nous permet de faire sécher les affaires.

J10 - 28/06/2016 : Issyk Kul & Lac Mort

Il a plu toute la nuit. Au matin, nous longeons le lac vers l'Est avec pour objectif du jour le Salty Lake. A l'époque où le niveau du lac Issyk Kul a baissé, de l'eau est restée prisonnière d'une cuvette et forme désormais un lac soi-disant aussi salé que la Mer Morte. La légende dit que l'on peut s'y asseoir pour lire son journal sans en tremper le bas des pages. La route qui mène au lac Mort est très chaotique et surtout très boueuse. Une crevasse de plus pour moi et, à la pause, Stef se fait charger par un chameau en allant chercher de l'eau dans son enclos. Mauvaise surprise en arrivant au Salty Lake : c'est payant (200 som/pers). Il y a même une barrière levante et une cahute de gardiens. Finalement, en discutant ils nous laissent passer gratuitement. Au final rien d'extraordinaire, à part une bonne vieille odeur de vase et une eau verdâtre. John se baigne, c'est vrai qu'il flotte presque sans effort. On repart en sens inverse vers

l'enclos du copain de Stef (le chameau). Pour traverser le bras de rivière Ak-Terek, on doit emprunter un pont piéton qui nous inspire peu confiance mais qui ne cède pas sous le poids de nos vélos. Au bord du lac, nous en profitons pour rincer nos vélos boueux (chacun à sa manière) et se baigner. Un villageois qui part chercher son troupeau de chèvres nous parle de François Hollande, du foot et de Paris, la ville des amoureux. Tout ça en Kirghize bien évidemment.

J11 - 29/06/2016 : Issyk Kul

Au réveil, Stef et John qui n'ont pas fait beaucoup de sport ces derniers jours vont courir dans les collines qui nous entourent. Au petit-déj, l'eau filtrée du lac a un goût salé qui nous fait grimacer lorsqu'on boit le thé. On fait avec jusqu'au prochain ruisseau (merci le fond de carte du téléphone qui nous permet de repérer les ruisseaux et rivières environnants). On décide de rentrer en direction de Balykchy en empruntant un sentier qui longe le lac. Au début il est top mais après quelques kilomètres on se retrouve dans des marécages. Je râle, Stef crève et on est à 2 doigts de se faire attaquer par un chien furax en traversant une propriété. On finit par rejoindre la route quand le sentier s'arrête. Le campement est planté au milieu des champs, une dizaine de kilomètres avant Balykchy.



Montagnes sur la rive Nord du lac Yssyk Kul

J12 - 30/06/2016 : Balykchy

Objectif du jour : trouver le train dans Balykchy qui pourrait nous ramener à Bichkek. On galère pour trouver la gare qui n'est indiquée nulle part. Le chef de gare nous explique que le prochain train ne part que le lendemain à 17h et c'est 70 som/pers. Le ticket s'achète à bord et aucun problème pour le prendre avec les vélos. Il y a environ 5h jusqu'à Bichkek. Vu l'heure matinale, nous décidons de continuer de rouler en direction de Bichkek et de prendre le train à l'arrêt de Kemin (juste avant Tokmok). Au final, la route est si bonne que nous avançons bien (40 km/h). Dans l'après-midi le vent se lève (sens Bichkek/Issyk Kul) et nous ralentit. On s'arrête pour dormir au bord de la rivière dans les environs de Kemin.

J13&J14 - 01&02/07/2016 : Retour à Bichkek

On part tôt car il y a moins de vent dans la matinée. On avale les kilomètres, c'est bien roulant et en faux-plat descendant. On dépasse Kemin tôt dans la matinée. Il reste ~100 km pour arriver à Bichkek. Vu notre rythme c'est faisable dans la journée. On abandonne donc définitivement l'idée de prendre le train. Il fait de plus en plus chaud car nous perdons de l'altitude (Bichkek est à 800 m d'altitude.). Vers 11h30 il nous reste environ 30 km avant la capitale. On s'arrête dans des champs à l'écart de la grande route pour faire la pause de midi et une petite sieste. Vers 13h on repart. Chaud, long, plat, vent...

La fatigue commence à se faire sentir. La chaleur est écrasante quand on arrive vers 15h à Bichkek. La Nomads Home est quasi pleine et nous devons planter la tente dans le jardin. La douche, en revanche, est un vrai bonheur. On prend ensuite la direction des halles pour faire le plein de fruits/légumes. John, de son côté repartira avec... des colliers de serrage et un mélangeur de peinture. Le soir on dine en ville. L'aventure est finie ! Vivement la prochaine...

Leçon n°1 : la prochaine fois j'étudierai bien plus attentivement un itinéraire vélo qui franchit une chaîne de montagnes.

Leçon n°2 : faire 2000 m de D+ à vélo après un long voyage et au 2^{ème} jour du séjour c'est un peu suicidaire.

Leçon n°3 : l'aventure forme la jeunesse et laisse plein de beaux souvenirs.



Pause lecture sous les derniers rayons de soleil, à l'abri du vent.

Kirghizistan ou Kirghistan ou Kirghizie

Capitale : Bichkek (Altitude : 800 m)
Habitants : 5,5 M dont : Kirghizes (65%), Ouzbeks (14%), Russes (9%), Dounganes / Ouïghoures / Tadjiks / Turcs / Kazakhs / Ukrainiens / Coréens (12%)
Religions : 75% Sunnites (Islam), 20% Orthodoxes et 5% Catholiques
Langues : Kirghize, Russe
Monnaie : som Kirghize (KGS) ; 1€ = 78 som (2016)
Climat : continental aride voire polaire dans la chaîne du Tien Shan
Meilleure période pour partir : juste avant ou juste après l'été
Point culminant : Pic Pobedy, 7 436 m
Lac Issyk Kul : 2^{ème} plus grand lac de montagne du monde après le lac Titicaca – Superficie : 6332 km² - Profondeur : 702 m - Lac salé (légèrement)

Transports : Avion (depuis Paris via Moscou ou Istanbul), train (1 seule ligne entre Bichkek et Balykchy), minibus (très répandu et peu cher), taxi et...cheval (ou âne).

Nomad's home Bichkek

Drevesnaya Str.
Eastern Bus station
Tel : +996 773 067 581
Contact : Gulnara Sydykbekova
Mail: nomadshome@gmail.com
Tarifs (au 01/07/2016) :
Nuit en dortoir : 450 som (6€)
Tente dans le jardin : 250 som (3€)
Petit Déjeuner : 200 som (2.5€)
Dîner: 300 som (4€)
Navette depuis/vers aéroport (35 km de Bichkek) : 600 som (8€)

MATERIEL EMPORTE :

Vêtements (par personne) :

- 3 culottes/caleçons
- 3 paires de chaussettes
- 2 brassières
- 1 collant course
- 2 cyclistes
- 2 tee-shirts techniques
- 1 tee-shirt propre nuit
- 1 veste shell
- 1 micro-polaire
- 1 doudoune
- 1 veste technique
- 1 sur-pantalon
- 1 cape de pluie
- 1 paire de gants vélo
- 1 paire de gants
- 1 paire de sur-chaussures
- 1 serviette microfibre
- 1 maillot de bain
- 1 bonnet
- 1 paire de manchons haut/bas

- 1 tour de cou
- 1 pantalon convertible en short
- 1 paire de baskets
- 1 p. tongs

Camping (pour 4) :

- 2 tentes 2 pers.
- 4 matelas Thermarest
- 4 oreillers gonflables
- 2 couvertures survie épaisses à mettre sous la tente
- 4 duvets + sac-à-viande
- 1 réchaud + 4 popotes
- couverts bambou
- allumettes + briquet
- filtre à eau à charbon
- comprimés Micropur
- épices & condiments

Divers :

- 1 trousse de secours
- crème solaire SPF50
- savon biodégradable
- lunettes soleil
- casque vélo
- appareil photo
- chargeur solaire N&D
- carte SIM locale
- carte papier GiziMap
- carte chargée sur tél

Matos vélo :

- 2 chambre à air/pers
- 1 pneu
- huile
- maillons rapide + kit
- clés & petit outillage
- pompe
- sandoz

Globalement, pour un premier voyage à vélo en itinérant (sauf pour John) nous avons vu juste comme il fallait niveau vêtements et matos. Tout a été porté et/ou utilisé. Mention spéciale pour le filtre à eau à charbon (marque MSR) qui s'est avéré plus qu'indispensable. Les torrents et points d'eau ne manquent pas mais sont souvent chargés en sable/matières en suspension. Les comprimés Micropur n'ont, quant à eux, été utilisés que 2 fois quand le point d'eau était un peu stagnant (personne n'a souffert de dérangements intestinaux !)

NOURRITURE : Pas très sûrs de ce que nous allons trouver sur place (surtout dans les montagnes), nous avons amené de Paris :

- pâtes
- riz
- lentilles
- polenta
- flocons d'avoine
- soupes minute
- thé
- épices & condiments

Stéphane et Lisa nous avaient préparé une belle quantité de fruits et légumes déshydratés et mis sous vide grâce à leur super machine qui cuit les aliments à très basse température (60-80°C) pendant plusieurs heures. C'est un bon moyen d'améliorer un simple bol de riz sans se charger (à moins d'avoir Mathieu F. avec vous et son fameux « Mélange Gourmand » de chez Tipiak) et d'avoir des fruits secs pas trop sucrés.

A Bichkek, c'est une grande ville et vous trouvez facilement plein de petits commerces. Dans les coins les plus reculés il y a quasiment toujours une micro-boutique qui vend les produits de base, des dizaines de sortes de biscuits, des boîtes de conserves (maïs, poisson...) et de l'eau. Evidemment pas de carte bleue possible dans ces petits villages...



Pour les intéressés, vous pouvez me contacter pour plus de photos, infos...