



**ULTIMATE ADVENTURE**

[ultiadv@mail.kg](mailto:ultiadv@mail.kg)  
[www.kirghizie.fr](http://www.kirghizie.fr)



"Mountain bike sur  
les pistes kirghizes"



**Le VTT est un des meilleur moyen pour découvrir cette petite république blottie au milieu des sommets des Tien Shan. Les pistes sont roulantes et traversent des paysages de toute beauté. Par moment, on pédalera dans des canyons de couleur ocre puis au milieu de vallées verdoyantes à perte de vue . A Son Koul , le cœur de la Kirghizie du Kirghizistan, nous traverserons les camps de yourtes installés autour de ce magnifique lac .... Alors à vos pédales !**

**J1 : Europe – Bishkek**

**J2 : Bishkek**

Arrivée sur Bishkek capitale de la Kirghizie. Accueil à l'aéroport parle guide. L'après-midi, découverte de Bishkek, balade dans les bazars (senteurs d'Asie Centrale), les parcs de la ville et ses monuments copies conformes de ceux de la capitale russe :

**J3 : Bishkek – Tyu Ashu (3586 m)**

Nous quittons Bishkek pour l'ouest. la route s'élève progressivement pour le passage du col à plus de 3500 m . Du col vue splendide sur la vallée de la Sussamyr. Nous quittons la piste pour un sentier qui nous amènera dans la vallée. Nous avons dévalé plus de 600 m de dénivelé. Nous reprenons la piste pour atteindre le village Karakol puis celui de Komjunkul. Nous longeons la rivière Kekemerren. Nuit au village de Kyzyl Oy.



#### J4 : Kyzyl Oy – Karakeche (en aval du lac Son Koul)

Nous longeons la magnifique rivière Kekemerren, ses eaux puissantes coulent dans un splendide canyon. La pente est régulière, la piste agréable. Nous en prenons plein les yeux. Nous nous arrêtons au village d'Aral et laissons la rivière derrière nous. Quelques kms et nous voilà à Chaek petit village de la vallée de Djumgal. Nous roulons un peu pour rejoindre notre camp. Nuit sous tente.



#### J5 : Karakeche – Lac Son Koul

Cette étape nous permettra d'atteindre le lac Son Koul situé à plus de 3000 m. Une journée sous le signe de « l'effort ». En effet, la montée vers la passe Karakeche si belle soit elle est digne d'une grande étape de montagne du tour de France ! Après avoir atteint la passe situé à 3384 m la vue est grandiose. Le lac Song Koul est tout près. Autour des dizaines de petits points blancs, les camps de yourtes des nomades kirghizes. Nous empruntons l'ancienne piste qui nous mène au lac et notre camp. Nuit sous yourte ou tente.



### J6 : Lac Son Koul

Nous partons vers la rive nord du lac et passons de villages de yourtes en village de yourtes. Nous en profitons pour nous imprégner de la vie nomade. Nous partageons des moments avec eux, oulak Tartich, koumiss .... Montée sur la passe Tyuz Ashu et vue sur le lac. Nuit sous tente.



### J7 : Lac Song Koul

Progressivement nous allons nous rapprocher de la passe Kalamashu après avoir fait une étape chez les pêcheurs de Song Koul. Nous laissons le lac derrière nous pour notre camp au pied de la passe. Nuit sous tente.



### J8 : Son Koul – Sary Bulac

Pour sortir de la « cuvette » de Song Koul il nous faut gravir la passe Kalmashu (3512 m) et approximativement 500 m de dénivelé. Une fois atteinte, une descente vertigineuse nous attend pour rejoindre la vallée et le village de Sary Bulac (2800 m). Le paysage a changé, la région se fait beaucoup plus aride. Nuit sous tente près de la rivière Karakol.



J9 -10 : Sary Bulac – Jiluu Suu  
Ces trois journées nous permettent d'évoluer dans un premier temps dans une large vallée (similaire à une vallée de Patagonie). Les sommets de la chaîne des Terskey sont tous proches. Nous croiserons sur notre route, troupeaux de yacks ..... Puis nous plongerons progressivement dans une gorge magnifique où coule la puissante Kitchy Naryn, jusqu'à la source d'eau chaude de Jiluu Suu. Nuits sous tente.



J11 : Jiluu – Suu – Tosor  
1 journée le long de la rivière en aval des glaciers des Terskey. très peu de monde dans ce secteur ! Camp au pieds du col de Tosor à 3 400 m.



J13 : Tosor  
2h pour atteindre le col qui culmine à près de 3 900m. Nous basculons ensuite sur le lac Issyk Koul et sa rive sud. 25 km de descente, nous perdons plus de 2 000 m de dénivelés. Enorme ! Camp dans la vallée.



J14 : Issyk Koul

1/2 journée pour atteindre le lac Issyk Koul. Baignades dans les eaux du lac Issyk Koul, relaxation . Nuit sous tente au bord du lac et sous la Voie lactée !



J15 : Issyk Koul – Bishkek  
Transfert sur la capitale de la Kirghizie. Arrivée en début d'après midi. Dernières emplettes. Nuit en Guest House.



J10 : Bishkek - Vol retour



**Difficulté:**

**Ce séjour demande une bonne forme physique. L'itinéraire est sur piste, pas de difficultés techniques. Il est possible de choisir une autre variante avec un itinéraire hors piste, sur sentier. Variante beaucoup plus sportive via le col Tosor. Sur demande.**

# Informations générales:

## Hébergement:

En Guest House, pour les nuits passées à Bishkek. Sous yourtes à Song Koul si possibilité. Et sous tente pour le reste .

## Restauration:

Cuisine « plein air » préparé par vos guides avec quelques repas pris en restaurant (à Bishkek le dernier soir, Naryn). Repas à Bishkek à la charge des clients.

## Climat:

Ce séjour se déroulant en moyenne montagne, il faut s'attendre à des journées chaudes mais des nuits assez fraîches en montagne.

## Période des séjours :

De juin à fin septembre

## Etapes :

Des étapes de 50km sur piste sont prévues.

## Santé/Pharmacie/vaccins:

Aucune vaccination n'est obligatoire en Kirghizie. La vaccination antitétanique est fortement conseillée pour toute activité de plein air.

L'organisation prévoit une pharmacie collective, cependant nous vous recommandons d'emporter une pharmacie individuelle comprenant:

- vos médicaments personnels
- une bonne crème solaire
- Une paire de lunette de rechange pour les personnes concernées

Un petit tour chez son dentiste pour un contrôle n'est pas négligeable, il ne faut pas compter sur les dentistes locaux !

Attention vous vous retrouverez à des altitudes comprises entre 2000 et 3900 mètres.

## Transferts:

Véhicule d'assistance. Véhicule pour les transferts.

L'équipement VTT ( sauf casque), sont fournis par l'organisation

## Encadrement:

Guide local, francophone kirghize.

## Formalité administratives

Pour se rendre en Kirghizie, il faut avoir un passeport valide ( 6 mois de validité).

## Equipement individuel:

Idem qu'un séjour en montagne, similaire à celui utilisé en France dans les Alpes. Un grand sac de voyage en toile pour mettre les affaires inutiles pour la journée.

1 sac de 20 litres pour les affaires à la journée pour la partie trek

Sac de couchage : Confort -5 / -10 degrés

Vêtements chauds

## Equipement fourni par l'organisation:

Matériel de camping collectif, matelas fourni.

## Groupe:

4 à 12 personnes

En pleine nature, il faut aussi plus qu'ailleurs avoir à l'esprit que la tolérance et la solidarité faciliteront la cohésion et la bonne entente du groupe, gage du succès du voyage.

## Monnaie:

le som (environ 1 \$ us= 85 som, €= 100 soms)

Décalage horaire:

Heures: rajouter 4 heures à l'heure française

## Prix:

### Les prix comprennent :

- \* L'organisation du séjour
- \* Le transport durant tout le séjour
- \* La restauration durant tout le séjour (sauf repas à Bishkek)
- \* L'hébergement tout au long du séjour
- \* Le matériel de camping
- \* L'encadrement par un accompagnateur francophone kirghize.
- \* Permis de zone écologique
- \* Location VTT

### Les prix ne comprennent pas :

- \* Les boissons et extra personnels,
- \* Repas à Bishkek .
- \* Pourboires équipe locale
- \* Toutes activités non mentionnées dans le programme
- \* Assurance voyage-rapatriement
- \* Aérien Europe – Kirghizie
- \* Casque vtt
- \* Test PCR (20 euros par personne)

120 km  
ht Reserved



**Contact Kirghizie:**  
 Ultimate Adventure  
 185 Kurenkeeva, Bishkek 72 0033  
 Kyrgyzstan  
 Tel: 0 996 312 67 11 83  
 ultiadv@mail.kg



**Contact France:**  
 Stéphane Aubrée  
 Tel: 06 62 11 70 82  
 stephane.aubree@kirghizie.fr  
 www.kirghizie.fr