



**EXCLUSIF**

## Essai Cannondale Slate

Il bouscule  
les codes

Octobre 2015



Essai  
longue  
durée  
Groupe  
SRAM  
Rival Disc



La Haute Route

**Véçu**

TOP VéLO

TOP VéLO

N°223

# TOPVÉLO

## Tendance

Les vélos néo-rétro



Le cahier du cyclosportif

La **cadence**  
de pédalage  
Un mois pour  
se **régénérer**  
Mieux **respirer**  
pour **progresser**  
Les **vertus**  
des lentilles

## Sortie



Entre Salagou  
et Navacelles

# Quelle technologie pour quel confort ?

DOSSIER



Notre  
sélection  
de vélos  
confortables

ESSAI CROISÉ

Pinarello Dogma K8s / Time Skylon Aktiv

# A chacun sa méthode

M 03380 - 223 - F: 5,50 € - RD



Home



**CÉCILE & CYRIL COLLE**

Partis en décembre dernier pour un tour du monde des fourneaux, nos deux aventuriers continuent leur périple au Laos.



# Laos : same same, but different



APRÈS LES ANDES PUIS DANS LES ALPES DU SUD NÉO-ZÉLANDAISES, LES SELLES & POIVRE SONGEAIENT À UNE ACCALMIE POUR LA FIN DU VOYAGE EN ASIE DU SUD-EST... C'ÉTAIT SANS COMPTER SUR LES RELIEFS DU NORD LAOS. EN GÉNÉRAL, PLUS ÇA GRIMPE, PLUS C'EST BEAU : C'EST PARTOUT PAREIL. COMME DISENT LES LAOTIENS : « *SAME SAME!* »

**C**onnaissiez-vous l'origine du mot "gecko" (ce joli lézard tout rond aux pattes en forme de ventouse)? Nous oui, depuis la nuit passée à écouter les vocalises d'un spécimen très en voix, confortablement installé sous le plafond de notre chambre : la bestiole crie clairement : « *Geeekooo!* » Ce soir-là, une famille d'agriculteurs nous héberge et nous invite à déguster des noix de cajou poêlées et du poulet au citron, à quelques mètres de leurs champs de citronniers et d'anacardiens (l'arbre où poussent les noix de cajou). Ce repas garde un goût unique dans nos souvenirs : la saveur de la rencontre.

**De rivières en cascades**

Inscrite au Patrimoine mondial de l'Unesco, Luang Prabang est sans surprise la ville la plus visitée de tout le Laos. Parsemée de dizaines de temples rivalisant de

splendeur, nichée sur une péninsule à l'embouchure de la Nam Khan et du Mékong, et entourée d'imposants massifs montagneux, la ville a indéniablement de quoi séduire les visiteurs. C'est là que démarre notre route commune avec un joyeux trio de voyageuses, Claire, Marion et Aurélie (sœur et amies des Selles & Poivre). On commence à sentir l'atmosphère particulière de la ville dès 6 heures du matin, lors de l'aumône des moines. En file indienne, les moines et les novices arrivent de leur temple, chacun muni d'un récipient dans lequel ils reçoivent en offrandes des parts de riz gluant déposées par les Laotiens. Cette tradition séculaire est honteusement dénaturée par des touristes irrespectueux qui, photographiant le cérémoniel à tout va, brisent le silence, la sobriété et la solennité de ce moment. On poursuit notre pérégrination au gré des ruelles de la péninsule, où la visite des temples procure des instants de sérénité toujours savourés.

Ce mois-ci, record d'ascension battu avec un petit 1750 m D + après Luang Prabang.



Quand on vous dit que ça monte !



Les Selles & Poivre en action : un laap pour 15 personnes ? OK !

Autour de Luang Prabang, la nature exubérante réserve de jolies surprises parmi lesquelles les cascades tumultueuses de Kuang Si et Tat Sae et des rivières serpentine au cœur de la jungle. Lorsque nous mettons le cap au sud pour rejoindre Vang Vieng puis Vientiane, nous traversons le Village aux ananas puis, quelques dizaines de kilomètres plus loin, le Village aux pamplemousses. Fidèles à notre habitude de tester les spécialités locales, nous en avons fixé un de chaque sur notre porte-bagages, pour les prochaines pauses gourmandes... En revanche, on a passé notre tour dans le Village aux *durians*, que l'on appelle aussi les "fruits qui puent des pieds"!

### De falaises en grottes

Au milieu des fabuleuses montagnes de la route 13, on a battu notre record de dénivelé à la journée, qui tenait depuis le 23 décembre à Abancay (Pérou)! On a fêté ça sur le champ en hélant le marchand de glace ambulante qui passait juste là par un merveilleux hasard. Après trois jours de pluies diluviennes ininterrompues, nous arrivons à Vang Vieng. Puisqu'on tient le sujet météo, on ne sait plus quel hurluberlu nous a dit que « *cette année la saison des pluies est particulièrement sèche* », mais en tout cas, on a vu, de nos yeux vu, une dame pêcher dans son jardin! Rangé de sa réputation sulfureuse, le village de Vang Vieng accueille une majorité de touristes coréens depuis qu'une émission de télévision en a fait l'apologie en Corée. Au bord de la Nam Song, entre deux chaînes de montagnes karstiques, il faut avouer que le panorama vaut le détour. On peut choisir d'y faire une "initiation" escalade sur une paroi vertigineuse (effrayant, mémorable et grandiose à la fois) ou une sage balade en canoë pour admirer les falaises de plus près. Pour changer des cascades, le coin regorge de grottes à visiter à sa guise. Très motivés par une session rafraîchissement par cette chaleur étouffante, on se laisse tenter par une "swimming cave". Un parcours



Paysage magique des cascades de Kuang Si.

## RECETTE

### LAAP AU POISSON (PAYS: LAOS)



#### Ingrédients (pour 2):

- 300 g de poisson blanc (au choix)
- 1 citron
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de piment
- 50 g de haricots verts

Découper le poisson en tous petits morceaux. Émincer la gousse d'ail en petits dés. Trancher les haricots verts en fines lamelles. Faire revenir le poisson à la poêle avec un fond d'huile puis ajouter un peu d'eau pour qu'il ne se dessèche pas. Ajouter les haricots, l'ail, le piment et une pincée de sel et faire revenir le tout. Les haricots peuvent rester un peu croquants. Juste avant de servir, ajouter le jus de citron et la menthe fraîche ciselée. Ce plat s'accompagne simplement d'une assiette de riz blanc.

Variante : le laap est délicieux aussi à base de viande (poulet, bœuf ou porc). Si vous choisissez cette option, la viande doit être coupée en tous petits morceaux ou même hachée.

panoramique dans les rizières, sur un pont branlant et via une échelle de bambou nous mène tout droit à une petite piscine souterraine. Un plouf inoubliable!

### À dix roues dans les Boloven

Nos co-baroudeuses ont elles aussi envie de goûter à la liberté de voyager à deux roues. Arrivés au sud du pays, nous partons explorer le Plateau des Boloven à deux vélos et trois motos. Sous un soleil de plomb (averses autorisées uniquement lorsque nous sommes à l'abri, si si ça fonctionne), on zigzague entre les caféiers, les petits villages agricoles et les cascades indomptables. Tellement fascinés par les décors dans lesquels on roule, que tous les soirs, c'est la course avec la nuit. Et à ce jeu-là, on ne gagne pas souvent. M'enfin, on ne va tout de même pas renoncer aux lumières sublimes du soleil couchant, si? Arriver de nuit dans une destination inconnue la faim au ventre nous vaut de finir attablés devant la pire *noodle-soup* du voyage (option tripe javellisée offerte par la maison) au beau milieu d'un karaoké volume à fond. En immersion totale, on lève le coude comme les locaux, autrement dit on se réhydrate de la journée à coup de *Beer Lao*, la bière en quasi-monopole ici. Quelques jours plus tard, on conclut notre voyage à cinq en pédalant sur les petits sentiers de Don Det et Don Kon, deux des 4000 îles qui flottent sur le Mékong, à la frontière avec le Cambodge. Un nouveau pays attend nos roues de bicyclette, sans quitter les rives du mythique Mékong...