

BHOUTAN

Trekking du Chomolari

Niché au cœur de l'Himalaya, le Bhoutan après des siècles d'isolement volontaire entrouvre timidement ses portes en limitant strictement le nombre des touristes venus lui rendre visite.

De quelques centaines au milieu des années soixante-dix, le nombre de visiteurs aujourd'hui ne dépasse pas trente mille personnes par an en raison de très fortes taxes sensées préserver l'extraordinaire patrimoine culturel du royaume.

Petit poucet de l'Himalaya, enclavé entre deux géants, avec une population inférieure au million d'habitants, ce pays semble rester insensible au bouleversement des sociétés modernes et préfère considérer le Bonheur National Brut au Produit National Brut si cher à nos sociétés de consommation.

Au départ de Kathmandu, en une heure de vol au-dessus des montagnes avec déjà de superbes panoramas depuis le hublot, nous atterrirons à Paro le seul aéroport du pays.

En prélude au trekking, nous découvrirons à plus de 3 000 mètres d'altitude, le célèbre monastère de Taksang, haut lieu de pèlerinage bouddhiste qui mériterait à lui seul un voyage au Bhoutan.

Puis, notre trekking de neuf jours de marche nous fera toucher du doigt les plus hauts sommets du pays avec la traversée de pas moins de six cols à des altitudes de 4 000 à 5 000 mètres. Sommets enneigés, prairies d'altitude où paissent les yacks, lacs et rivières constitueront notre quotidien.

A l'étage inférieur, de superbes forêts de rhododendrons qui à cette époque de l'année seront normalement en fleurs. Ces forêts préservées abritent une faune riche et variée dont nous aurons peut-être la chance d'observer les spécimens les plus rares comme le panda roux ou les singes langurs.

Avant de retrouver Kathmandu, nous prendrons le temps de flâner dans les ruelles commerçantes de la capitale Timphu et de découvrir entre autres, le palais du gouverneur.

Destination ultime des amateurs d'Himalaya, ce circuit au Bhoutan ravira les randonneurs ainsi que les passionnés de culture bouddhique.

Date : 3 / 17 Avril 2016

Prix : 5 490 €

AU JOUR LE JOUR

- J 1** Départ de Paris généralement en milieu de matinée sur vol régulier.
- J 2** Arrivée à Kathmandu en matinée, transfert à l'hôtel sur Lazimpath et premières visites de la capitale népalaise, nuit à l'hôtel.
- J 3** Vol Kathmandu / Paro en matinée par la compagnie nationale bhoutanaise, arrivée à Paro en fin de matinée. Prise de contact avec notre guide local responsable du groupe auprès des autorités de son pays. Transfert en ville, installation à l'hôtel et premiers contacts avec la Suisse de l'Himalaya.
- J 4** Court transfert par la route pour rejoindre le point de départ de la randonnée qui mène au monastère de Taksang. Ce lieu plus connu sous la dénomination de « Tanière du Tigre » mérite à lui seul le voyage au Bhoutan. Classé au patrimoine de l'Unesco, ce monastère le plus célèbre du pays, accroché aux parois verticales à 3 120 mètres d'altitude est un lieu de pèlerinage important dans tout l'Himalaya. Retour par le même chemin et transfert de 20 minutes pour rejoindre Drukyl Dzong, point de départ du trekking. Courte marche en direction de Shana (2 800 m) pour établir notre premier campement.
- J 5 / 6** Remontant vers le Nord la rivière Pa Chu, nous prenons doucement de l'altitude tout d'abord dans une magnifique forêt aux essences très mélangées où, avec de la chance, nous pourrions observer le petit panda roux de l'Himalaya, camp à Thangthanka à 3 630 mètres. Nous poursuivons notre montée en altitude dans les alpages à la vue dégagée permettant de nombreux points de vue sur les sommets enneigés dont le Chomolari où nous passerons la nuit au camp de base à 4 050 mètres.
- J 7 à 9** Maintenant les montagnes les plus hautes du pays nous entourent et il nous faudra franchir trois cols, le Nyela La (4 700 m), le Yali La (4 880 m) et le Lhedi La (4 980 m) avant de perdre de l'altitude en rejoignant les campements de Lingshi à 4 020 mètres puis de Shodu à 4 100 mètres, et enfin celui de Shomthang situé à 4 010 mètres. Magnifiques points de vue sur le Chomolari (7 320 m), le Tsering Kang (6 800 m) et le Masakhang (7 195 m).
- J 10 à 12** Toujours au cœur des montagnes, notre itinéraire se poursuit vers le Sud avec le passage du Yuesto La à 4 150 mètres, puis du Dungtso La à 4 280 mètres et pour terminer le Phajoding La à 3 630 mètres avant de retrouver les forêts de rhododendrons géants qui normalement à cette époque de l'année seront en fleurs. Ces forêts bhoutanaises sont aussi l'habitat d'une faune riche et variée dont les langures (singes à barbe blanche). Fin du trekking à Motithang à 2 700 mètres. Court transfert à Thimpu.
- J 13** Visite de la capitale du Bhoutan, ses dzongs, ses marchés, ses ruelles commerçantes et son palais du gouverneur. Transfert à Paro en fin de journée. Hôtel à Paro.
- J 14** Vol matinal pour Kathmandu. Retrouvailles avec la capitale népalaise et vol du soir à destination de Paris.
- J 15** Arrivée à Paris en début de matinée.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Niveau; Ce trekking d'une durée de neuf jours ne comporte pas de difficulté particulière sinon le passage de deux cols à presque 5 000 mètres en milieu de parcours et de quatre autres à des altitudes inférieures. Cet itinéraire est à la portée de tout bon marcheur se sentant à l'aise dans un groupe de 6 à 10 personnes. Pas de portage, seulement un petit sac pour les besoins de la journée. Le matériel (vivres, tentes...) durant le trekking est acheminé par des animaux de bât (mules ou yacks).

L'altitude; Pour bien s'acclimater, il est important de prendre son temps et de ne pas monter trop vite en altitude. Le découpage des étapes tient évidemment compte de cet impératif avec une montée en douceur en altitude avant de passer la barre des 4 000 mètres. Caisson hyperbare et téléphone satellitaire complètent l'équipement de sécurité pour faire face aux pathologies d'altitude.

Climat; Le Bhoutan comme les autres pays himalayens est soumis à un régime de mousson qui s'étend généralement sur les trois mois d'été. Le printemps et l'automne restent les saisons les plus favorables pour le trekking dans ces régions du monde.

Santé; Aucune vaccination n'est exigée pour un séjour au Népal et au Bhoutan. Cependant, la mise à jour des vaccinations DTP est recommandée. De plus, un problème dentaire en altitude pouvant gêner votre trekking, pensez aussi à rendre visite à votre dentiste avant le départ. Prendre des antalgiques (aspirine) et des pastilles pour la toux en suffisance à cause des effets de l'altitude et de la sécheresse de l'air en altitude.

Sécurité; Pas de problème particulier de sécurité au Népal comme au Bhoutan. Il convient cependant de ne pas faire étalage de richesse et de rester vigilant.

Hébergement;

Nuits sous tentes deux places durant le trekking.
Hôtels confortables à Kathmandu, Paro et Timphu.

Nourriture; En trekking, repas préparés par un cuisinier bhoutanais et plus certainement népalais. En ville, repas de midi dans des restaurants locaux et repas du soir à l'hôtel.

Déplacements;

Vol international Paris / Kathmandu / Paris sur ligne régulière.
Vol Kathmandu / Paro / Kathmandu sur compagnie nationale bhoutanaise.
Transport en véhicule privé pour rejoindre le point de départ du trekking .

Formalités;

Passeport valable plus de six mois avec au moins trois pages disponibles pour les visas de transit népalais et le visa bhoutanais. Visas de transit obtenus à l'aéroport à Kathmandu et visa bhoutanais remis à votre arrivée à Paro. Coût pour le Népal 2 X 10 \$ (à l'aller et au retour), coût pour le Bhoutan inclus dans le tarif. Prévoir au total 4 photos d'identité (2 pour les deux visas de transit népalais et deux autres pour le visa bhoutanais et le permis de trekking)

Prix; 5 490 €.

Non compris ; boissons alcoolisées aux restaurants, visas de transit népalais, permis de photographier et de filmer éventuels dans les monastères et sites visités, pourboires et dépenses personnelles.

LISTE DE MATERIEL

- **Vêtements légers pour le voyage.**
- **Par précaution, il est prudent de voyager avec ses chaussures de trek aux pieds.**
- 1 seul sac de voyage résistant, grand modèle limité à 18 Kg (Sac voyageant en soute),
- 1 seul sac au format autorisé en cabine. Dimension : 55 x 35 x 20 cm. Total des trois dimensions 110 cm, limité à 8 kg, mettre dans ce bagage les choses fragiles et de valeur.
- 1 sac de montagne armature souple qui peut servir de bagage à main si pas trop encombrant.

CHAUSSURES :

- 1 paire de chaussures de trekking confortables pour marcher sur terrain normalement sec jusqu'à 5 000 mètres d'altitude.
- 1 paire de tongs ou de sandalettes (confortable après une journée de marche et facile à enlever pour les visites des temples),

POUR LE SOIR, LA NUIT, LE FROID ET L'ALTITUDE :

- 1 ensemble de sous vêtements chauds style Damart ou fibre moderne genre Carline,
- 1 duvet-sac de couchage à double cloisonnement,
- 1 sac-à-viande (type drap S.N.C.F.) confortable et hygiénique dans le duvet,
- 1 matelas autogonflant de petite taille,
- 1 pantalon de montagne confortable,
- 1 pantalon de trekking plus léger,
- 1 fourrure polaire épaisse,
- 1 fourrure polaire plus légère ou un bon sweat-shirt,
- 2 paires de chaussettes chaudes,
- 1 bonnet ou bandeau polaire,
- 1 veste coupe-vent genre gore-tex,
- 1 couche supplémentaire genre gilet en duvet,
- 1 paire de petits gants polaire,
- 1 paire de lunettes de soleil,

POUR LES VALLÉES ET LES VISITES EN VILLE

- 1 short ou bermuda ,
- 1 pantalon de toile légère,
- 1 chapeau de soleil,
- chaussettes légères,
- cape de pluie,

Nota :

Préférer les fibres modernes aux sous-vêtements en coton qui sèchent difficilement.

LISTE DE MATERIEL, suite...

OBJETS DIVERS :

- 1 lampe frontale avec ampoule et pile neuve,
- 1 couteau de poche,
- 1 gourde d'un litre, plus ou moins selon vos habitudes,
- nécessaire à écrire,
- nécessaire à couture,
- crème solaire et labiale,
- pharmacie individuelle de confort (voir liste ci dessous),
- trousse de toilette (limitée, prendre des lingettes pour l'altitude),
- 1 petit tube de lessive liquide,
- appareil photo, pellicules,
- jumelles, altimètre etc.. (facultatif),
- ficelle, sacs plastique, briquets, pinces à linge etc.. ,
- lacets de rechange,
- Vivres de course : bien que pas absolument nécessaire, il n'est pas désagréable de prévoir : fruits secs, saucisson, chocolat, pâte d'amande, nougat, etc ... ou autre selon votre goût pour dégustation aux apéros du soir,
- 1 bouteille d'alcool pour améliorer le thé ou pour les apéros,

PHARMACIE CONSEILLEE :

Une pharmacie collective est prévue avec un caisson hyper bar.

Prendre individuellement;

- Hydroclonazone ou Micropur pour désinfecter l'eau,
- Intetrix - Immodium - Aspirine - Pastilles pour la toux,
- Tricostérol, sparadrap, double peau, élastoplaste, petite bande etc.. ,

NE PAS OUBLIER :

- Passeport + Visa,
- Argent de poche. Il n'est pas nécessaire de prendre des dollars pour vos dépenses personnelles, les euros se changent très bien à Kathamndu et à Paro. Cela vous évite de payer deux commissions bancaires.
- Pas de couteau ou autre matériel coupant ou dangereux dans le bagage à main et dans les poches. Depuis le 6 Novembre 2006 en application des nouvelles mesures de sûreté, aucun liquide, gel, crème ou autres cosmétiques liquides ne sont acceptés en cabine.

Zéro déchet, pourquoi pas...

Quelques idées pour essayer de faire pas trop mal.

Force est de constater que dans les pays en voie de développement que nous fréquentons lors de nos trekkings et de nos expéditions, le traitement industriel des déchets est inexistant.

Ainsi, la situation de ces pays face à ce problème est assez proche de celle que connaissait la France au milieu des années 70 quand les décharges sauvages fumantes et malodorantes se rencontraient aux abords des grandes cités et participaient au décor de nos campagnes.

Aujourd'hui l'ensemble des trekkers, même les moins avertis, ne discute évidemment plus la nécessité de ramener dans l'hexagone les piles usagées de la frontale afin de les faire retraiter grâce au tri sélectif que seules nos sociétés modernes ont les moyens de mettre en place.

Cependant, pour d'autres déchets considérés moins polluants d'un point de vue chimique, le réflexe de la poubelle reste malheureusement bien ancré sans se questionner sur la destination finale de ces résidus que notre société de consommation déverse par notre intermédiaire dans les pays que nous visitons.

N'ayant aucune garantie que le contenu de la poubelle du cuisinier durant le trekking, ou celle du propriétaire du lodge ou même celles de l'hôtel où nous séjournons dans les villes n'aille se déverser dans les paysages que nous admirons, il me semble que le meilleur moyen de ne pas participer à cette pollution est tout simplement d'envisager le déchet zéro des produits de confort que nous exportons à l'occasion de nos voyages à l'étranger.

Avec un peu d'attention au moment de faire les bagages et avec un petit travail de reconditionnement des produits consommables dont nous ne pouvons pas nous passer dans nos déplacements, cet idéal est facilement atteignable et les moyens d'y parvenir sont finalement assez peu contraignants.

Considérant que tous les emballages et déchets papier (emballages cartonnés, papier toilette, lingettes, etc...) pourront et devront être brûlés individuellement au quotidien par leurs utilisateurs, il suffit d'éviter les autres matières comme le plastique, l'aluminium ou le verre. A moins de s'engager à ramener dans l'hexagone ce type de déchets pour un retraitement que seules nos sociétés modernes savent faire actuellement.

De la même façon que le guide explique à l'alpiniste débutant pourquoi il n'y a pas de poubelle dans les refuges d'altitude et la nécessité de redescendre individuellement ses déchets en vallée, l'accompagnateur de voyage se doit de responsabiliser son groupe en boycottant l'utilisation de la poubelle collective durant le trekking.

Sans un comportement exemplaire et responsable de notre part, il est bien illusoire d'espérer faire évoluer les mentalités des personnels locaux qui nous accompagnent en trekking ou en expédition.