

Entre KANCHENJUNGA et MAKALU

Col du LUMBASUMBA 5 177 mètres

Première étape de la toute nouvelle grande traversée Est-Ouest du Népal (Great Himalaya Trail), la traversée du col de Lumbasumba permet de relier les camps de base du Kanchenjunga et du Makalu.

De Taplejung à Tumlingtar, notre itinéraire de 16 jours de marche emprunte la partie la plus riche, la plus variée mais aussi la plus préservée de cette grande traversée.

Depuis la vallée de la Tamur et ses gorges profondes à 900 mètres d'altitude jusqu'au retour par la vallée de l'Arun, l'une des plus puissantes rivières du Népal en passant par deux cols à plus de 5 000 mètres d'altitude, c'est l'intégralité de la diversité des paysages, des biotopes et des populations de l'Himalaya qui se découvre au fil des jours.

Outre cette diversité, c'est aussi le retour à un Népal des plus authentiques où il fera bon revivre l'ambiance des trekkings des années 80, loin des itinéraires surfréquentés et des lodges connectés.

Les connaisseurs apprécieront !

Jour 1 Voyage Paris - Kathmandu sur ligne régulière.

Jour 2 Arrivée à Kathmandu en début de matinée. Accueil par l'organisation de trekking népalaise et transfert à l'hôtel. Découverte de la ville ; un choc culturel. Nuit à l'hôtel à Kathmandu.

Jour 3 Vol domestique matinal pour Bhadrapur situé dans le Teraï à l'extrémité Est du Népal à deux pas de la frontière indienne du Sikkim.

Après une heure de vol, cap au Nord pour six heures de route pour atteindre Taplejung; paysages de collines de thé caractéristiques de l'Est du Népal avec déjà de très belles perspectives sur le massif du Kanchenjunga au passage d'un col en amont d'Ilam, haut lieu de production de feuilles de thé. Nuit en lodge à Taplejung (1 820 m).

Jour 4 Cette première journée au milieu des cultures d'Aleïshi (la cardamome locale) est plutôt descendante pour atteindre Mitlung (900 m) sur les rives de la rivière Tamor. Premier campement.

Jour 5 à 6 Durant ces deux journées nous remontons le cours de la Tamor empruntant ses gorges au delà du village de Chiruwa jusqu'à la confluence de la Ghunsa Khola dont les eaux proviennent du camp de base du Kanchenjunga. Nombreux villages de populations Raï et Limbu. Campements à Chiruwa (1 250 m), puis à Lelep (1 700 m).

Jour 7 à 9 Des forêts de bambous, habitat privilégié du panda roux, aux cèdres de l'Himalaya en passant par les rhododendrons géants en fleurs au printemps, nous traversons tous les biotopes du Népal oriental au fur et à mesure de notre montée en altitude qui nous conduit en trois jours au village sherpa d'Olangchung Gola situé à 3 200 mètres d'altitude.

Jour 10 Nous quittons maintenant la zone d'habitat permanent pour nous enfoncer dans une nature complètement sauvage où seuls les troupeaux de yacks en pâture témoignent d'une présence humaine de plus en plus rare. Camp à Langmale à 3 890 mètres.

Jour 11 Les hauts sommets se rapprochent, la végétation laisse peu à peu la place aux moraines et l'oxygène se raréfie quand nous atteignons notre dernier camp (4 747 m) au pied du col.

Jour 12 Départ matinal pour l'étape clé du trekking qui nous fait franchir le passage de Lumba Sumba constitué de deux cols distants d'une heure de marche. Le premier col offre un belvédère exceptionnel sur le massif du Kanchenjunga (8 586 m) tandis que le second nous réserve la vue sur le Makalu (8 468 m), deux des plus hauts sommets de l'Himalaya. Camp à Chauri Kharka à 4 595 mètres.

Jour 13 à 15 Après trois journées d'altitude, nous retrouvons les traces de civilisation avec le premier village sherpa de notre descente ; Thudam où nous établirons un camp avant de poursuivre en deux jours jusque Chyamthang, autre village sherpa situé à 2 877 mètres juste au dessus la rivière Arun que nous descendrons les trois prochains jours.

Jour 16 à 18 Nous poursuivons la descente. A la hauteur de Dobhan, nous rencontrons la confluence des eaux de la Barun qui provient du camp de base du Makalu. Dernier campement à Ghadi, le « fort » en népal, lieu historique où l'armée népalaise a combattu avec succès l'envahisseur tibétain.

Jour 19 Dernière matinée de marche pour atteindre Num (1 522m) où nous retrouvons la piste et les véhicules 4X4 qui nous conduisent en une après midi de route à Tumlingtar pour notre dernière soirée en compagnie de notre équipe népalaise. Nuit en lodge.

Jour 20 Vol Tumlingtar / Kathmandu, installation à l'hôtel. Montée sur la colline de Swayambutnath dans l'après-midi pour le coucher du soleil sur la vallée de Kathmandu.

Jour 21 Visite des principaux sites religieux et culturels de la vallée de Kathmandu ; Darbar square et le palais royal, la stupa et les monastères de Bodnath ainsi que le principal sanctuaire hindouiste du pays, Pashupatinath.

Jour 22 Matinée libre pour derniers achats dans le quartier touristique de Thamel. Envol pour Paris en fin d'après-midi.

Jour 23 Arrivée à Paris en matinée.

TREKKINGS et EXPEDITIONS au NEPAL

AVEC QUI PARTIR ?

Gilles MARCAUD, aspirant guide en 1987, puis guide de haute montagne en 1990 a débuté son histoire avec le Népal par un Tour des Annapurnas en 1989. Depuis cette date, pas moins de cinquante séjours au Népal lui ont permis de fréquenter la plupart des itinéraires de trek de ce pays, de s'intéresser à sa langue ainsi qu'à la diversité des cultures qui composent la société népalaise. Depuis 1999, il séjourne une partie de l'année aux pays des Dieux où il a des attaches très fortes. Il est aujourd'hui le seul guide de haute montagne français s'exprimant en népali. Il a aussi dirigé quelques expéditions sur des sommets majeurs de 7 à 8 000 mètres dans divers pays de l'Himalaya dont le Dhaulagiri, l'Ama Dablan, le Tilicho, le Ratna Chuli, le Lhakpa Ri, la Punta Hiunchuli et le Mustagh Ata.

QU'EST-CE QUE LE TREKKING ?

Dérivé de l'Afrikaner (partir en voyage), ce vocable désigne maintenant une randonnée à pied à travers les hautes vallées, les gorges profondes, les villages accrochés à la montagne autour de leurs monastères, devant l'extraordinaire fresque des grands sommets himalayens.

Sur les sentiers des caravanes qui, depuis des millénaires, sillonnent le NEPAL, et les hauts plateaux du TIBET tout proche, le "trekking" est ainsi une exploration et la découverte de paysages inaccessibles autrement qu'à la marche. C'est donc aussi une épreuve physique et sportive à la portée de toute personne habituée à la montagne, en bonne condition physique, capable d'endurer 5 à 6 heures de marche journalière et de se trouver à l'aise dans la vie de groupe de 6 à 10 personnes. La marche est facile, les sentiers excellents, la montée progressive en altitude. A aucun moment, il ne s'agit d'alpinisme, tout au plus de marche facile sur neige lors de passage de cols élevés.

Mais l'absence de moyens de locomotion et d'hôtel implique d'amener avec soi, outre les bagages individuels, les vivres, le matériel de cuisine, le combustible. C'est-à-dire qu'un trekking ne s'improvise pas, mais exige au contraire, une préparation et une logistique appropriées.

Une organisation franco - népalaise très au point prend donc en charge le trekking de KATHMANDU à KATHMANDU, un guide de haute montagne français, un sirdar responsable de la logistique, un chef cuisinier et ses kitchen boys, des sherpas pour les tâches collectives et l'animation des veillées de camp, de nombreux porteurs ou yaks libèrent le "trekker" de tout souci et de toute servitude.

Bref, lorsque toutes ces conditions sont réunies, faire un trekking, c'est avant tout vivre intensément chaque instant de longues journées, jouir pleinement de la pureté de l'air, de la beauté et de la sérénité des hautes vallées, des routes de crête, des extraordinaires paysages de l'Himalaya. Il permet aussi, bien sûr et ce n'est pas l'un des moindres attraits, de mieux connaître, en vivant parmi elles, des populations simples et souriantes pour qui l'hospitalité conserve tout son sens sacré.

UNE JOURNEE DE TREK

NAMASTE ... Il est 6 heures du matin, l'heure de savourer le premier thé de la journée dans sa tente. Après cet agréable réveil, on se lève, on prépare son sac que l'on pose devant la tente pour que le porteur le ficelle avec une autre charge qu'il portera. A 6 heures 30, un copieux petit déjeuner est servi.

Vers 7 heures, c'est le départ. Chacun marche à son propre rythme, en accord avec ses désirs (photographie, botanique, contemplation, méditation). Un Sherpa (guide népalais) sera toujours en avant, tandis qu'un autre fermera la marche pour attendre des derniers.

Vers 11 heures, le groupe s'arrête pour prendre le déjeuner et se reposer. Puis après quelques heures de marche, à un emplacement choisi en concertation avec le Sirdar (le chef de l'équipe népalaise), le campement est monté pour la nuit, pratiquement toujours à proximité d'un point d'eau. Le thé et les biscuits vous seront offerts et après une bonne toilette, vous pourrez partir à la découverte du site ou du village ou plus simplement vous reposer des efforts de la journée.

Le repas du soir est prévu vers 18 heures. Certains soirs, vous ferez la fête avec l'équipe locale : chants, danses, souvent arrosés de Chang (bière légère de riz ou de millet) mais le plus souvent de Rakshi (alcool blanc à base de riz). Puis, sous la tente, dans le duvet. Le repos est important en trekking.

LE NEPAL, C'EST ENCORE L'AVENTURE

Le NEPAL n'est pas seulement un pays de sommets prestigieux inaccessibles aux randonneurs, il est aussi celui des vallées larges ou profondes abritant des peuples attachés à leurs traditions.

Des chemins, de simples sentiers de montagne, qui enjambent à gué de larges rivières ou franchissent des torrents tumultueux sur de fragiles ponts de bois, mènent toujours à un village ou à un monastère.

Quel que soit votre niveau technique, vous pourrez parcourir ce merveilleux pays, vivre une aventure pendant 3 ou 4 semaines en groupe de 6 à 10 personnes. Il faut vivre parfois à la "dure", partager la vie simple et heureuse des sherpas et des porteurs qui nous accompagnent.



L'ESPRIT DE VOS VOYAGES

Le but recherché n'est pas de faire du chiffre ou vendre du voyage à n'importe qui, mais simplement la formation de groupes homogènes afin de pouvoir retourner au Népal avec toujours plus de plaisir et surtout pouvoir partager ce plaisir.

Pas d'intermédiaire entre la conception, la promotion et l'encadrement de votre trekking. Pas de risque de voyager avec un guide ou un accompagnateur qui découvrira le Népal en même temps que vous. Vous voyagerez avec un guide de haute montagne, véritable spécialiste de la culture népalaise.

Ainsi, dès votre inscription, vous connaissez le guide qui vous accompagnera et qui, maître d'œuvre de toutes les étapes de la création du voyage, saura répondre aux aléas propres au voyage d'aventure.

La préparation, l'organisation, le choix des prestataires locaux, la promotion et de l'encadrement des trekkings confiés à une seule personne est pour vous la garantie d'une chaîne de responsabilité sans faille. Ainsi, depuis votre première demande de renseignements jusqu'à votre retour en Europe, vous n'aurez qu'un seul et unique interlocuteur, votre guide.

La disponibilité téléphonique de votre guide dépasse largement les horaires de bureau. Vous avez besoin de précisions, vous appelez votre guide et non pas un vendeur qui ne sera pas du voyage.

Dans ce même esprit est réalisé le choix des correspondants locaux dont le rôle est primordial à la bonne réalisation de votre trekking. Vous voyagerez avec une équipe aux fonctions diverses où chacun trouve sa place ; sirdar, guides locaux, chef cuisinier, aides cuisiniers et nombreux porteurs, muletiers ou conducteurs de yaks suivant les itinéraires et la taille du groupe. Pour un groupe de dix trekkers, pas moins de trente personnes aux origines ethniques diverses et aux croyances religieuses différentes. Le contact quotidien avec cette équipe vous permettra d'entrevoir la diversité et la richesse de la société népalaise.

LES PLUS QUI FONT LA DIFFERENCE

Transport aérien : Si les départs se font généralement de Paris, il est possible d'organiser des départs de Genève quand le groupe est constitué de personnes venant de la région Rhône-Alpes ou de Suisse. Dans la mesure du possible, il vous sera proposé des pré-acheminements à tarifs négociés pour rejoindre la capitale au départ de la plupart des grandes villes de provinces.

Sécurité : Depuis 1993 un caisson hyperbare accompagne chacun des trekkings d'altitude. Depuis, un téléphone satellitaire complète l'équipement de sécurité.

Groupe : Les groupes sont volontairement limités et vous ne serez jamais plus de 10 participants. Ceci autant pour préserver la convivialité de nos treks que pour respecter la tranquillité des régions que nous traversons.

Hôtel : A Kathmandu, vous résiderez dans un hôtel *** situé dans un quartier calme.

Prix : Les prix sont fixes quel que soit le nombre de participants. À partir de 6 personnes, le trekking est assuré et ceci sans surcoût. Pour comparer équitablement les prix d'un trekking, prenez le temps de regarder le nombre de journées de marche, la catégorie des hôtels, les moyens de transport intérieur et surtout les compagnies aériennes proposées pour rejoindre Kathmandu mais aussi les exclusions éventuelles (repas à Kathmandu, entrée payante des sites etc...).

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Pour ce trekking expédition, le nombre minimum de participants est de 6 et le maximum est de 10.

LE PRIX COMPREND :

- Le transport aller-retour Paris / Kathmandu sur ligne régulière.
- Les transports et liaisons internes au Népal (avions et véhicules privés 4X4).
- L'hébergement en chambre double dans un hôtel *** à Kathmandu.
- Les repas du soir dans les restaurants typiques de Kathmandu.
- Le matériel collectif (tentes, matelas, etc...).
- La pharmacie collective dont un caisson hyperbare.
- La nourriture pendant le trekking préparée par un cuisinier népalais.
- L'encadrement par un Guide de Haute Montagne français.
- Les entrées sur les sites payants visités dans la vallée de Kathmandu.
- Les frais de permis de trekking.
- Les taxes des parcs nationaux.
- Les salaires et frais des porteurs et des sherpas.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les frais de visa, (30 €)
- Les boissons et repas de midi à Kathmandu (compter 8 à 10 € par repas).
- Les pourboires pour l'équipe de porteurs, sherpas et cuisiniers (environ 60 €)
- Les dépenses à caractère personnel.
- L'assurance Annulation Recherche Rapatriement.

SANTE :

Aucune vaccination n'est exigée pour un séjour au NEPAL.

Il est cependant conseillé d'être à jour des vaccinations habituelles.

Un problème dentaire en altitude pouvant vous gâcher votre trekking, pensez aussi à rendre visite à votre dentiste avant le départ.

POLICE :

Passeport valide avec visa pour le NEPAL à demander à l'ambassade du NEPAL

Il faut se déplacer, l'ambassade ne délivre pas de visas par correspondance

Ambassade du Népal - 45 bis rue des Acacias - 75017 PARIS - Tel 01 46 22 48 67

Pour les provinciaux, par correspondance auprès du

Consulat du Népal - BP 40257 - 76004 ROUEN Cedex 2 - Tel 02 35 07 18 12

Possibilité d'obtention du visa à l'arrivée à l'aéroport de Kathmandu, solution à privilégier.

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 20 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 bonnes chaussures de trekking confortables à semelle Vibram.
- 1 paire de chaussures plus légères pour la partie tourisme du voyage,
- 1 paire de tongs ou de sandalettes (confortable après une journée de marche),

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

- 1 ensemble de sous vêtements en fibres modernes,
- 1 veste chaude en duvet avec capuche (possibilité de location à Kathmandu),
- 1 couche intermédiaire, genre gilet en duvet,
- 1 duvet-sac de couchage de bonne qualité (possibilité de location à Kathmandu),
- 1 sac-à-viande (type drap S.N.C.F.) confortable et hygiénique dans le duvet,
- 1 matelas auto gonflant de petite taille,
- 1 pantalon de montagne confortable et chaud,
- 1 fourrure polaire épaisse,
- 1 fourrure polaire plus légère ou un bon sweat-shirt,
- 2 paires de chaussettes chaudes,
- 1 bonnet ou passe montagne,
- 1 veste coupe-vent genre gore-tex,
- 1 paire de gants polaire et une paire de gants plus chauds,
- 1 paire d'excellentes lunettes de soleil et une autre paire de secours,
- 1 couverture de survie,
- 1 paire de guêtres,

POUR LA RANDONNEE DANS LES BASSES VALLEES :

- 1 short ou bermuda ,
- 2 pantalons de toile légère,
- 1 chapeau de soleil,
- chaussettes légères,
- linge de corps (éviter le coton qui ne sèche pas et préférer les fibres modernes)

LISTE DE MATERIEL, suite...

OBJETS DIVERS :

- 1 lampe frontale,
- 1 couteau de poche,
- 1 gourde d'un litre si possible thermos pour boire chaud en altitude et frais dans les vallées,
- 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 mini tube de lessive liquide,
- appareil photo et chargeur,
- jumelles, altimètre etc..., (facultatif),
- ficelle, sacs plastique, briquet, 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 autres 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 hyperbare.

Prendre individuellement;

- Hydroclonazone ou Micropur pour désinfecter l'eau,
- Intetrix - Immodium - Aspirine - Pastilles pour la toux,
- Tricosténil, 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 Kathmandu. Cela vous évite de payer deux commissions bancaires.
- Piolet, crampons, baudriers et guêtres en cas d'ascension.
- Pas de couteau ou autre matériel coupant ou dangereux dans le bagage à main et dans les poches.

Cette liste est une liste type pour tous les trekkings au Népal. Chaque itinéraire ayant des spécificités (durée totale, nombre de jours en altitude), n'hésitez pas à téléphoner en cas d'incertitude au moment de faire les sacs.

De préférence, emmener des vêtements usagés pour les donner aux sherpas et aux porteurs à la fin du trekking et faire de la place pour les souvenirs.

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.