

# BHOUTAN

## The Snow Man Trek

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 cinquante 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.

Après une escale à Delhi, en deux heures 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.

Appelé *Snow Man Trek* par les bhoutanais eux-mêmes, notre trekking reste l'une des dernières grandes aventures en Himalaya dont très peu de trekkers ont eu le privilège de parcourir l'intégralité de l'itinéraire qui peut se résumer avec l'énumération de quelques chiffres impressionnants;

Avec le franchissement d'une dizaine de cols à plus de 4 000 mètres dont cinq à plus de 5 000 mètres d'altitude, 23 jours de marche sur une traversée d'Ouest en Est de 360 kilomètres le long de la frontière tibétaine au pied de magnifiques sommets de plus de 7 000 mètres et vierges pour la plupart d'entre eux.

Destination ultime des amateurs d'Himalaya, le Snow Man Trek, par son isolement, la longueur de l'itinéraire, les altitudes rencontrées et la relative difficulté de certains passages en forêt vierge ou sur neige, s'adresse à des trekkers expérimentés et motivés par une aventure hors du commun.

Date : 6 Octobre – 4 Novembre 2023

Prix : 11 600 €

## AU JOUR LE JOUR

- J 1** Départ de Paris sur vol régulier à destination de Delhi.
- J 2** Arrivée à Delhi en milieu de nuit. En cas d'arrivée précoce, transfert à l'hôtel proche de l'aéroport.
- J 3** Vol Delhi/ Paro en matinée avec la compagnie nationale bhoutanaise, arrivée à Paro en fin de matinée. Rencontre de notre guide local responsable du groupe auprès des autorités de son pays. 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 à Paro en véhicule au terme de quatre heures de marche aller-retour.
- J 5** A quinze kilomètres de Paro se situe Drukyl Dzong, forteresse en ruine édifée en 1648 et qui commémore aujourd'hui la victoire des bhoutanais sur les tibétains. La fin de la route marquera le point de départ de notre trekking et le lieu de rencontre avec nos animaux de bât. Cinq heures de marche pour atteindre à 2 800 mètres notre premier campement à Sherna.
- J 6 et 7** Remontant la rivière Pa Chu, nous prenons doucement de l'altitude tout d'abord dans une magnifique forêt aux essences très mélangées, puis dans les alpages à la vue dégagée permettant de nombreux points de vue sur les sommets enneigés dont le Chomolari (7 315 m.) où nous passerons la nuit au camp de base à 4 050 mètres.
- J 8 et 9** Par un premier col à presque 5 000 mètres, le Nyele La, nous pénétrons la vallée de Lingshi où nous camperons au pied du dzong qui défend l'accès au carrefour des vallées adjacentes. Le lendemain nous fera découvrir le village de Gongyul avant d'établir le camp à Chebisa à 3 875 mètres.
- J 10 à 12** A chaque jour son col ; le Gobu La (4 450 m), le Jare La (4780 m), le Siche La ( 5 000 m) et son émerveillement encerclé par les hauts sommets de l'Himalaya ; Chomolari, Kangbum et Kangchenta. Camps dans les vallées au milieu des troupeaux des pasteurs terminant l'estive.
- J 13 et 14** Petite étape pour rejoindre le gros bourg de Laya (3 800 m.) où nous passerons une journée de repos à la découverte de la vie du village. Il est aussi prévu d'y changer nos animaux de bât avant de poursuivre notre traversée plus vers l'Est.

**J 15 et 16** En deux jours nous allons reprendre de l'altitude. Quittant à nouveau l'étage supérieur de la forêt primaire, nous retrouverons les prairies d'altitude. Puis de lacs en moraines nous allons établir à Narithang le camp le plus haut de notre périple à 4 950 mètres sous le col Karakachu.

**J 17 et 18** Avant de pénétrer dans le pays de Lunana, nous franchissons le col Karakachu à 5 195 mètres d'où la vue est des plus spectaculaires sur les lacs qui s'égrainent dans la vallée et dans lesquels se reflètent les plus hauts sommets environnants. A Woche, implantation humaine improbable du bout du monde, notre altimètre marque 4 000 mètres.

**J 19 et 20** Encore deux jours de marche vers l'Est pour atteindre le point le plus oriental du trekking au village de Chözo situé à 4 060 mètres. En chemin, nous aurons traversé les villages de Thega et Lhedi où nous aurons fait étape. Toujours de très hautes montagnes, vierges pour la plupart, dessinent le paysage au quotidien.

**J 21** Journée de repos ou de réserve en cas de retard. Si tout va bien et si le cœur nous en dit, nous pourrions atteindre le petit village de Thanza en moins de deux heures de marche. Un peu plus loin, les plus courageux pourront admirer l'étonnant spectacle de lacs en chapelet alimentés par cinq glaciers.

**J 22 / 24** Quittant Thanza, village le plus isolé et le plus septentrional du pays de Lunana, nous mettons maintenant le cap au Sud. Trois cols à plus de 5 000 mètres (Jeze La à 5 170 m, Loju La à 5 115 m et Rinchenzoe La à 5 300 m) en trois jours constituent la partie la plus sérieuse du trekking. Heureusement nous sommes maintenant parfaitement entraînés et acclimatés et si la météo est favorable, ce ne sera que joie et bonheur de traverser ces hautes terres balayées par les vents où la présence de l'homme est singulière. Sentiment d'isolement incomparable.

**J 25 / 26** Contrastant avec l'austérité des jours précédents, nous retrouvons la verdure de la forêt et la douceur des camps situés à des altitudes inférieures à 4 000 mètres dont Maorothang à 3 600 mètres. Dernière journée de marche principalement en forêt et en descente pour atteindre Nikachu à 2 600 mètres. Après séparation de l'équipe locale et remise des pourboires, trois heures de route de montagne pour retrouver le confort d'un lit d'hôtel à Wangdi.

**J 27** Après la visite du dzong de Wangdi, une heure de route pour rallier Punakha qui était autrefois la capitale d'hiver des rois du Bhoutan. Visite du dzong, l'un des plus imposants du pays.

**J 28** Route pour rejoindre Thimpu puis Paro en traversant le col Dochu La situé à 3 000 mètres, arrivée à Paro en fin de journée et dernier dîner au Bhoutan.

**J 29** Au départ de Paro, vol matinal pour Delhi. En fonction de l'horaire du vol pour Paris, transit à l'aéroport ou dernier petit tour dans la capitale indienne avant l'enregistrement du vol retour pour Paris.

**J 30** Arrivée à Paris en début de matinée.

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

**Niveau;** Ce trekking d'une durée de vingt trois jours est l'un des plus sauvages et des plus engagés que l'on puisse entreprendre actuellement en Himalaya. L'altitude des cols à plus de 5 000 mètres et la longueur de l'itinéraire en font la principale difficulté.

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 et 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. De plus, deux journées de repos prévues sur l'ensemble du parcours permettent de gérer au mieux des situations imprévues de mal acclimatation.

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. A noter que par la situation plus orientale du pays, les pluies sont plus abondantes qu'au Népal et que des petites averses sont possibles même à l'automne.

**Santé;** Aucune vaccination n'est exigée pour un séjour au Bhoutan. Cependant, la mise à jour des vaccinations DTP est recommandée. De plus, un problème dentaire en altitude pouvant gâcher 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 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 Paro, Wangdi et Mendegang.

**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 / Delhi / Paris sur ligne régulière.

Vol Delhi / Paro / Delhi sur la compagnie nationale bhoutanaise.

Transport en véhicule privé pour rejoindre le point de départ du trekking et le retour à Paro.

### **Formalités;**

Passeport valable plus de six mois avec au moins trois pages disponibles pour le visa bhoutanais. Visa bhoutanais remis à votre arrivée à Paro et coût inclus dans le tarif.

Prévoir 2 photos d'identité pour le visa bhoutanais et le permis de trekking.

**Prix;** 11 600 € dont les vols internationaux. Taxe gouvernementale de développement durable d'un montant de 2 400 € à régler en sus à l'inscription.

Non compris ; boissons alcoolisées aux restaurants, 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 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 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 ôter 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 et chaud,
- 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,
- 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,
- 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,
- Tricostérial, 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 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.