

# PAKISTAN

## **Camp de Base du Nanga Parbat Vallée de la Hunza - Vallée de Shimshal Mingi Sar 6 050 mètres**

**Avec cinq des quatorze sommets de plus de 8 000 mètres dont l'emblématique K2 et le majestueux Nanga Parbat, les montagnes du Pakistan ont toujours attiré les himalayistes du monde entier.**

**Harmonie parfaite entre dômes glaciaires et flèches granitiques, glaciers les plus longs de l'Himalaya dont certains dépassent 70 kilomètres, cultures en terrasses dans des oasis d'altitude, villages perchés et forts séculaires, populations montagnardes à l'hospitalité légendaire, tout concourt ici à l'émerveillement.**

**Au départ de Skardu et en préambule au trekking, nous ferons un aller-retour au camp de base du Nanga Parbat, sommet mythique culminant à 8 125 mètres sur les pentes duquel, d'Hermann Buhl à Elisabeth Revol en passant par Reinhold Messner et Jean Christophe Lafaille les plus incroyables histoires de l'alpinisme ont été tracées.**

**L'approche de ce géant par le versant Raikot depuis Fairy Meadows offre l'un des plus beaux panoramas de tout l'Himalaya et il sera difficile de nous soustraire à l'hypnose des lieux.**

**Bien acclimatés, nous rejoignons Karimabad au cœur de la vallée de la Hunza avant de nous engager pour un trekking de neuf jours dans la mystérieuse vallée de Shimshal où ses habitants perpétuent des traditions ancestrales.**

**La découverte en profondeur de cette vallée reculée nous permettra la rencontre et l'échange avec les populations montagnardes mais aussi la possibilité de percevoir les fondements et les mystères de la société ismaélienne qui fait la réputation de ces hautes vallées.**

**En point d'orgue de ce voyage, l'ascension optionnelle du Mingi Sar à 6 050 mètres comblera les amateurs d'altitude.**

**Nanga Parbat, Hunza, Karimabad, Karakoram, Shimshal, des noms qui réveillent l'imaginaire mais aussi des lieux qu'il convient de visiter sans attendre.**

## AU JOUR LE JOUR

- J 1** Départ de Paris sur vol régulier. Arrivée à Islamabad en milieu de nuit. Transfert et installation à l'hôtel.
- J 2** Visite de la capitale du Pakistan aux multiples visages ; la nouvelle ville avec ses larges avenues et ses nombreux parcs et jardins, la célèbre mosquée Faisal de construction moderne, les bazars animés de l'ancienne capitale Rawalpindi et ses échoppes traditionnelles...
- J 3** Vol matinal pour Skardu offrant un panorama exceptionnel sur le Nanga Parbat qui culmine à 8 125 mètres. Trois heures de route en rive droite de l'Indus pour rejoindre Juglot. Hôtel.
- J 4** Court transfert en minibus jusqu'au pont de Raikot puis véhicules 4X4 pour atteindre Tato (2 550 mètres), point de départ du chemin qui mène au camp de base du Nanga Parbat. Trois heures de montée paisible en forêt pour atteindre Fairy Meadows et son environnement paradisiaque d'alpages, de forêts, de lacs sur fond de très haute montagne. Un des plus exceptionnels panoramas de montagne que l'on puisse observer sur la planète. Nuit en lodge à Fairy Meadows à 3 300 mètres.
- J 5** Montée au camp de base nord du Nanga Parbat situé à 4 000 mètres. Le Nanga Parbat possède différents camps de base sur ses différents versants ; Diamir, Rupal et Raikot. Le chemin que nous empruntons le long du glacier Raikot nous fera observer les grandes lignes d'ascension du versant nord dont celle de la première d'Hermann Buhl en 1953. Retour par le même itinéraire et nouvelle nuit au lodge.
- J 6** Descente à pied jusqu'à la piste carrossable où nous attendent les 4X4 qui nous conduisent à Raikot. De là, transfert jusque Karimabad situé à 2 500 mètres d'altitude. Aujourd'hui chef-lieu du district d'Hunza, Karimabad est une ancienne halte caravanière entre le Cachemire et l'Hindou Kouch. Installation à l'hôtel et visite du bazar.
- J 7** Journée consacrée à la découverte de la vallée de la Hunza et de ses oasis produisant des abricots savoureux que nous pourrons déguster au cours d'une balade dans les zones de cultures irriguées par un système de canaux. Située en rive droite de la rivière Hunza, Karimabad témoigne d'un passé glorieux dont le fort Baltit, ancien palais du XIV<sup>ième</sup> siècle que nous visiterons. Véritable belvédère sur la vallée, ce site offre aussi une vue remarquable sur les hauts sommets dont le Rakaposhi à 7 788 mètres. Départ en véhicule pour remonter sur quelques kilomètres la Karokoram Highway menant au célèbre col du Khunjarab (4 693 mètres). Ce col routier qui sépare le Pakistan et la Chine est la frontière ouverte la plus haute au monde. En trajet, jolis points de vue sur le lac Atta Abad qui serpente la vallée sur plus de vingt kilomètres, arrêts au très photogénique pont suspendu de Gulmit et dans les villages alentours. Nuit en lodge à Passu à 2 485 mètres.
- J 8** En véhicule tout terrain, nous quittons la route du Karokoram pour pénétrer dans les gorges de la vallée de Shimshal par une piste ouverte en 2003 au terme de 18 ans de travaux. Avant cette date, la vallée de Shimshal était totalement isolée et il fallait quatre jours de marche pour atteindre le village. La piste est souvent bloquée par les éboulements mais les habitants de Shimshal mettent tout en œuvre pour rétablir au plus vite ce lien vers le monde extérieur. Nous passerons l'après-midi à la découverte du village, de ses habitants et de ses cultures irriguées. Nuit en lodge au village à 3 100 mètres.
- J 9** On aurait envie de rester une semaine dans l'oasis de Shimshal mais il va falloir se mettre en route pour rejoindre en quatre jours les pâturages d'altitude où nous établirons le camp de base du Mingi Sar. Pour cette première journée, cap à l'Est de long de la rivière Shimshal pour atteindre le camp de Gar Sar (3650 mètres) dans une ambiance minérale.

## **AU JOUR LE JOUR, suite...**

**J 10 / 12** En trois jours de montée progressive et après avoir fait étapes à Peryen Sar (3 970 m) puis à Shujerab (4 350 m), nous atteindrons le Shimshal pass à 4 735 mètres où nous établissons le camp pour trois nuits à proximité de deux petits lacs sur un grand plateau ouvert où paissent d'innombrables yacks, chèvres et moutons au pied d'une multitude de sommets enneigés dont le Mingli Sar, notre objectif à venir.

**J 13** Journée d'acclimatation au Quzi Sar qui culmine à 5 400 mètres, près de 700 mètres au dessus du camp. En bonnes conditions et par beau temps, le sommet est accessible en chaussures de trek, sans crampons malgré la présence d'un petit glacier débonnaire. L'ascension est particulièrement gratifiante grâce à la vue imprenable sur le Mingli Sar, notre objectif du lendemain.

**J 14** Le grand jour. Départ matinal à la frontale car une ascension exigeante de 1 350 mètres nous attend. L'ascension est régulière et directe, d'abord sur sentiers et éboulis puis sur glacier qui nécessite une progression encordée même si les crevasses sont peu nombreuses. Du sommet, la vue s'étend à 360 degrés sur un panorama exceptionnel ; K2, Hispar Muztag, Shispare se déploient devant nous. Descente et dernière nuit au camp en bordure des lacs.

L'ascension du Mingli Sar est optionnelle, pour les participants qui ne font pas l'ascension, balade à la carte, détente, contemplation ...

**J 15** Par le même itinéraire qu'à la montée nous redescendons jusque Arbab Purien (4 000 m).

**J 16** Nous quittons l'itinéraire emprunté à la montée pour nous engager au nord dans une vallée latérale jusque Maidur. A l'endroit du campement, la vallée se divise à nouveau en deux segments. Au nord, l'itinéraire franchit le col de Maidur (5 700 m), et à l'ouest le col de Shapodin au programme de demain.

**J 17** Le col de Shapodin (5 300 m) sera notre dernier passage en altitude de ce voyage. La montée initiale en fond de vallée est relativement douce avant de se redresser sous le col. Le versant opposé nous conduit à l'alpage de Shapodin à 4 400 mètres où nous établissons notre dernier camp du trekking.

**J 18** La dernière étape tout en descente nous ramène au village de Shimshal où nous passerons à nouveau la nuit au lodge. Au terme de dix jours passés en compagnie des porteurs et de l'équipe de cuisine, nous quitterons à regret ces hommes, riches des échanges et des liens tissés au fil des jours.

**J 19** Après le petit déjeuner et un dernier petit tour dans le village, nous reprenons la piste en direction de Passu, puis la Karokoram Highway pour rejoindre Gigit. Nuit à l'hôtel.

**J 20** Départ matinal pour encore trois heures de route jusque Skardu où nous avons un vol en correspondance à destination d'Islamabad. Nuit à l'hôtel à Islamabad.

**J 21** Journée de sécurité en cas de retard dans le planning des vols intérieurs qui sont soumis aux conditions météorologiques. Dernier repas et dernière nuit à Islamabad.

**J 22** Transfert matinal à l'aéroport pour un vol à destination de Paris.

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

**Niveau;** Le trekking de Shimshal ne comporte pas de difficulté particulière. La durée moyenne des étapes est de six heures de marche sur des chemins de montagne mais aussi hors traces sur des moraines et pierriers avec quelques passages enneigés à l'approche du col. La montée au camp de base du Nanga Parbat est plus confortable sur d'excellents chemins de montagne.

Pas de portage, sinon un petit sac pour les besoins de la journée. Le matériel (vivres, tentes...) durant le trekking est acheminé par des animaux de bât et des porteurs.

**Groupe ;** départ confirmé avec 6 personnes, maximum 10 participants.

**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.

Caisson hyperbare et téléphone satellitaire complètent l'équipement de sécurité pour faire face aux pathologies d'altitude.

**Le sommet ;** L'ascension du Mingi Sar ne comporte pas de difficulté technique majeure. Cependant, une pratique préalable de l'alpinisme sur des voies normales est indispensable. De plus, le dénivelé important (+1 350 mètres) impose une excellente condition physique. Ceci dit, l'ascension est optionnelle.

**Climat;** Le Karakoram subit de façon très atténuée la mousson qui s'étend sur l'Himalaya les mois d'été. Avec un fort ensoleillement, les températures peuvent être très chaudes en vallée et quelques gouttes de pluie suffisent à les tempérer.

**Santé;** Aucune vaccination n'est exigée pour un séjour au Pakistan. Cependant, la mise à jour des vaccinations DTP est indispensable et celle contre l'hépatite A et B est recommandée. De plus, un problème dentaire en altitude pouvant gâcher votre trekking, pensez aussi à rendre visite à votre dentiste avant le départ.

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

### **Hébergement;**

9 nuits sous tentes deux places durant le trekking de Shimshal.

5 nuits en lodge à Fairy Meadows, Passu et Shimshal.

7 nuits d'hôtel à Islamabad, Juglot, Karimabad et Gilgit.

**Nourriture;** En trekking, repas sous forme de pique-nique le midi agrémenté d'une soupe et d'un dessert préparés par le cuisinier. Le soir, repas chauds à base de produits locaux préparés par l'équipe de cuisine. En ville, repas de midi dans des restaurants locaux et repas du soir généralement à l'hôtel.

### **Déplacements;**

Vol Islamabad / Skardu / Islamabad sur compagnie nationale.

Transport en véhicule privé 4X4 ou minibus pour les autres déplacements.

### **Formalités;**

Passeport valable plus de 6 mois et visa d'entrée au Pakistan obligatoire. Depuis Mai 2019, les demandes se font par Internet sur le site officiel du gouvernement pakistanais. Frais consulaire 35 €. Les détails de la procédure et les documents nécessaires vous seront envoyés à l'inscription. <https://visa.nadra.gov.pk>

**Prix;** 4 890 €. Non compris le vol international, les assurances, le visa, les pourboires et les dépenses personnelles.

Un plan de vol international vous sera proposé à l'inscription autour de 1000 € au départ de Paris.

## **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 trek montantes et confortables pour évoluer sur terrain normalement sec.
- 1 paire de tongs ou de sandalettes (confortable après une journée de marche et facile à déchausser pour les visites des mosquées),

### **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 auto gonflant pour améliorer le confort des matelas fournis,
- 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 pantalon coupe-vent,
- 1 couche supplémentaire genre gilet en duvet,
- 1 paire de petits gants polaire + ou gants plus chauds pour l'altitude,
- 1 paire de lunettes de soleil,
- 1 paire de mini guêtres en cas de neige,
- 1 paire de bâtons de marche selon habitude,

### **POUR LE SOMMET, optionnel :**

- 1 paire de chaussures d'alpinisme,
- 1 paire de crampons adaptés avec anti-botte,
- 1 baudrier avec un mousqueton à vis,
- 1 piolet léger de taille moyenne,

## **LISTE DE MATERIEL, suite...**

### **POUR LES VALLEES ET LES VISITES EN VILLE**

- 1 short ou bermuda,
- 1 pantalon de toile légère,
- 1 chapeau de soleil,
- 2 paires de chaussettes légères,
- 1 cape de pluie ou mieux un parapluie qui peut servir d'ombrelle en cas de fort ensoleillement,

### **OBJETS DIVERS :**

- 1 lampe frontale avec piles neuves,
- 1 couteau de poche,
- 1 gourde d'un litre, plus ou moins selon vos habitudes,
- petit 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, 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 hyperbare.**

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 Islamabad. 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.