

# HAUT DOLPO

## Trek d'altitude en Pays de Bön-Po

### Népal



Un voyage Ascendances  
du 28 mai au 22 juin 2019

## 1. l'Himalaya & le Népal

De « *hima* » la neige, « *alaya* », la demeure, le réceptacle... (sanskrit).

L'œuvre première du créateur fut les montagnes. Elles avaient des ailes, et se posaient à leur gré. *Indra* le tout-puissant dieu de l'Orage les leur coupa. Avec elles, il fortifia la terre, et leurs ailes devinrent les nuages d'orage qui planent autour des sommets, c'est leur lieu d'origine. Et c'est pourquoi il pleut souvent en montagne...

De la collision du sous-continent Indien et de la plaque Eurasienne, naquit le « toit du monde ». Ces forces colossales exercées depuis 40 millions d'années agirent en plusieurs temps. Tout d'abord, les fonds marins apparurent, formant peu à peu les premières montagnes. Puis, une poussée considérable souleva d'énormes masses rocheuses issues de la bordure septentrionale de l'Inde, et dans le même temps, le plateau tibétain s'éleva. Enfin, la pression devint telle, que les racines mêmes de ces masses rocheuses jaillirent, 3 000 mètres plus haut. De cet événement récent (600 000 ans environ), résultèrent les grands "huit mille".

Issu d'un agglomérat de royaumes féodaux (un par vallée, séparés par les crêtes), le Népal regroupe un grand nombre d'ethnies. Les Gurkhas conquièrent les royaumes et fondèrent le Népal contemporain, et les Sherpas balisèrent de remarquables exploits montagnards cette région, dont la gentillesse de ses habitants est la dominante. Culture bouddhiste, monastères, troupeaux de yacks, cols d'altitude, lacs glaciaires, petits sommets & belvédères balisent ce pays magnifique.

Si l'expression « pays des merveilles » conserve encore quelque signification aujourd'hui en dehors des contes de fées, c'est ici qu'elle trouve à s'appliquer.

## 2. Le Grand Empire du Tibet Central

L'ancienne civilisation du Tibet s'est conservée au travers des actuels royaumes himalayens, indépendants et semi-autonomes, dont la plupart sont nés au Xe siècle, lors de l'écroulement du Grand Empire du Tibet Central.

Ce dernier était composé des royaumes du Bhoutan, du Sikkim, du Mustang, du Spiti, du Karja, du Nubra, du Zanskar et du Ladakh, ou des régions du Solu Khumbu, du Nyeshang, du Dolpo, du Muge, du Towang, du Machel, du Paldar et du Chamba - toutes provinces indiennes ou népalaises, et de langue tibétaine. Ces zones n'appartenaient pas au royaume du Dalaï-lama, mais étaient de même culture, leur histoire a duré plus de quinze siècles.

Cette civilisation remonte au Ve siècle, à l'époque où l'Asie Centrale et l'Afghanistan pratiquaient le bouddhisme Mahayana. Cette religion avait entraîné une formidable explosion des arts, lesquels s'inspiraient souvent de créations d'artistes bactres, arrivés dans le sillage des conquêtes d'Alexandre le Grand. C'est ainsi qu'autour de l'Himalaya et des hauts plateaux du Tibet se développèrent des sociétés riches et raffinées dont les activités culturelles se concentraient dans d'immenses monastères.

## Le Bouddhisme Tibétain

Au Tibet, vivaient alors les Kiang et diverses peuplades semi-nomades, lorsque en 640, un adolescent de dix-neuf ans, **Songsten Gampo**, arriva au pouvoir dans la grande vallée de Yarlung, non loin de *Lhassa*, qu'il fonda et, où il érigea le Potala. Six siècles avant *Gengis Khan*, le roi tibétain envahit la Chine et le Népal. Les deux belles princesses que Songsten Gampo épousa, l'une népalaise, l'autre chinoise, étaient bouddhistes. Elles le convertirent à leur croyance ; il devint le défenseur du bouddhisme tibétain.

L'isolement géographique du Grand Tibet est l'une des explications de la longévité de cette culture qui perdura en raison de la vitalité de ses institutions sociales et de celle de ses populations. Au Xe siècle, le morcellement du Grand Empire en principautés indépendantes donna naissance à la Fédération des Royaumes Tibétains qui perpétua les traditions et coutumes de l'époque de Songsten Gampo

## Le Dolpo

Au nord de la chaîne des Dhaulagiri, vers les sources de la Karnali, s'étend le Dolpo, l'ancien pays de Bon, terres de maigres pâturages, habitées de nomades de langue tibétaine. La tradition veut que ce pays soit l'un des « pays cachés » découvert par Gourou Rinpoche au VIIe siècle. Protégé du monde extérieur par de très hautes montagnes et des forêts profondes, le Dolpo, depuis la nuit des temps, a toujours été un lieu d'échange entre les hauts plateaux tibétains et les vallées tropicales du Népal. Le troc y est traditionnel. Céréales en provenance de contrées plus clémentes contre sel acheminé par d'importantes caravanes de yaks, la survie de la population réfugiée en hiver dans quelques petits villages, est ainsi assurée.

« Ba-Yül », *le pays caché*, fut formé par des fermiers Rokpa et Drokpa, nomades venus du Tibet. C'est un des lieux habités les plus hauts du monde, avec des villages forteresses éparpillés et des monastères nichés au milieu de montagnes d'une beauté ascétique. Bien que faisant partie du Népal, le Dolpo demeure fermement lié au Tibet culturellement et économiquement. Les habitants de cette région désolée sont coupés de leurs voisins du sud par des cols couverts de neige une grande partie de l'année. C'est une région fascinante et difficile à traverser qui jusqu'au XVIIIe siècle était traversée par la frontière séparant le Népal du Tibet.

Le Dolpo et le royaume du Mustang son voisin, sont les territoires les moins visités de cette partie centrale de l'Himalaya népalais qui, traditionnellement, depuis des temps fort anciens, sert de refuge aux ermites et aux moines. Protégé en partie de la mousson durant l'été, par la barrière des Dhaulagiri, le Dolpo vit au rythme des caravanes de yaks qui assurent l'approvisionnement en sel des basses vallées himalayennes. Entre hauts plateaux et piémont, les Dolpo Pa, en des gestes ancestraux, continuent de pousser en avant leurs immenses troupeaux de yaks et assurent ainsi le commerce et leur survie.

Les ouvrages célèbres tels que « *Le léopard des neiges* » de Peter Matthiessen et le « *Pèlerinage Himalayen* » de David Snellgrove ont largement contribué à l'attrait du Dolpo. Quant au film d'Eric Valli : *L'enfance d'un chef*, il eut un impact important sur de nombreuses personnes en faisant revivre cette ambiance mystique et fantastique.

Géographiquement, une grande partie de ce territoire est intégrée au *Parc National de Shey-Phoksundo*. Ignoré, isolé, peu fréquenté et composé de vallées infinies que parcourent encore les grandes caravanes, le Dolpo, pour sa région nord n'est accessible aux trekkers que depuis 1994, bien que certains anthropologues et géologues aient exploré cette région.

Le district resta longtemps fermé aux étrangers jusqu'à l'ouverture de sa région sud aux groupes de trekking organisés.

## Le Trek

La plus grande partie du Dolpo est protégée par le Parc National de Shey-Phoksundo. La région est limitée à l'est et au sud par les massifs du Dhaulagiri et du Churen Himal et à l'ouest par le district de Jumla. Le Dolpo a été ignoré du développement et n'a été ouvert au tourisme que récemment.

Outre les TIMS (Trekking Management Information Système) et les droits d'entrée dans le *Parc National de Shey & Phoksundo* et le *Parc National des Annapurna*, une autorisation spéciale délivrée à *titre onéreux* est obligatoire pour parcourir les « zones restreintes » du haut et du bas Dolpo encore très isolées, organisées ainsi en différentes entités administratives et protégées par ces dispositions du ravage du tourisme de masse.

## 3. Programme

Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut être modifié dans sa durée ou son itinéraire, pour des raisons climatiques, d'organisation générale ou de sécurité. Les liaisons aériennes intérieures peuvent être soumises aux aléas climatiques, les horaires ne sont donnés qu'à titre indicatif.

Au cours de ce voyage de 20 journées de marche, 13 cols seront franchis, avec une altitude maximum de 5 460 mètres, au cours d'étapes moyenne de 5 à 6 heures de marche, loin de toute infrastructure. Hormis les nuits en hôtels ou en lodge au départ et au retour, cette activité comporte 19 nuits sous tente.

(dm = dénivelée de montée, dd = dénivelée de descente)

- Jour 1** Départ en cours de journée ou de soirée, vol international pour Kathmandu, Népal.
- Jour 2** Arrivée à l'aéroport, accueil et transfert à l'hôtel. Installation pour la nuit.
- Jour 3** En matinée, vol domestique sur **Nepalgunj**, à l'ouest du Népal, dans le Terai et proche de la frontière avec l'Inde. Installation à l'hôtel pour la nuit.
- Jour 4** Vol sur **Juphal 2 440 mètres**, (35 minutes). Ce vol à bord d'un Twin Otter a lieu tôt le matin à cause des vents qui soufflent dans la vallée de la Thulo Bheri aux alentours de 10 heures, rendant les vols impossibles après cette heure. Ce trajet offre de superbes vues sur les massifs des *Manaslu, Annapurna et Dhaulagiri*.
- Dunai 2 000 mètres, 3 h 00** (dm 150 m / dd 440 m).  
À Juphal nous retrouvons notre équipe locale. Le chemin part en descente au milieu de pâturages, passe devant quelques habitations et aboutit à *Kala Gaura 2 090 mètres*. De ce village le chemin suit la rivière jusqu'à *Dunai*. Le reste de la journée permet de visiter les environs.
- Jour 5 Hanke 2 500 mètres, 4 h 40** (dm 500 m / dd 150 m).  
Le sentier remonte le cours de la Thulo Bheri jusqu'à la confluence avec la Suli Gaad à 2 070 m. Le chemin est plaisant au milieu de champs cultivés, de forêts et le passage de 2 rivières.
- Jour 6 Regi 3 150 mètres, 5 h 40** (dm 700 m/dd 150 m).  
Le sentier monte à flanc de colline puis descend vers Chepka (2 838 m) et franchit la rivière. Vers 2 900 m le long de la rivière le chemin est taillé sur une section en encorbellement dans une falaise au-dessus du torrent. Tout en remontant la rivière, le chemin fait des montagnes russes en traversant des forêts de sapins et de mélèzes jusqu'à un pont conduisant au petit hameau de Regi sur la rive opposée. Le campement est installé sur une terrasse entourée de conifères.
- Jour 7 Ringmo 3 640 mètres, 4 h 15** (dm 540 m / dd 150 m).  
Le sentier suit la vallée de la Suli Gaad qui prend la direction est et devient plus pentue et plus étroite. Le chemin monte sur une crête avant de redescendre jusqu'à un pont de bois puis continue en montagnes russes en suivant le lit de la vallée jusqu'à la confluence avec l'Khola. De ce point, la piste pour le lac Phoksundo et Shey Gompa suit la rive droite de la rivière. Le chemin monte dans une forêt de grands cèdres jusqu'à un bel emplacement de camping puis plus loin sur *Palam à 3 710 mètres*, une villégiature d'hiver utilisée par les habitants de Ringmo. Les maisons sont quasiment enterrées dans le sol sablonneux. L'entrée dans le *Parc national de Shey Phoksundo* se trouve à l'extrémité sud du village.

*\* Remarque : Après présentation des permis de trek, les officiers de police peuvent fouiller les bagages à la recherche de drogue ou d'objets d'art.*

Le chemin monte en lacets raides sur une piste sablonneuse jusqu'à 3 300 m avant d'entamer une autre portion pentue en lacets jusqu'à une crête à 3 780 m. De ce point on peut voir à distance une cascade spectaculaire de plus de 200 m de haut. Au travers des bouleaux, la descente est raide jusqu'au bord supérieur de la Phoksundo Khola aux eaux très claires. La trace monte ensuite à Ringmo, village pittoresque avec ses maisons en pierre à toit plat et de nombreux chortens et murs à mani. Juste en dessous de Ringmo, nous traversons un pont et suivons une piste menant au poste de Phoksundo. Nous continuons vers les berges du lac près d'un point où la rivière sort du lac. Il y a de nombreux emplacements de camping sur la berge sud-est du lac.

- Jour 8      Camp des Pins 3 860 mètres, 4 h 30** (dm 460 m / dd 420 m).  
C'est le premier jour en zone restrictive et l'une des plus belles journées de trek. La piste contourne sur une saillie rocheuse en longeant le bord ouest du lac. Par endroits des passages en bois sont fixés dans la roche. Lors de la traversée du torrent, le glacier du Kanjeralwa apparaît. Le chemin monte sur une crête à 4 060 mètres, superbe point de vue sur le lac avec les sommets du Sonam Kang en toile de fond. Le chemin descend alors raide sur une piste poussiéreuse dans une forêt de bouleaux et de pins bleus jusqu'au bord extrême ouest du lac à 3 630 mètres, point d'entrée de la rivière Phoksundo. Le chemin se dirige alors à l'ouest, remontant une large vallée.
- Jour 9      Pied du Kang La 4 620 mètres, 5 h 00** (dm 940 m / dd 50 m).  
Nous traversons sur la rive est de la Phoksundo Khola et suivons la vallée principale durant une heure jusqu'à Kang Gompa. Le chemin monte raide sur une crête herbeuse. C'est une longue montée jusqu'à la crête en passant quelques bosquets de bouleaux. Les montagnes Shey Shikar (6 319 m) et Chunne (6 443 m) dominent à l'ouest. Le chemin continue sur une crête à 4 200 m puis descend sur un sentier rocailleux jusqu'à *Lar Tsa*.
- Jour 10      Kang La 5 300 mètres - Shey Gompa 4 300 mètres, 6 h 00** (dm 680 m / dd 970 m)  
Le chemin monte le long de la rivière au long d'une vallée secondaire jusqu'au col. Les derniers cent mètres sont raides, le sommet est atteint en 3 heures. La trace descend alors une pente de schistes noirs jusqu'à *Shey Gompa*, décrit par Peter Mathiessen dans *Le léopard des neiges*.
- Jour 11      Shey 4 300 mètres, 3 h 00** (dm 260 m / dd 260 m).  
Le matin nous faisons une visite au monastère *Tsakhang* au pied de murs très colorés. La visite aller-retour prend environ 2 h 30. Retour à Shey.
- Jour 12      Shey La 5 110 mètres - Namgung 4 420 mètres, 5 h 30** (dm 780 m / dd 690 m).  
Nous quittons Shey par le sentier au-dessus du monastère et effectuons une longue montée qui débouche sur un plateau rocailleux. Encore un effort et nous arrivons au sommet du col de Shey après avoir marché 3 h 30. Superbe panorama ! Nous entamons la descente sur Namgung. Un monastère abandonné est accroché à la falaise.
- Jour 13      Saldang La 4 400 m - Saldang 4 050 m - Cha 4 200 mètres, 5 h 00** (dm 150 m / dd 120 m).  
Le sentier au-dessus du village part à flanc jusqu'à une sorte de promontoire à 4 650 m. Tout en bas à nos pieds on voit le village de Saldang. La descente sur ce village est plaisante. Du village nous continuons jusqu'à Cha en longeant la rivière.
- Jour 14      Jengla Pedhi 4 400 mètres, 5 h 30** (dm 540 m / dd 120 m).  
Le sentier quitte les derniers villages habités du Haut Dolpo pour pénétrer dans une vallée austère nécessitant la traversée de nombreux torrents jusqu'à Jengla Phedi où des bergers nomades font paître leurs yaks et chèvres.
- Jour 15      Jengla 4 930 mètres - Tokkyu 4 150 m - Do 4 100 mètres, 6 h 00** (dm 530 m / dd 780 m).  
Le chemin monte régulier jusqu'au sommet du Jengla atteint en 2 heures. La descente sur l'autre versant est facile. À la fin, la présence de murs à manis et de chortens indiquent la proximité d'un village. Nous arrivons au monastère Champa Lakhang, à la confluence de deux vallées larges et continuons jusqu'aux chortens de Tokkyu, puis par un sentier agréable jusqu'à Do.
- Jour 16      Vallée de Do – Pied du Pang La 4 370 mètres, 4 h 15** (dm 420 m / dd 200 m).  
Le chemin descend la vallée de la Tarap, dont le nom signifie « excellents chevaux », et en chemin nous visiterons les villages de Tango et Chumaga, le monastère de Zur ainsi que le village de Kagar. Au monastère de Ribo, nous remontons la vallée est en passant de merveilleux villages comme ceux de Tsugso, Londje, Tabza, ainsi que les monastères de Shichog et Nimaphuk, les derniers lieux habités.
- Jour 17      Pang La 5 260 mètres - Yak Karka 4 590 mètres, 4 h 30** (dm 890 m / dd 670 m).  
Bien qu'un des cols les plus hauts du trek, le sentier est bien indiqué car régulièrement utilisé par les caravanes de yaks. Il faut environ 3 heures pour arriver au sommet du col qui offre un paysage lunaire du Tibet tout proche. La descente sur l'autre versant est raide au début puis devient plus douce jusqu'au campement.

- Jour 18 Chharka La 4 890 mètres - Chharka 4 240 mètres, 5 h 00** (dm 300 m / dd 550 m).  
Le chemin conduisant au col Chharka est plaisant sur un sentier bien marqué. Du sommet, si le temps le permet, on peut voir tout le massif du Dhaulagiri. La descente de l'autre versant est assez longue mais facile jusqu'au village de *Chharka*, certainement le plus beau du trek. Comme une forteresse avec ses hauts murs dominant la Barbung khola en dessous, il fut utilisé par Eric Valli au début de son film.
- Jour 19 Confluence de la Thajang Khola 4 670 mètres, 5 h 15** (dm 530 m / dd 100 m).  
Pendant deux heures le sentier est à plat le long de la rivière que l'on traverse alors sur un pont suspendu. Après la traversée d'une autre rivière, le chemin arrive à la confluence des deux vallées principales et prend à droite. Plus loin, des drapeaux de prières flottent au vent à 4 435 m et le chemin continue de monter jusqu'à 4 600 m. La vallée se rétrécit et durant les deux dernières heures de marche, le chemin surplombe parfois le talweg.
- Jour 20 Niwar La 5 040 mètres - Lungpa La 5 410 mètres - Kok La 5 050 mètres Camp 4 200 mètres, 7 h 30** (dm 760 m / dd 1 210 m).  
Le chemin est facile en fond de vallée, quasiment plat. En passant à *Yak Kharka* on peut y voir les yaks. Une heure plus tard le chemin arrive au col de *Niwar La*, 5 040 mètres, marqué par une énorme pile de pierres et par les drapeaux à prières colorés flottant au vent. Pour rejoindre Sangda, nous évitons un sentier dangereux en prenant un autre chemin nécessitant le franchissement de deux cols. Après un large plateau et une longue montée, le premier col est en vue. Les 400 mètres de dénivellée sont gravés en deux heures environ. Au sommet du *Lungpa La*, le paysage est superbe. La descente sur le versant opposé s'effectue sur une trace pentue dans une vallée suspendue. Après avoir traversé un torrent, le sentier remonte à flanc de colline jusqu'au *Kok La*. Du sommet, on peut voir la vallée en dessous et le Mustang en toile de fond. La descente de l'autre versant est raide, jusqu'au camp à 4 200 m.
- Jour 21 Sangda 3 750 mètres, 4 h 15** (dm 340 m / dd 780 m).  
Il faut une heure de marche pour arriver au bord de la Chalung Khola à 3 570 m que l'on franchit sur un pont suspendu récemment installé et qui marque l'entrée dans le district du Mustang. De là le sentier monte en pente raide avant de s'atténuer pour arriver à un point 4070 mètres, marqué par de nombreux drapeaux. Sur le versant opposé le sentier descend en pente raide à travers un thalweg avant de franchir un torrent. Sangda est un village perché sur une colline et connaissant des problèmes d'approvisionnement en eau.
- Jour 22 Dhagarjun 3 250 mètres, 6 h 15** (dm 720 m / dd 630 m).  
De Sangda le sentier monte en pente raide pour rejoindre un sentier en balcon et passant des cols sans nom. Le premier à 4 370 m est bien marqué par un amoncellement de pierres blanches et s'atteint en 3 h 30 de marche depuis Sangda. Du sommet du deuxième col à 4 240 mètres, on a un superbe panorama sur la vallée de Lo Manthang. La descente de l'autre versant est raide jusqu'à un thalweg avant de remonter à un autre col à 3 840 m. Du sommet de ce col, le paysage change complètement et juste en face on peut voir le col du Thorung et le Tilicho Peak ainsi que les champs en terrasses des villages de Phalegaon et Dhagarjun. Le campement est atteint par un agréable sentier en descente.
- Jour 23 Dangar La 3 470 mètres - Jomosom 2 790 mètres, 2 h 00**, (dm 220 m / dd 680 m).  
Nous attaquons la dernière journée de cette longue traverse du Dolpo au Mustang. Après une courte montée au col on peut admirer le village forteresse de Kagbeni ainsi que la large vallée de la Kali Gandaki en dessous, riche en fossiles. Nous sommes de retour à la civilisation à Jomosom où les véhicules motorisés circulent sur la nouvelle piste. Nous passerons cette nuit dans un lodge confortable où la douche chaude sera fortement appréciée. Dernière soirée avec notre équipe locale et ce sera l'occasion d'une petite fête.
- Jour 24 Vols Jomosom / Pokhara / Kathmandu 1 350 mètres.**  
[Vol matinal sur Pokhara](#) avant que le vent ne commence à souffler. Ce vol de 25 minutes nous offre des vues extraordinaires sur les chaînes de l'Annapurna et du Dhaulagiri. Après une petite escale à Pokhara pour changer d'appareil, nouveau [vol sur Kathmandu](#) (30 minutes) où nous attend le staff pour un ultime transfert à l'hôtel.

**Jour 25 Kathmandu 1 350 mètres.**

Journée de sécurité et de repos. Possibilité d'organiser à la demande, une visite des différents sites, ou de disposer du temps libre pour se livrer à quelques achats souvenirs dans Thamel.

**Jour 26 Kathmandu 1 350 mètres.**

Transfert à l'aéroport pour le *vol international retour*. Selon l'horaire, possibilité de procéder à quelques derniers achats avant le transfert.

**Jour 27 Arrivée en France en cours de matinée.**

## 4. Description Technique

### L'altitude & Le Climat

#### L'Altitude

L'altitude est toujours pondérée par la *latitude*. En effet, la rotation de la Terre par effet gyroscopique étire plus les couches de gaz à l'équateur qu'aux pôles. Il en résulte des masses d'air plus importantes et ce phénomène contribue à augmenter la pression locale, minimisant ainsi l'effort de respiration, et donc la consommation d'oxygène. Et plus l'équateur est proche, moins l'altitude locale est ressentie.

Au cours de ce trek, l'altitude moyenne des points hauts est de l'ordre des 3 900 mètres, ce qui n'est pas alarmant dans un pays où les pommes de terre poussent encore à une élévation supérieure à celle du Mont-Blanc !

Élévation importante et petites pommes de terre, mais la vie y est normale...

Si l'on considère dans son ensemble cette croisière qui débute à 2 150 mètres à Dunai, et se termine à 2 800 mètres à Jomosom, les étapes sont relativement confortables, de 3 à 5 h 00 les dix premiers jours lors de l'acclimatation, puis de 4 à 7 h 00 avec des dénivelées moyennes (de montée) de 500 à 700 mètres sur la totalité du trek, pour un maximum de 940 mètres le jour 17.

#### Le Climat

L'Himalaya est sujet à un phénomène climatique hors norme : la mousson d'été.

Ce phénomène dû au basculement de la terre sur le plan de l'écliptique, à pour conséquence une exposition plus perpendiculaire des reliefs terrestres aux rayons solaires.

Il en résulte ainsi sur le sous-continent indien, un réchauffement très important et une élévation des couches d'air qui « aspirent » littéralement des flux humides en provenance du Golf du Bengale, lesquels se heurtant à l'Himalaya se déchargent sous forme de pluie et de neige sur la façade sud de cette barrière naturelle immense.

Cet événement marqué en été (juin/août) n'atteint généralement pas les secteurs du Dolpo et du Mustang, largement protégés par les imposants massifs des Dhaulagiri et des Himalaya.

La température y est supportable dans son contexte d'altitude, les cols les plus élevés du trek peuvent cependant être partiellement ou totalement enneigés, leurs franchissements imposant dans tous les cas un équipement approprié (tenue d'altitude et chaussures de haute montagne).

### Le Niveau Technique

Considéré dans son ensemble, sans aucun geste technique (de la marche), *ce trek est cependant difficile...*

- C'est un cheminement d'altitude comportant le franchissement de 13 cols, dont le plus haut à 5 460 mètres
- De par son itinérance il est impossible, de ne pas participer au programme quotidien
- Ce parcours s'effectue loin de toute infrastructure.
- 19 nuits sont passées sous tente, l'ultime étape (Jomosom), en lodge.

La progression s'effectue sur sentiers et traces en fond de vallée, sur des terrains naturels non glaciaires, comportant le franchissement de cols et parfois de cours d'eau ; Il s'agit de marche en altitude.

## 5. Prestations locales

### Organisation Générale

#### Les transferts

Tous les transferts aéroport - Kathmandu / Nepalgunj seront effectués en véhicules privés, les vols intérieurs (Nepalgunj, Juphal et la liaison retour de Jomosom) étant assurés par des compagnies aériennes locales.

#### Le Staff, déplacements & portages

Ille staff sera composé d'un Sirdar (francophone ou anglophone), de 1 ou 2 assistants pour les trekkers (en fonction du nombre de participants), 1 cuisinier et ses aides, des porteurs en nombre suffisants selon l'importance du groupe.

Tous les portages seront effectués par porteurs et mules. Les bagages devront être souples (pas de valises à roulettes) pour leur harnachement sur les bâts, chacun n'ayant à porter que ses propres affaires de jour (gourde, appareil photos, vêtements complémentaires etc).

#### Les repas

Au nombre de 3 par jour, ils sont assurés par le cuisinier et ses aides qui disposeront d'une tente et des ustensiles nécessaires pour assurer la cuisine.

### Hôtels & Camping

À Kathmandu (3 nuits) et Nepalgunj (1 nuit), hôtels 3\*, base chambre double et petit-déjeuner. À Jomosom lors du retour, Lodge et chambres doubles ou dortoirs et douche !

Le soir à l'étape — dix-neuf nuits sous tente — le camp sera dressé par le staff (tentes 3 places pour 2 personnes) de type VE25 ou équivalent équipées de « Karimat » et matelas mousse + housse. Les trekkers retrouveront leur bagage en ces instants.

## 6. Renseignements divers

### Le Matériel Technique

Sac de montagne (35/40 litres) pour porter les affaires de jour (gourde, appareil photo, Gore-Tex, petite pharmacie, etc.). Équipement de trek d'altitude classique (Gore-Tex haut & bas) sous vêtements adaptés et fourrure polaire, casquette ou bonnet, lunettes de soleil de très bonne qualité, 2 paires de gants - gourde isotherme 1 litre - lampe frontale et batteries supplémentaires - Sac de couchage (-20°) pour les nuits de camping — bâtons de ski télescopiques (à inclure dans les bagages « soute ») - petite trousse de toilette & pharmacie individuelle... etc.

*À l'inscription, une liste complète du matériel et des équipements requis sera diffusée.*

### Informations Bagages

Pour les vols internationaux, les bagages « soute » sont limités à 20 kg par personne (classe économique) et à 18 kg sur les vols domestiques. Il est impératif de bien respecter cette directive, du matériel collectif (pharmacie, caisson hyperbare etc.) devant être embarqué de France, en plus des bagages de chacun.

Tout dépassement sera facturé directement à son propriétaire qui devra s'acquitter personnellement des montants exigés. La réglementation IATA pour les bagages « cabine » impose un volume de 55x35x20 pour un poids maximum de 10 kg. Le sac de montagne utilisé durant le trek est adapté à ces exigences.

À l'arrivée à Kathmandu, les excédents éventuels de bagage et effets personnels, pourront être abandonnés et conservés par le réceptif pour ses équipes, en vue du retour.

## Décalage Horaire & Devises

Lorsqu'il est 12 h 00 à Paris (heure d'été) il est 15 h 45 à Kathmandu.

Le change est possible pratiquement partout à Kathmandu (change, rue, hôtel etc.). Les échoppes et les commerces acceptent généralement des euros, et il est possible de régler par carte de crédit. À date d'édition des présentes, 1 euro équivaut à ± 130 roupies népalaises.

## Pourboires & Assurances Du Staff

### Les pourboires (tips)

Il est d'usage en fin de voyage, de remercier l'équipe qui a accompagné le trek. Aucune règle n'est établie, mais il est d'usage de laisser de 30 à 50 euros par personne et par semaine de travail à chaque membre du staff en remerciement de sa prestation. Cette gratification reste cependant à adapter. Elle est généralement remise à chacun par l'un des participants, au cours d'une courte cérémonie en fin de voyage. Il s'agit là d'une stricte politesse.

### Assurances du staff

Chaque membre du staff est assuré pour la durée de son travail.

## 7. Prix & Dates

### Le Prix Comprend

**Hôtels** - Trois (3) nuits en hôtel (3\*) à Kathmandu, 1 nuit à Nepalgunj, base chambre double et petits-déjeuners, 1 nuit en Lodge à Jomosom (retour), base chambre double ou dortoir, avec dîner & petits-déjeuners (boissons non incluses) - **Vols Domestiques** - Vol Kathmandu/Nepalgunj, pour les trekkeurs et le Sirdar - Vol Nepalgunj /Juphal pour les trekkeurs et le Sirdar - Vols Jomosom/Pokhara/Kathmandu pour les trekkeurs et le Sirdar - **Transports** - Tous les transferts (aéroport/Kathmandu/aéroport) en véhicule privé - Transport de l'équipe locale avec matériel & nourriture de Kathmandu à Triveni (fin de la piste) - **Taxes & Permis** - (pour chaque participants) les TIMS (Trekking Informations Management Système) pour la durée du trek - Les droits d'entrée dans les parcs nationaux du Dolpo et des Annapurna - Permis spéciaux : une semaine pour le Bas Dolpo et 10 jours pour le Haut Dolpo - **Trekking** - 19 nuits sous tente 3 places pour 2 personnes, avec karimat et matelas mousse (housse) - 1 tente cuisine avec réchauds, carburant, gamelles, couverts & nourriture, base 3 repas/jour - tente mess avec table et fauteuils de camping pliants - tente toilette - **Staff** - Un sirdar francophone ou anglophone pour la durée du trek et ses assistants - Un cuisinier et ses aides pour la durée du trek - Un muletier et ses mules, durant le trek. - **Les salaires** - assurances, transports et nourriture de toute l'équipe locale - **Sécurité** - Caisson hyperbare - 1 téléphone satellitaire et carte prépayée - 1 pharmacie collective axée sur l'altitude, les gelures, les ophtalmies infectieuses et le soleil. **Encadrement technique** : Les honoraires et frais de déplacement de(s) guide(s) de haute montagne.

### Le Prix Ne Comprend Pas

**Les vols internationaux**, aller & retour - **Les repas** de midi et du soir à Kathmandu - **Le visa** népalais - **L'équipement individuel**, technique ou non - **Les boissons personnelles**, alcoolisées ou non, y compris l'eau minérale si disponible durant le trek - **Toute dépense d'ordre personnelle**. les pourboires, les gratifications diverses - **Les Assurances** : l'ensemble du poste « assurance » dont plus particulièrement celle obligatoire couvrant la recherche, l'évacuation, & le rapatriement médical -

**Plus généralement**, tous les frais occasionnés par une modification de programme due à des raisons extérieures à l'organisation (sécurité, intempéries, évacuation sanitaire dont hélicoptage, grèves, etc.).

**Dates** : du **1 au 27 juin 2020** - (**dates à confirmer**) - 27 jours Paris/Paris, 20 jours de trek.

**Prix** : **5 650,00** euros par personne (hors assurances et aérien international), base 5 participants.

(prix indexé sur le US \$ **à confirmer**)



## 8. Formalités & Santé

### Passeport & Visa

Un séjour au Népal sous-entend la possession d'un passeport valide à 6 mois de sa date d'expiration lors du retour, ainsi qu'un visa touristique à entrée unique. Le visa à entrée unique est valide 6 mois (à confirmer auprès de l'Ambassade). Ce visa peut s'obtenir de deux manières :

- ▶ Auprès de l'[Ambassade du Népal](#), 45 bis, rue des Acacias 75017 Paris, téléphone 01 46 22 48 67 ou auprès du Consulat (02 35 07 18 12) ;
- ▶ Sur place, il est possible d'obtenir un visa à l'atterrissage, à l'aéroport de Katmandou, en se munissant d'une photo d'identité récente. Le coût du visa est fixé en US dollar, mais peut-être réglé en euros au cours du jour.

**Remarque** : Le coût du visa touristique oscille selon sa durée de 40 à 100 US \$. Dans le présent programme (sous réserve d'intempéries), la durée du voyage est de 25 jours sur le sol népalais, ce qui sous-entendrait (à date de rédaction) un coût de 40 US\$. À vérifier cependant...

### Assurances

Elles sont de plusieurs ordres, l'assurance « *Recherche/évacuation & Rapatriement médical* » (type Club Alpin Français), valable dans le monde et couvrant d'éventuels frais hélicoptérés, est **obligatoire** pour toute inscription.

L'assurance « *Annulation voyage* » (avant le départ), est facultative et *recommandée*.

### Santé

Il est impératif d'être à jour de ses vaccinations diphtérie-tétanos-poliomyélite (DTP).

D'autres dispositions sont conseillées selon la destination finale, à consulter sur : [www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/)

## 9. Inscriptions

### Avertissement

Ce voyage est organisé et sera mis en œuvre par ROUTE HIMALAYA TREKKING, agence spécialisée dans le voyage sportif, implantée à Kathmandu (Nepal) et régulièrement déclarée auprès des autorités. Elle bénéficie d'une expérience de 30 années au service des plus grands spécialistes français et népalais de treks.

Un document officiel attestant de la régularité de cet établissement sera adressé sur simple demande.

Les inscriptions devront être effectuées le plus rapidement possible. L'obtention des billets d'avion et les formalités diverses (assurances, visa, vols intérieurs) sont toujours longues et compliquées.

Toute demande est à adresser à :



**Paul Pellecier - Guide de haute montagne**

Villarivon 73 700 Les Chapelles - France

Tel : + 33 (0) 612 443 859

Mail : [contact@ascendances.fr](mailto:contact@ascendances.fr)

