

## **Trek dans le HAUT DOLPO**

### **AUTOMNE 2018**



Ces dernières années, après avoir découvert les splendeurs du Mustang puis fait le tour du Dhaulagiri, il restait une région proche, mais dont les paysages, entraperçus au cours de ces derniers voyages, me fascinaient. **Le Dolpo.**

En remontant la rivière Kali Gandaki, en amont de Jomson, j'avais vu le sentier qui partait en direction du Dolpo, mystérieusement caché derrière une première rangée de montagnes abruptes (Le Dolpo est un "bé-yül" en tibétain, qui signifie pays caché).

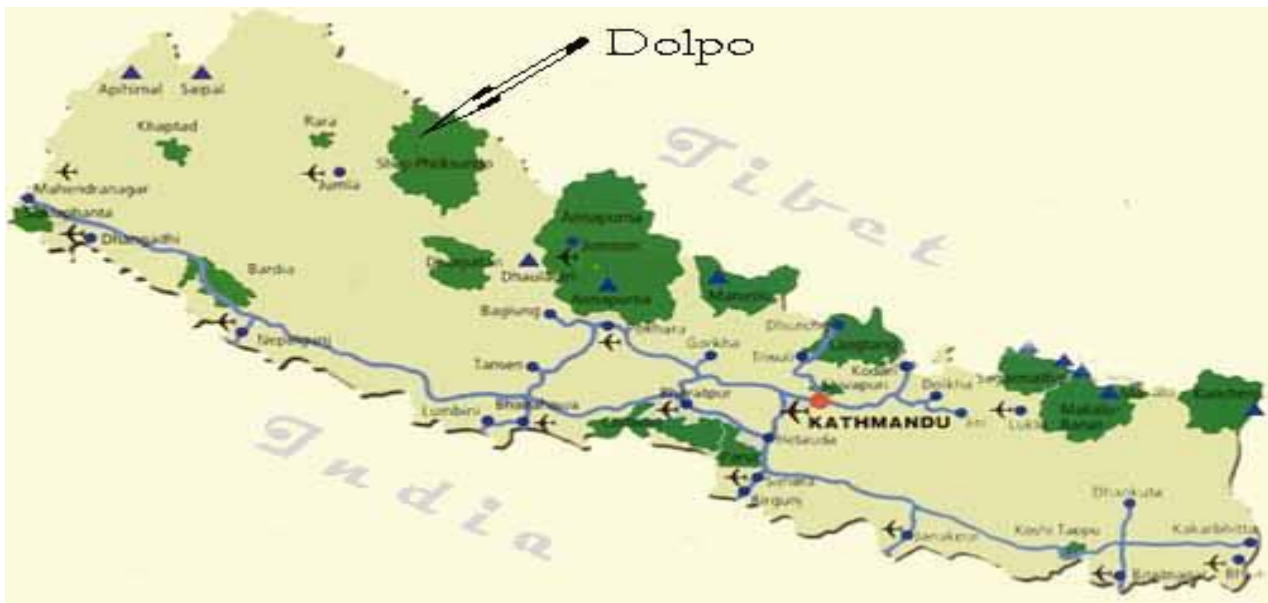
Depuis le Thorong La (vers les Annapurnas), ou depuis le French Pass et le sommet du Thapa Peak (vers le Dhaulagiri), les étendues arides, sauvages et désolées, les sommets dénudés et enneigés surplombant d'immenses vallées minérales, avaient encore davantage aiguës mon envie d'aller à la rencontre de cette région.

C'est pourquoi, pour cet automne 2018, je vous propose cette fois d'aller parcourir à pieds cette région du Dolpo et plus particulièrement du **HAUT DOLPO.**



Le Dolpo, enclave tibétaine au Népal est situé au Nord Ouest de ce pays. Cette région est frontalière avec la Chine actuelle. Cultiver est difficile dans ces vallées arides et l'herbe se fait rare également pour les troupeaux. C'est pourquoi, malgré les hauts cols qu'il faut traverser, c'est un pays d'échange, de troc (le sel des lacs tibétains, échangé à dos de yaks) et de nomadisme pastoral, car les difficultés pour y survivre, font que depuis toujours, au gré des saisons, ses habitants migrent, depuis le Tibet au nord, jusqu'aux confins de l'Inde.

Encore de nos jours, c'est une région difficile d'accès. En dehors des hauts cols qui permettent de franchir, à pieds, les montagnes abruptes qui la séparent du Tibet, les pistes pour véhicules sont rares et de nos jours, le plus commode (pour nous occidentaux, parce que plus rapide...) est d'y arriver en avion (en 2 vols : Katmandou-Nepalgunj (*dans la région du Terrai*) / Nepalgunj-Juphal). Cependant, du fait des conditions climatiques, les liaisons aériennes intérieures sont difficiles et souvent source de retards, complications etc... Mais, à moins de disposer de nombreuses semaines de congé, il faut en passer par là, si l'on veut aller découvrir cette région mythique de l'Himalaya.



### L'itinéraire :

L'idée étant d'aller découvrir la partie haute du Dolpo, l'une des premières questions à été de définir un itinéraire, permettant en 3 semaines depuis la France, de nous immerger au cœur de cette région, alors que d'ordinaire, les treks pour le Haut Dolpo nécessitent de disposer d'au moins 4 semaines de congé (30 / 32 voire 36 jours...).

Grace aux conseils avisés de personnes connaissant bien cette région, j'ai prévu un voyage de 23 jours Paris/paris, et de faire une boucle de 15 jours de marche effective, au départ de Juphal, point d'arrivée du vol intérieur, point de départ (et de retour), de notre trek.



Nous partirons d'abord vers le nord, en suivant la rivière Suligad qui nous mènera au déversoir, puis sur les rives du magnifique lac Phoksundo aux eaux turquoises (où ont été tournées certaines scènes du film d'Eric Valli « Himalaya, l'enfance d'un chef »), au village de Ringmo.

C'est à partir de là que commence réellement le Haut Dolpo. Nous nous en rendrons vite compte, car après avoir cheminé dans un univers essentiellement minéral, au pied de hautes montagnes à plus de 6000m (Kanjirowa Himal 6610m), univers où la vie et les rencontres se font rares mais où les franchissements à pieds de gués sont nombreux, nous arriverons à notre premier haut col, le Ganda La à 5200m. Puis nous redescendrons vers Shey Gompa, où nous retrouverons la vie, les hommes, les cultures. Shey est l'un des sanctuaires les plus sacrés du Dolpo.

Mais très vite nous repartirons vers un nouveau haut col, le Col Sella à 5100m, d'où la vue est extraordinaire sur le Tibet voisin. Avant de replonger, par une longue descente rocailleuse vers Namjung et son monastère creusé dans la roche. D'abord par un chemin creusé à flanc de falaise, au dessus de gorges, nous cheminerons ensuite jusqu'au village de Saldang, puis jusqu'à celui de Chagaon. En suivant les rivières Dachun et Nagaon khola, nous ferons étape au camp de nomade de Jeng La Phedi, avant de nous élever vers un nouveau haut col, le Lhamo La (5220m), puis le hameau de Tokyu. Proche du village de Dho Tarap, où fut tourné en 1967 par le français Corneille Jest, un documentaire ethnographique

« Tarap la vallée aux chevaux excellents » (doc CNRS : <http://videotheque.cnrs.fr/doc=507> ) qui dévoila, il y a 50 ans, la vie dans ces hautes vallées.

De là, nous obliquerons plein ouest et par une haute route, deux nouveaux hauts cols, le Numala La (5200m) et le Baggala La (5160m) entrecoupés de camps d'altitude à plus de 4000m (Numala base camp 4440m, Danigar 4512m), nous retrouverons, en aval du lac Phoksundo, le chemin emprunté le premier jour qui nous ramènera à Juphal.



### Déroulé, jour par jour du trek :

- **Jour 1** : Vol Départ Paris
- **Jour 2** : Arrivée Katmandu (avant midi) : Repas midi à Ktmdu / Vol (1h) pour **Nepalgunj**  
Nuit à l'hôtel.
- **Jour 3** : Vol (1h) pour **Juphal** (2450m).  
Début du trek : Marche pour **Hanke** (2500m).  
Env 4/5h de marche : D+ et D- env 400m. Nuit sous tente.
- **Jour 4** : Hanke – **Sumdo** (3100m) :  
Env 5/6h de marche. D+ env 800m. D- env 300m. Nuit sous tente.
- **Jour 5** : Sumdo – **Ringmo / Phoksundo Lake** (3600m) :  
Env 4h de marche. D+ env 650m. D- env 250m. Nuit sous tente.
- **Jour 6** : Repos et acclimatation sur les bords du lac avant de franchir les hauts cols suivants. Nuit sous tente.
- **Jour 7** : Ringmo – **Camps des Pins** (3700m), après être passé vers 4000m.  
Env 6/7h de marche. D+ env 550m. D- env 500m. Nuit sous tente.
- **Jour 8** : Camps des Pins- **Ganda La Pedi** (4600m). Camp avant de passer le premier haut col du trek. Env 6/7h de marche. D+ env 1100m. D- 200m. Nuit sous tente.
- **Jour 9** : Ganda La Pedi – **Traversée du Ganda La (5200m)**–nuit à **Shey Gompa** (4300m).  
Env 6/7h de marche. D+ env 650m. D- 850m. Nuit sous tente.



- **Jour 10** : Shey Gompa – **Traversée du col Sela (5100m)** – **Namjung (4400m)**.  
Env 5/6h de marche. D+ env 800m. D- env 700m. Nuit sous tente.
- **Jour 11** : Namjung – Traversée du Saldang La (4400m) – Village de Saldang (4050m) – **Cha (4030m)**. Env 6/7 de marche. D+ env 600m. D- env 1000m. Nuit sous tente.
- **Jour 12** : **Cha – Jeng La Phedi (4540m)**, camp de nomades.  
Env 5/6h de marche. D+ env 650m. D- env 200m. Nuit sous tente.
- **Jour 13** : Jeng La Phedi – **Traversée du Lhamo La ( 5220m)** – Descente et nuit à **Tokyu (4209m)**. Env 6/7h de marche. D+ 600m. D- 900m. Nuit sous tente.
- **Jour 14** : Le matin, repos à Tokyu. L'après midi montée au **Numala base camp (4440m)**.  
Env 2h de marche. D+ env 250m. Nuit sous tente.
- **Jour 15** : Numala base camp – **Traversée du Numala La (5300m)** – nuit à **Danigar (4512m)**. Nuit sous tente.  
Env 6/7h de marche. D+ env 900m. D- env 850m.
- **Jour 16** : Danigar - Traversée du dernier col de haute altitude le **Bagala La (5169m)** – Nuit à **Temche (Bagala base camp) (3995m)**.  
Env 6/7h de marche. D+ env 800m. D- env 1200m. Nuit sous tente.
- **Jour 17** : Temche – **Hanke (2500m)**  
Env 6/7h de marche. D- 1500m. Nuit sous tente.
- **Jour 18** : Hanke – **Juphal (2450m)**.  
Env 4/5h de marche. D+ D- env 400m. Nuit en lodge.
- **Jour 19** : **Vols Juphal – Nepalgunj – Kathmandu**. Nuit à l'hôtel.
- **Jour 21 et Jour 22** : 2 journées libres à Kathmandu et de « sécurité » (en cas de retard lors du trek et dans les vols intérieurs). Nuits à l'hôtel.
- **Jour 22** : Vol Retour depuis Katmandu.
- **Jour 23** : Arrivée à Paris.



## Difficultés techniques et physiques.

Pas de difficultés techniques particulières, puisqu'il s'agit de marche sur sentiers.

Par contre il se déroule dans des régions sauvages, isolées et reculées, ce qui exige une bonne capacité d'adaptation liée aux conditions de vie rencontrées (climat rude, altitude élevée, isolement, confort...) et donc nécessairement aux aléas rencontrés lors d'un tel voyage.

Ce trek dans le Haut Dolpo est exigeant au niveau physique : 16 jours de marche, essentiellement au dessus de 3000 et 4000m, 5 cols à franchir supérieurs à 5000m et 9 nuits au dessus de 4000m.

Certains jours, les dénivelés peuvent être conséquents, parfois même jusqu'à 1000m ( J8 / J15 / J 16 ) et d'une façon générale, les étapes sont souvent de 6 h, voire plus, par jour.

Par conséquent, il faut avoir une bonne condition physique avant de partir et donc impérativement pouvoir s'entraîner avant le début du trek, en pratiquant régulièrement une activité physique d'endurance.

Une visite médicale récente afin d'effectuer un check up santé ainsi qu'un test à l'effort en altitude est fortement recommandé.



## Points forts de ce voyage :

- La découverte de l'une des régions mythiques de l'Himalaya, avec ses paysages à couper le souffle, entre vallées minérales, déserts d'altitude et sommets enneigés.
- La découverte d'une région encore très peu fréquentée, où le tourisme n'est guère développé, puisqu'elle n'est « ouverte » que depuis les années 90 et où les trekkers se comptent encore seulement en quelques centaines/an (*alors que c'est par plusieurs milliers qu'ils visitent la région du Khumbu ou qu'ils font le tour des Annapurna*).
- La découverte d'une région restée très isolée, et donc aux traditions et culture encore fortes, du fait de l'absence de pistes ou routes pour s'y rendre.
- La rencontre avec ses habitants (les Dolpopa), nomades, de culture et tradition tibétaine et de religion bouddhiste.
- Un trek sportif, se déroulant en haute altitude, mais qui ne demande pas de compétences techniques particulières.
- Des étapes certes parfois longues mais dosées de façon à pouvoir être parcourues par des randonneurs entraînés, et pas seulement par des sportifs « de haut niveau »...



- La possibilité de découvrir le cœur du haut Dolpo en seulement 23 jours (Paris/Paris), alors que d'ordinaire, il faut disposer d'au moins 4 semaines de congé.
- Accompagnement par un guide haute montagne français, très habitué des voyages et expés lointains ou en altitude.



## **Trekking dans le Haut Dolpo Organisation pratique, conditions financières...**

### **Infos générales :**

Durée : **23 jours** Paris/Paris : 16 jours de marche.

Période : **Du Samedi 20 Octobre au Dimanche 11 Novembre 2018.**

Tarif : **4950 € /personne.** Départ confirmé à partir de 5 personnes inscrites minimum.

Règlement lors de l'inscription, auprès d'une agence française de tourisme Les Matins du Monde à Lyon. *(nous, Guides de haute montagne, n'étant pas habilités, en tant que guides et non agents de voyages, à proposer un séjour "tout compris").*

Encadrement : Eric Smolski guide de haute montagne UIAGM, bon connaisseur du Népal et des montagnes du monde,.

Une équipe locale (Sirdar, aides sirdars, cuisinier, porteurs, mules ou yaks) nous accompagnera afin de réaliser ce trekking dans les meilleures conditions.

### **Pharmacie :**

Nous comptons prendre le service IFREMONT développé par des médecins spécialisés dans la médecine de montagne à Chamonix. Ce service permet d'être en permanence en relation téléphonique avec un médecin en cas de nécessité.

Nous serons en outre équipés d'un caisson hyperbare et d'un téléphone satellite.

### **Hébergement :**

Hôtel à Kathmandu.

Hôtel à Nepalgunj

Sous tentes les autres nuits.

### **Le prix comprend :**

Le transport aérien Paris-Katmandou (A/R).

Les liaisons intérieures sur vols réguliers (Katmandou-Dolpo) et les taxes du vol intérieur.

Les transferts aéroport-hôtel A/R à Katmandou

3 nuits à l'hôtel Holly Himalaya à Katmandu (avec petit dèj)

Le déjeuner le J02 à Ktmdu avant de reprendre l'avion pour Nepalgunj

1 nuit en hôtel à Nepalgunj en ½ pension le J 02.

Le transport des bagages durant le trek.

Le permis de trek dans le Dolpo et le Haut Dolpo.



Le permis d'entrée dans le parc national de Phoksundo.

16 jours de trek en pension complète (nouriture, tentes, tables, chaises, matelas, tentes mess, tente cuisine, tente toilette).

L'encadrement par une équipe locale (Sirdar, cuisinier, porteurs, ou mules ou yaks...) et leur équipement.

L'encadrement par un guide de haute montagne.

L'hébergement en pension complète sauf boissons et repas à Katmandou.

La location du caisson hyperbare.

L'accès au service médical Ifremmont.

### **Le prix ne comprend pas :**

- Les assurances annulation rapatriement et secours en montagne. Assurances obligatoires !
- Les frais de visa népalais (40 \$ pour 30 jours ou équivalent en euros)
- L'équipement individuel pour la haute montagne.
- Les repas à Katmandou.
- Les pourboires (équipe locale...), boissons, dépenses personnelles, visites en ville, dons dans les monastères...
- Les dépenses inhérentes à un retour anticipé en cas d'avance sur le programme et/ou d'abandon.

- La liste du matériel nécessaire au voyage vous sera communiquée ultérieurement.

### **Assurance :**

Vous pouvez vous assurer par vous-même ou choisir une des options proposées dans le bulletin d'inscription à renvoyer à l'agence de voyage Les Matins du Monde.

Les 3 principales garanties sont :

- Annulation de voyage : c'est un risque important mais c'est à vous de faire votre choix et de l'assumer. Attention, si vous n'êtes pas couvert, si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre départ dans les 60 jours qui précède votre départ, vous ne pourrez pas prétendre à un remboursement.
- Assistance rapatriement : c'est une garantie importante qui est souvent acquise en par une carte de crédit (à vérifier par chacun selon sa carte), un contrat automobile ou habitation ... etc. Attention au fait que cette garantie ne couvre que le rapatriement depuis un hôpital à l'étranger vers le domicile de la personne concernée. Cela ne concerne pas les secours, et la prise en charge des frais médicaux n'est pas toujours effective dans des montants suffisants.

Deux garanties pour lesquelles il faut être très vigilant :

- Frais et de recherche et de secours : c'est la garantie la plus difficile à obtenir. Il faut être couvert au minimum pour un montant de 15 000 € par personne. Très peu de contrat propose cette garantie, et ceux qui la propose en limitent parfois l'application à des cas très particuliers (par ex : uniquement en cas d'accident pendant la pratique d'une activité sportive.... Excluant toute maladie, ou accident hors terrain sportif...).

Le contrat proposé par Les Matins du Monde est adapté à ces exigences.

- Frais médicaux : vérifier que la prise en charge des frais médicaux est bien prévu dans votre contrat, et que les montants pris en charge sont bien suffisants, sinon, tous les frais médicaux sont à votre charge.

Attention : l'assurance rapatriement proposée par les cartes de paiements (Visa Premier, Gold, Mastercard) ne suffisent pas dans le cadre d'un voyage dans une région isolée.

