

## Grande Traversée de l'Himalaya Népalais

“L'Himalaya constitue l'autre dimension de la terre, sa part d'immensité verticale... Ses sommets sont frères des nuages et la tradition les présente pareils à des divinités descendues de l'azur” (André Velter).

*A la frontière du sous-continent indien et de la haute Asie, l'Himalaya est la plus haute chaîne du monde. Et pourtant, de tous temps les hommes l'ont parcourue en tous sens : un extraordinaire réseau de cols et de sentiers voit circuler villageois, bergers, pèlerins, marchands et leurs caravanes de yacks, de mules ou même de moutons ! Routes de commerce et routes de pèlerinage allaient de pair entre Tibet et Népal : en témoigne des enclaves de culture tibétaine qui se sont épanouie à l'ombre des pics.*

*Sur les traces de David Snellgrove et des premiers explorateurs du Népal, une marche de rêve : un mois qui seront pour vous la plus extraordinaire immersion dans ces cultures si célèbres et pourtant si mystérieuses.*

*La puissance de la nature népalaise, ses vallées déchiquetées, ses pics, ses cols battus par les vents vous feront prendre la mesure de la plénitude profonde qu'en viennent à éprouver les hommes en parcourant ces espaces infinis.*

# GANESH - LANGTANG – LACS DE GOSAINKUND

22 jours de marche

Trekking de longue durée: effort soutenu.

Prix à partir de 11 personnes :1185€ pour le séjour au Népal

Dates : dimanche 17 octobre au 12 novembre 2010

Ganesh et Langtang Himal sont les massifs que l'on peut contempler depuis les hauteurs de Kathmandu. Ils restent méconnus et peu fréquentés, bien qu'ayant servi de décor aux aventures de Tintin au Tibet !

Au-delà de la Buri Gandaki, nous gagnerons les zones sauvages au pied des Ganesh Himal : hauts alpages et forêts de mousses et de rhododendrons.

Deux petits cols nous conduiront à la vallée du Langtang, une ancienne voie caravanière entre Népal et Tibet. Pâturages de yacks et villages bouddhistes tamang se succèdent au pied du Langtang Lirung (7234 m) et du Dorje Lakpa (6966 m).

Une traversée dans un Népal des collines, totalement hors sentiers battus.

1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> jours : Envol de Paris pour Kathmandou. Premier contact avec la capitale du Népal. Nuit en hôtel.

3<sup>ème</sup> jour : Kathmandou/ Tar Bensi

Après le petit déjeuner environ. 7 hrs. De transfert jusqu'à Gol Bhyanjayang puis Dhading Besi et 2 hrs de marche pour arriver à Tar Bensi. Camp.

4<sup>ème</sup> jour : De Tar bensi à Sudhi, camp.

Approx. 6H30 de marche facile le long de la rivière Burigandaki , en route on traverse les 2 village de Arughat bazaar et de Arkhet . Vue sur le Ganesh himal.

5<sup>ème</sup> jour : De Sudhi à Maccha Khola (925m), camp.  
Approx. 4hrs. De marche le long de la Burigandaki, on passe par le village de Labu bensi.

6<sup>ème</sup> jour : Maccha Khola/Kasigaon(1800 m)  
Traversée d'un pont au dessus de la Buri Gandaki .Montée progressive dans les collines jusqu'au beau village Tamang de Kasigaon camp près de l'école. Vue sur Bouddha Himal et Huinchuli peak. (6 heures de marche).

7<sup>ème</sup> jour : Kasigaon/Kharka/Camp en forêt (2650 m)  
Le chemin est souvent étroit et peu marqué. Il s'élève sur des pentes raides, avant de rejoindre la forêt et une zone de petits villages surgis de nulle part au milieu des champs. Campement. (6h de marche).

8<sup>ème</sup> jour : Camp en forêt / Laba Gaon (1860 m)  
Un court parcours au milieu des cultures, et nous voici au cœur de la forêt. Bientôt les Ganesh apparaissent. Traversée du col de Mangey Bhanjyang au milieu d'une forêt de rhododendrons ; sommes maintenant au pied des Ganesh II et IV.  
Puis descente vers le village de Laba Gaon Campement dans les champs. (6h de marche).

9<sup>ème</sup> jour : Laba Gaon/ Shertung (1960m)  
Descente vers la rivière de Ankhu Khola que l'on traverse sur un pont suspendu puis nous remontons jusqu'au village de de Sathigaon (2500 m) pique nique puis continuation jusqu'au village de Shertung. Etape au cœur des cultures, avec en toile de fond le panorama des Ganesh II, IV et V. Puis nous gagnerons des zones de prairie. Campement. (6h de marche).

10<sup>ème</sup> jour :Shertung / Karkha(3000 m)  
Descente à travers des cultures de millet, puis traversée d'un pont puis remontée raide à travers une forêt jusqu' à des bergeries au pied du col de Pangsing bhanjyang. Campement. (7h de marche).

11<sup>ème</sup> jour : Karkha /Sodang (3200 m)

La forêt dense reprend ses droits. Montée au col de Pangsung Banjyang (3700 m), Belle vue des tout proche Ganesh Himal range et du Paldor peak. puis nous gagnerons un fond de rivière où, surprise, arrive une route qui n'est plus pratiquée, qui devait desservir une mine dont la tentative d'exploitation a avorté. Campement. (5/6 h de marche).

12<sup>ème</sup> jour : Sodang /Karkha village (2300 m)

Encore une montée dans la forêt pour gagner Pangsing Banjyang (3800 m). Nous entamerons une descente vers Karkha village. Par endroit nous emprunterons la route désaffectée. Le Langtang profile ses sommets à l'horizon. Campement. (6h30 de marche).

13<sup>ème</sup> jour : Markha village /Syabrubensi (1500 m)

Nous poursuivrons un temps par la route. Un dernier regard sur le Ganesh I, et une descente raide nous amène à Syabrubensi, porte du Langtang. Après-midi de repos. Campement. (2/3 h de marche).

14<sup>ème</sup> jour : Syabrubensi/Lama Hôtel / Camp près de la rivière (2900 m)

Remontée dans des champs, le long de la Langtang Khola, puis en forêt vers Lama Hôtel. Campement. (7 h de marche).

15<sup>ème</sup> jour : Lama Hôtel/Kyanjin Gompa (3800 m)

Nous gagnons les alpages des yaks encore quelques champ de patates, le village de Langtang (3500 m), ses chörtens et ses murs de mani. Arrivée à Kyanjin Gompa. Campement. (6 h de marche).

16<sup>ème</sup> jour : Journée de repos dans ce site splendide, au pied d'un cirque montagneux : Langtang Lirung (7234 m), Kimshun (6745 m), Yansa Tenji (6543 m). Visite du village et de sa fromagerie. Ascension possible du Yala Peak (4500 m) magnifique belvédère sur le massif de Langtang.

17<sup>ème</sup> jour : Kyanjin Gompa/ Lama Hôtel

Redescente dans la forêt 5 h30 de marche.

18<sup>ème</sup> jour : Lama Hôtel /Thulo Syabru (2230 m)

Descente à travers la forêt nous traversons des gorges le long de la rivière Langtang Khola puis montée au village de Thulo Syabru et son monastère. Camp. (5h30 de marche) camp

19<sup>ème</sup> jour : Thulo Syabru/ Sing gompa (3300 m)

Montée à travers des terrasses et une forêt de rhododendrons jusqu' ' Sing gompa Visite de la fabrique de fromage (5H30 de marche) camp.

20<sup>me</sup> jour: Sing gomba / Gosainkund Lake (4380m)

Nous montons d'abord en forêt puis dans des pâturages jusqu'au lac de gosainkund. Campement. (6/7 h de marche).

21<sup>me</sup> jour : Gosainkund lake /Ghopte camp

Montée au col de Lauribinayak (4600 m) d'où nous admirons les autres lacs sacrés.

Par temps clair vue exceptionnelle sur les Annapurna nas ; le Machaputcharé

Les Lamjung himal la chaîne des Ganesh et du Langtang, Dorje

Lhakpa.....Puis descente assez raide jusqu'à Ghopte camp (6 h30 marche).

22<sup>me</sup> jour: Ghopte camp / Kutumsangu ; camp

Marche jusqu'à Tharepathi (3600m) très belle vue sur la chaîne himalayenne en forêt (6H30 de marche)

23<sup>me</sup> jour : Kutumsangu / Chisopani, camp

Descente jusqu' à Chipling puis après la pause pique nique montée au village de Chisopani à travers une forêt de rhododendron et des champs cultivés. Encore très beau panorama à l'arrivée au camp.

24<sup>me</sup> jour : Chisopani/ Sundarijal

2H30 de descente, repas de midi puis court transfert sur Kathmandu, Hôtel

25<sup>me</sup> jour : jour de repos et visite sur Katmandu

26<sup>me</sup> jour : transfert aéroport, envol pour Paris

27<sup>me</sup> jour : arrivée à Paris

## FORMALITES, VACCINATIONS

FORMALITES : (ambassade, visa...)

👉 Attention ! ! : une négligence de votre part peut parfois compromettre votre voyage.

👉 Votre passeport doit disposer de 6 mois de validité au-delà de la date de retour de votre voyage.

Visa : il est obligatoire. Le plus pratique et le moins coûteux est de le prendre à votre arrivée à l'aéroport de Kathmandou. Veuillez vous munir de en espèces et d'une photo d'identité.

Et : pour un visa de 15 jours (plusieurs entrées)

: 25 \$ Ou l'équivalent en €

: Pour un visa de 30 jours (plusieurs entrées) : 40 \$ ou l'équivalent en €

VACCINATIONS OBLIGATOIRES : aucune.

VACCINATIONS UTILES

Dans tous les cas sont fortement conseillés, surtout si vous n'êtes pas à jour de vos différents rappels, la vaccination tétanos/polio et celle contre la Typhoïde : Typhim VI, ainsi que les vaccins hépatites A & B.

Vous pouvez vous adresser pour tout renseignement complémentaire au service de l'Institut Pasteur ☐ 01 40 61 38 00, du lundi au vendredi, de 9h à 17h et le samedi de 9h à 12h

### VISITE MEDICALE

Etre en bonne santé est essentiel pour profiter pleinement de votre voyage.

Si votre dernière visite médicale date quelque peu, c'est l'occasion d'effectuer un bilan de santé en expliquant à votre médecin les principales caractéristiques de votre prochain voyage (climat, altitude, difficulté...).

Une visite chez votre dentiste est aussi une excellente initiative.

Ces conseils vous concernent tout particulièrement puisque vous allez entreprendre un grand trekking lointain et en altitude.

Si vous souhaitez consulter un centre spécialisé, adressez-vous à :

Hôpital Avicenne  
125, rte de Stalingrad  
93000 Bobigny  
01 48 95 56 31

*(Spécialisé pour les problèmes d'altitude).*

Important : à partir de 45 ans, il est prudent d'effectuer un électrocardiogramme d'effort.

### SE PREPARER AU VOYAGE

Veuillez vous reporter aux conseils donnés dans la brochure générale.

## EQUIPEMENT PERSONNEL

### BAGAGES

- ☞ Les contrôles de sécurité sont serrés aux aéroports : évitez les couteaux, ciseaux et piles de rechange.
- ☞ Equipez-vous pour l'avion de votre tenue de trek et de vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages).

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage.

#### 1- Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée (votre appareil photo, films, cape de pluie, médicaments personnels, pique-nique, gourde, etc. ...).

Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors des transports aériens pour toutes vos affaires lourdes (pour alléger le sac de voyage en soute), fragiles (appareil photo...) et nécessaires (trousse de toilette...).

#### 2- Le grand sac de voyage :

Il doit contenir le restant de vos affaires. Il sera en soute lors des transports aériens. Vous le trouverez chaque soir à l'hôtel ou au campement. Il sera transporté par des porteurs. Il est préférable de prévoir des sacs plastiques pour emballer vos affaires et en assurer l'étanchéité.

Vous recevrez avant votre départ des étiquettes Terres d'Aventure, qui vous permettront d'identifier vos bagages avec vos nom et adresse, et faciliteront le regroupement des sacs aux arrivées à l'aéroport.

#### Très important :

La réglementation aérienne limite le poids des bagages à 20 kg par personne; cependant, l'organisation de votre voyage nous oblige à l'envoi de vivres et matériel indispensables.

Il est donc impératif que vous limitiez le poids des vos bagages en soute à 15 kg maximum, afin que nous puissions disposer de ce volume de poids excédentaire.

Il est possible de laisser un bagage sur place à votre arrivée à Kathmandou, contenant des affaires propres pour votre retour (prévoir un sac vide avec cadenas).

### COUCHAGE - BIVOUAC

Sac de couchage cloisonné (utilisation en altitude, température inf. à -15°C), drap de sac, couverture de survie plastifiée ou armée.

## HABILLEMENT - CHAUSSURES

- Chapeau
- Bonnet
- Foulard
- Gants chauds
- Moufles
- Veste d'altitude, coupe-vent Goretex ou similaire
- Fourrure polaire
- Cape de pluie
- Chaussures de grande randonnée résistantes, tenant bien la cheville, à semelles Vibram, permettant un passage éventuel dans la neige.
- Chemises manches longues ou sweat-shirts
- Tee-shirts
- Pantalon de trek
- Pantalon coupe-vent
- Survêtement
- Chaussettes
- Tennis ou chaussures de jogging

## PETIT MATERIEL

Lampe frontale + ampoules et piles de rechange, briquet pour brûler les détritiques, lunettes de soleil à verres filtrants, crème de protection solaire pour peau et lèvres, couteau de poche, gourde (1 litre minimum), nécessaire de toilette léger (utilisez des produits biodégradables), papier toilette, nécessaire de couture, lingettes, bâtons télescopiques, si vous êtes habitué à marcher avec.

## PHARMACIE PERSONNELLE

Vos médicaments habituels. Vitamine C ou polyvitamine, médicaments contre la douleur : aspirine ou équivalent, anti-diarrhéique (type Imodium...), antiseptique intestinal (type Ercéfuryl...), traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement (sur prescription médicale), pommade anti-inflammatoire, collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux pastilles purifiantes pour l'eau de boisson (Hydroclonazone, Micropur), bande adhésive élastique (Elastoplast), jeu de pansements adhésifs, compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules, disponible en pharmacie), traitement pour rhume et maux de gorge.

## LISTE ADDITIVE POUR TREKKING EN ALTITUDE (> à 4000 m)

Antalgique en cas de maux de tête persistants dus à l'altitude ; Diamox, diurétique léger en comprimés (sur prescription médicale).

Rappel : crème solaire haute protection

## MATERIEL FOURNI PAR L'AGENCE

Matelas, couverts, bols et assiettes, matériel de cuisine collectif, tentes, tente "mess", pharmacie collective, caisson hyperbare.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### PROTECTION DES SITES

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très précaire. La permanence des flux touristiques, même en groupes restreints, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse et où il campe. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun. Même si vous constatez que certains sites sont déjà pollués, vous devez brûler tous vos papiers, kleenex, boîtes, etc... Votre accompagnateur vous y aidera.

### NON COMPRIS DANS LE PRIX

- Les taxes aériennes au départ de Paris : 50 euros
- Les repas à Kathmandou
- Les visites non prévues au programme
- Les frais de visa
- La taxe d'aéroport
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les pourboires en usage (prévoir un budget 50 euros)
- L'assurance 3%

### ENCADREMENT

Accompagnateur venu de France, connaissant bien l'Himalaya.

### CHANGE - MONNAIE

La monnaie népalaise est la roupie.

1 euro vaut environ 70 roupies népalaises.

Se munir d'euros en espèces (toujours utiles).

Il n'y a pas de change obligatoire, mais il vous sera impossible de changer les roupies népalaises restantes en devises étrangères à votre départ de Kathmandou.

## DECALAGE HORAIRE

L'heure locale est GMT + 5h45

En heure d'hiver, il y a 4h45 de décalage avec la France.

## CLIMAT

Il fait généralement beau et sec à l'automne, avec bien sûr toutefois des risques d'averses ou de chutes de neige en altitude. Les températures sont douces dans les vallées, et deviennent froides au fur et à mesure que l'on gagne de l'altitude. Les nuits sont fraîches, et parfois froides.

## POURBOIRES

Il est d'usage d'offrir quelques vêtements usagés aux porteurs à l'issue du trekking. On fait également un pourboire collectif « de groupe », qui est distribué aux différents membres de l'équipe locale, suivant votre degré de satisfaction, bien sûr !

## HEBERGEMENT

Hôtel standard à Kathmandou. Tentes 2 places pendant le trekking.

## NOURRITURE

Népalaise et occidentale. Pique-nique à midi.

## TRANSPORTS

Bus affrété pour les accès au trekking.

## PHOTOS - VIDEO

On trouve actuellement de très nombreuses pellicules à Kathmandou, mais il faut toutefois être très attentif aux dates de péremption.

En règle générale, il vaut mieux acheter localement en dépannage et faire ses provisions avant le départ.

## BIBLIOGRAPHIE

- "Népal", guide Arthaud, Ed. Robert Rieffel.
- "Le grand guide du Népal", Ed. Gallimard.
- "Deux lotus en Himalaya", D. Bourgeois, Ed. Flammarion (récit d'une expédition au Manaslu)
- "Le Népal et ses populations", Marc Gaboriau, ed Kailash.

## CARTOGRAPHIE

- Carte Népal Maps : "Manaslu" au 1/125 000<sup>ème</sup>
- Carte Mandala : "Manaslu-Ganesh Himal" au 1/125.000<sup>ème</sup>
- Carte générale Népal, Nelles Verlag.

### LIBRAIRIES SPECIALISEES :

- Astrolabe, 46 rue de Provence, 75009 Paris, Tel 01 42 85 42 95
- Librairie Voyageurs du Monde, 55 rue Sainte-Anne, Tel 01 42 86 17 38
- Fenêtre sur l'Asie, 49 rue Gay Lussac, 75005 Paris, Tel 01 43 29 44 74

Si vous désirez d'autres renseignements, n'hésitez pas à me recontacter.  
Pierre.

Bon voyage