



Rolwaling Sauvage

Ascension du Yalung Ri 5630 m

Au Népal, la vallée de Rolwaling demeure l'une des dernières régions de l'Himalaya encore peu fréquentée. Séparée des plaines du sud par une zone de collines extrêmement abruptes, cette vallée encaissée s'insinue dans des gorges très impressionnantes par des sentiers parfois aériens pour aller buter sur une formidable barrière de sommets de plus de 7 000 mètres, qui forment frontière avec le Tibet voisin.

La basse vallée est parsemée de petits villages Tamang*, blottis au milieu des champs en terrasses où se cultivent riz, maïs et millet. Cet itinéraire campagnard gagne en altitude pour rejoindre la haute vallée, habitée celle-ci par les Sherpas*, qui mènent là encore de nos jours une vie très rude et dépouillée.

Le Yalung Ri étant situé au coeur d'une partie de cette région pratiquement inhabitée, l'itinéraire ne croisera aucun village pendant une semaine, de Beding à Jiri.

Un trek très sauvage, qui n'a été fait intégralement qu'une seule fois à notre connaissance, par notre ami Daniel Stolzenberg, ce grand découvreur mort en 2006 au Kanguru, sous une avalanche.

Itinéraire

Jour 1 & 2

Vol Paris/Kathmandu. Installation dans un hôtel confortable près du cœur de la ville. Dîner d'accueil et présentation du séjour.

Jour 3

Journée de visite libre à Kathmandu.

Jour 4

Le départ s'effectue tôt le matin en bus privé pour le village de Dolakha (1000m), pour environ 6 heures de route avec arrêt «dal bath» dans un routier typique.

Jour 5

Une descente parmi les champs en terrasses, avec en toile de fond tous les hauts sommets du Rolwaling, mène au bord de la Tamba Kosi. L'itinéraire longe alors la rivière à travers de somptueuses forêts de pins tout en croisant de nombreux petits villages enserrés dans les rizières. Camp à Piguti (6h - 1024m).

Jour 6

Le chemin longe toujours la rivière et la vallée se rétrécit, devenant plus montagneuse. Le petit hameau de pasteurs de Suridoban offre la première vue sur le Gaurisankar (7135m), sur fond de rizières. Quelques ponts suspendus plus loin, le camp est établi près du petit village de Jagat (1400m - 6h).

Jour 7

La vallée se rétrécit toujours, c'est maintenant une gorge, et le sentier devient parfois abrupt, taillé dans la roche. Il traverse de magnifiques jungles aux fougères arborescentes et aux arbres parasités par les orchidées. Au fond de la gorge où rugit une immense cascade, le hameau champêtre de Chechet offre un emplacement idéal pour le lunch avant la raide montée pour le village Sherpa de Simigaon où est établi le camp (6h - 2100m).

Jour 8

Le chemin traverse à flanc de montagne, montées et descentes alternent au cours de cette journée, parmi de magnifiques forêts de chênes verts et de bambous. Camp au bord de la rivière au lieu dit Dongang Kharka (5/6h - 2800m).

Jour 9

Le sentier commence à grimper à flanc de montagne et les paysages deviennent plus alpins, composés de forêts de sapins et de rhododendrons, au pied du Gaurisankar. Après avoir traversé les hameaux de sherpas agriculteurs de Nymare et Ramding, au bout d'une raide montée apparaît la petite Gompa du village de Beding avec ses manis (murs de pierres sculptées) et ses drapeaux à prières flottant dans le vent (6h - 3693m).



Jour 10

Une étape courte, où doucement se dévoilent les hauts sommets du Rolwaling aux impressionnantes Ice-flutes de glace. Le sentier serpente dans les alpages, franchissant quelques torrents et mène au hameau de pasteurs de Na Gaon, habité seulement en été par les bergers et leurs troupeaux de yacks. (3h - 4180m).

Jour 11

Journée de repos et d'acclimatation. Une belle randonnée est possible jusqu'au lac d'altitude de Tsho Rolpa à 4480 mètres d'altitude, où de splendides vues sur les hauts sommets du Tibet tout proche attendent le courageux (3/5 h suivant l'itinéraire de la promenade). Repos au camp avec nos amis porteurs et sherpas, photos et bouquins pour ceux qui se sentent un peu fatigués.

Jour 12

L'itinéraire classique, qui continue vers le col de Tashi Lapsa et Namche Bazar, est ici abandonné. La partie «aventure» de ce trek commence maintenant, un itinéraire quasiment jamais pratiqué et entièrement sauvage qui, pendant huit jours, ne croisera aucun village.

Le chemin s'engage dans la montée vers le col de Yalung La, d'abord par des prairies gazonnées parsemées de gros blocs, puis sur une moraine raide mais commode. Le camp est installé dans des pentes avec des vues grandioses sur le Gaurisankar, le Melungtse et, vers le nord, sur les hauts sommets de la chaîne frontalière avec le Tibet, dont les parois scintillantes tombent à pic sur les glaciers. (6h - 4980m).

Jour 13

Yalung Ri (5630 m). Le sommet s'atteint par des moraines et rochers faciles puis par une belle arête de neige. Peu difficile techniquement mais déjà engagée, l'ascension du Yalung Ri nécessite de maîtriser les bases des techniques de cramponnage et de progression en neige. Nous serons aidés par nos amis sherpas pour cette ascension et des cordes fixes seront posées si besoin aux endroits nécessaires pour la sécurité et pour faciliter l'ascension. Le sommet offre un panorama splendide sur les géants de l'Himalaya, juste récompense après les efforts de la montée. (6/8 heures aller retour du camp de base).

Jour 14

Passage du col de Yalung La (5310m). Le cheminement se fait d'abord dans des éboulis, se faufilant entre d'énormes blocs de rocher puis vient buter sur une pente assez raide d'environ 250m que l'on gravit par des vires et des rochers faciles. Quelques dizaines de mètres de cordes fixes pourront être installées pour sécuriser la progression, notamment pour les porteurs avec leurs charges. Vue imprenable et lunch au sommet du col. Une longue descente dans des éboulis et des moraines mène au lieu dit Yalung Kharka où le camp sera installé dans des alpages, bout du monde dans un creux de montagne. Une longue étape (8/9h – 4330m).

Jour 15

Un départ tardif pour récupérer de la fatigue de la veille et une courte étape sont le menu de cette journée. Des pentes gazonnées et très fleuries parsemées de blocs mènent à un col sur une épaule vers 4770 mètres, le Deorali I. Du sommet, de très belles vues sur le Ramdang Go. La descente est assez escarpée au départ, sur un sentier bien marqué, de grandes pentes mènent ensuite à la kharka de Ramdung (4h - 4580m).



Jour 16

Toujours dans ces paysages très sauvages de toundras alpines fleuries, le chemin gravit les pentes qui mènent au Deorali II vers 4850 mètres. Un sentier escarpé et pierreux descend, longeant le pied de grandes dalles de rocher gris-bleu et mène au fond d'une gorge impressionnante. Installation du camp près du torrent à Machucum Kharka. (4830m – 5h).

Jour 17

Un chemin en crêtes permet de franchir le Deorali III (4535 m) qui donne accès à une grande combe d'alpages et de rochers issue du deuxième col de la journée : l'Honobu Pass (4577m). Un chemin commode et bien marqué donne accès au col avec ses grands chortens. Descente par un sentier pierreux d'abord, gazonné ensuite à Yala Kharka, emplacement commode pour le camp, sur un replat avec de l'eau (4410 m – 7 h).

Jour 18

Descente de la vallée jusqu'à une kharka vers 4100 mètres, puis par des chemins de crêtes offrant de superbes vues, notamment sur le Numbur (6959m), passage du Déorali IV vers 4490 mètres. Le chemin suit alors les lignes de crêtes, montant et descendant longuement en traversant de somptueuses forêts de rhododendrons. Nous croisons quelques Kharkas ou les bergers font le fromage et quelques chortens bouddhistes. Camp sur une butte à Larpak Danda après une assez longue et fatigante journée (3950m – 7h).

Jour 19

Le chemin poursuit sur les crêtes, dans des alpages couverts de gentianes et avec de très belles vues dégagées sur les paysages et vallées du Rolwaling. Le bon sentier monte et descend au gré du relief, passant de nombreuses croupes et petits cols. Camp sur une crête à Chordun Danda*, col à 3610 mètre d'altitude (6 h).

Jour 20

Dernière journée dans ce monde sauvage et longue descente sur Jiri, quelques 1800 mètres plus bas. Le chemin descend d'abord à travers une forêt de rhododendrons puis gagne vers 2000 mètres les premières habitations vues depuis une semaine. Champs de millets cultivés en terrasses et labours seront le cadre de la fin de la descente jusqu'à Jiri, gros bourg commerçant et terminus de la route venant de Kathmandu (1935m - 4h).

Jour 21

Route pour Kathmandu en bus privé et installation à l'hôtel (6/7h de route).

Jour 22

Journée libre à Kathmandu (ou journée de sécurité pendant le trek).

Jours 23-24

Vol retour pour Paris.

Niveau technique

Un trek pour bon randonneur en «tout terrain» et bien entraîné. 16 jours de randonnée avec des étapes de 4 à 8 heures de marche. Séjour prolongé en altitude avec le passage de plusieurs cols à plus de 4 000 mètres et l'ascension du col de Yalung à 5300m.

L'ascension (facultative) du Yalung Ri n'est pas très difficile techniquement mais demandera d'avoir déjà pratiqué le cramponnage en pentes raides (45°) et sur parcours d'arêtes neigeuses ou glacées.

Options d'après trek

Journées de visites supplémentaires dans la vallée de Kathmandu - Visite de Pokhara et son magnifique lac Pewa, promenade en barque, randonnée, VTT, ULM biplace - Vols panoramiques autour de l'Everest - Rafting - Visite des parcs nationaux de Chitwan et Bardia. Consultez nous, devis sur demande.

Informations pratiques

Dates

15 octobre au 7 novembre 2011

Prix du voyage

3235 euros par personne

Le prix comprend

- Vol Paris/Kathmandu/Paris
- Dîner d'accueil
- 16 jours de trekking en camping en pension complète
- Guide haute montagne français UIAGM, Sherpa, assistants et porteurs autant que nécessaire ainsi que leurs frais et assurance
- permis trekking et royalties sommet
- Aller à Dolakha et retour de Jiri en bus privé
- tous les transferts airport/hôtel
- 4 nuits d'hôtel*** à Kathmandu en B&B en chambre double

Le prix ne comprend pas

- Boissons extra (bière, coke etc.) et dépenses personnelles, repas à Kathmandu
- Frais de visas
- Frais d'entrées et taxis pour les journées de visites libres
- Assurance obligatoire rapatriement - recherche - secours (cf. bulletin d'inscription)
- Plus généralement tout ce qui n'est pas mentionné dans « le prix comprend ».

Vol international

Les vols sont très chargés à la période des trekkings, notamment au printemps et à l'automne et nous vous demandons de vous inscrire le plus tôt possible afin de pouvoir vous faire bénéficier des meilleurs tarifs et ne pas risquer un surcoût du aux variations des charges d'aéroport et frais de réservations. Vol Paris/Kathmandu sur ligne régulière Qatar, Gulf Air, Etihad.

Groupe et encadrement

Groupes 4 à 10 participants, pour la sécurité et la convivialité nous privilégions les petits groupes. Encadrement par un Guide de haute montagne français de notre agence connaissant parfaitement le Népal, assisté de sherpas d'altitude.

Rendez vous

Votre billet d'avion ainsi qu'une convocation vous seront communiqués avant votre départ mentionnant l'heure et le lieu du rendez vous.

Pré acheminement

Si vous le désirez nous pouvons nous occuper de votre trajet domicile > aéroport de départ, nous consulter lors de votre inscription.

Une journée de trek

Trek en camping. Réveil vers 6 heures, un thé vous est servi dans votre tente puis c'est le copieux petit déjeuner. Après le chargement des bagages par les porteurs, c'est le départ pour environ 3 heures de marche. Le cook et ses aides nous auront précédés et préparé le repas qui sera l'occasion d'une bonne halte. La journée s'achève dans l'après-midi au camp. Nous aurons marché chacun à son rythme, en ayant eu le temps d'apprécier pleinement les paysages.

Portage

Vous ne portez que votre sac à dos avec votre équipement personnel pour la journée. Le reste de vos bagages est acheminé par les porteurs ou quelquefois des yaks suivant les régions.

Bagages

- 1 sac à dos de 30 litres minimum avec porte piolet - sacs poubelles pour protéger vos affaires.
- 1 sac de voyage souple et solide 100 litres (valises rigides exclues) pour contenir les affaires à confier aux porteurs. Prévoir un petit cadenas pour la fermeture. Votre sac pour le porteur ne devra pas excéder 20 kg.

Hébergement-Repas

- Pension complète durant le trek. Hébergement sous tente, une tente 3 places pour 2 personnes. Tente mess et tente toilette. Cuisine locale équilibrée préparée par notre cook, bonne et copieuse. Le «Dhal Bat» est le plat national népalais composé de riz, d'une soupe aux lentilles et de légumes au curry.
- Prévoir quelques en-cas amenés de France pour la journée (barres énergétiques etc.) et une spécialité de chez vous pour varier l'ordinaire à l'apéritif !
- Boire : vous pouvez chaque jour faire votre eau aseptisée avec une pastille de micropur. Dans les lodges se vendent toutes boissons : coke, fanta, bières...
- A Kathmandu, hôtel *** situé près de la vieille ville à Thamel, quartier très vivant avec ses nombreuses boutiques et restaurants. Logement en chambres de 2 personnes. En ville, hormis le dîner d'accueil, seul le petit déjeuner est inclus, pour vous permettre de tout tester. Nombreux et très bons restaurants toutes nationalités à Kathmandu. Compter 6 à 10 Euros pour un bon repas.

Chamonix Aventure et Pike Peak Trekking

Nous sommes associés au Népal avec l'agence Pike Peak Trekking (P) Ltd que nous avons contribué à fonder en 1998, ce qui nous permet de vous garantir un accueil chaleureux, les meilleurs services et un staff népalais très compétent.

Nous avons voulu nous spécialiser dans le voyage sur mesure pour pouvoir sortir des sentiers battus et pour vous permettre de voyager en petits groupes, tout en vous offrant les meilleurs prix possibles. Tous les circuits que nous proposons nous sont parfaitement connus et sont modifiables suivant vos désirs, et nous pouvons vous étudier tous séjours « à la carte ».

Déplacements locaux

Bus privé ou taxi pour les transferts aéroport/hôtel et pour tous les déplacements prévus au programme.

Formalités :

Passeport en cours de validité 6 mois après votre retour. Visa à prendre à :

- Ambassade du Népal, 45bis rue des Acacias, 75017 Paris, Tel : 0146224867,
- Par correspondance : Consulat du Népal, BP 296 - 31500 Toulouse. Tel 05 6132 9122.
- Possible de prendre le visa à Kathmandu : prévoir 30€ en espèces et 2 photos d'identité.

Permis de trekking

- Il vous sera délivré sur place, à cet effet, nous vous demandons :
- de nous retourner les références de votre passeport dès votre inscription.
 - de prévoir 1 photo d'identité à remettre à notre correspondant dès votre arrivée.

Santé

Aucun vaccin n'est obligatoire : nous vous conseillons d'être à jour de toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, polio) + hépatite et de consulter votre médecin traitant.

Informations diverses

- On trouve maintenant de tout à Kathmandu, de qualité équivalente à ce trouvé en France : piles, CD, cassettes, matériel photo, vivres de courses...
- Livres & toutes cartes de treks : nombreuses boutiques dans Thamel et New Road
- Location de duvets, vestes en duvet, achat de tout matériel et vêtements alpinisme et randonnée : quartier de Thamel.

Equipement conseillé

- une tenue légère de voyage
- un chapeau de soleil ou casquette, un bonnet, un foulard
- sous-vêtements chauds (respirant, type carline ou capilène)
- 1 gilet en polaire, une fourrure polaire fine, une fourrure polaire épaisse
- ensemble veste/pantalon type Gore-tex (pluie - neige - vent)
- veste très chaude duvet (location possible à Kathmandu)
- pantalon léger toile - pantalon de montagne (stretch déperlant)
- une paire de gants légers et chauds (fourrure polaire)
- chaussettes de laine et de coton
- une paire de chaussures de trek maintenant bien la cheville étanches à la neige
- une paire de chaussures légères (type running ou sandales de marche)
- 1 short long, quelques T-shirts
- un sac de couchage chaud
- une couverture de survie
- une gourde (un litre et demi), isotherme de préférence
- lunettes de soleil filtrantes (indice 3 minimum)
- trousse de toilette + serviette - quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires
- une lampe frontale avec piles et ampoules de rechange
- papier hygiénique (vous pouvez en acheter dans les lodges) + un briquet pour le brûler
- lacets de rechange
- 1 paire de bâtons télescopiques
- 1 couteau de poche (à ranger dans le bagage de soute pour l'avion)
- 1 pochette «anti-vol» : portée autour du cou ou à la ceinture pour les papiers et les devises.

Complément haute montagne

- 1 paire de chaussures haute montagne chaudes + surbottes intégrales ou guêtres
- 1 Piolet léger - Crampons rapid-fix - Baudrier + 2 mousquetons à vis + 2 sangles
- passe-montagne en fourrure polaire
- 1 paire de mouffles très chaudes pour l'altitude - 1 masque de ski.

Pharmacie minimum conseillée

- crème solaire haute protection, crème lèvres.
- compresses, 1 rouleau de bande élastique type Elastoplast® 60mm, pansement type double peau, pansements divers, 1 bande Velpeau®,
- 1 pochette de tulle gras, 1 flacon d'antiseptique - pastilles pour purifier l'eau (micropur)
- antalgique/antipyrétique type aspirine, anti-diarrhéique et désinfectant intestinal, un pansement gastrique type Smecta® - médication antibiotique personnelle ORL à spectre large (infections respiratoires, toux...), un antibiotique intestinal et/ou urinaire

Ces médicaments sont à titre indicatif, consulter votre médecin traitant qui vous prescrira des médicaments adaptés et étudiera votre pharmacie de premiers secours.

* Nous disposons d'une pharmacie de groupe pour les premiers secours, ainsi que d'un téléphone satellite et d'un caisson hyperbare.

Cadeaux et pourboires

Il est coutume de constituer une cagnotte commune à l'attention du guide et de ses aides à l'issue du voyage, en dollars, euros ou en roupies (3000/4000 Rs par participant est très correct, en petites coupures pour faciliter le partage par le guide). Si vous le souhaitez, vous pouvez également apporter des vêtements en bon état (polaires, sweets, gants chauds...), afin d'en faire cadeau. Cahiers, crayons, feutres sont très appréciés par les enfants dans les villages

Climat

L'automne est une très belle saison pour cette région. Le temps est généralement beau et les ciels sont très purs. Il peut faire froid aussi respectez bien la liste d'équipement conseillée.

Devises

La monnaie locale est la roupie népalaise. 1 euro = environ 100 Rs. Carte de crédit utilisable dans les boutiques et grands hôtels. Traveller's acceptés sur présentation du passeport.

Décalage horaire

+ 4 h 45 en hiver, + 3 h 45 en été par rapport à Paris.

Adresses utiles

Ambassade de France au Népal (médecin français à l'ambassade) - Lazimpat, Kathmandu - tel : (00 977 1) 412 332 - Népal International Clinic : tel : (00 977 1) 434 642



Chamonix Aventure - Montagnes & Voyages

Les Biolles 74660 Vallorcine - tel : 0977761362 - email : contact@chamonix-aventure.com

Agrément ministériel tourisme APRIAM AG.073.980001 - 210 rue François de Guise 73000 Chambéry

Garant : COVEA CAUTION SA contrat n° 18386 pour un montant de 85000 € - RCP : MMA IARD Cabinet Bellet contrat n° 103.056.234 - code APE 633Z - Siret: 51011777300018 - TVA : FR45510117773