



NEPAL / EVEREST

**HAUT KHUMBU \*\*\***

**GOKYO - RENJO PASS (5493 m) - NANGPA LA (5716 m)**

Le Nangpa La est un col d'altitude séparant le Népal du Tibet. Situé au pied du Cho Oyu (8153 m), il a longtemps été le point-clé des échanges commerciaux entre le Khumbu et le plateau tibétain.

Après plus de 40 ans de fermeture des frontières, ces échanges ont repris récemment : les Sherpas amènent à nouveau leurs dzos vers le plateau tibétain, d'où ils ramènent des yacks. De même les Tibétains descendent de leur plateau avec leurs grandes caravanes de yaks chargés de produits manufacturés « made in China » qu'ils vendent au marché hebdomadaire de Namche Bazar, la capitale du Khumbu.



Par un itinéraire original, nous montons d'abord jusqu'aux lacs de Gokyo et au Gokyo Ri (5360 m). Nous empruntons ensuite le col du Renjo pass (5493 m), porte d'accès à la vallée de Ladze Sumna que nous remonterons jusqu'au Nangpa La, pour des vues exceptionnelles sur le Cho Oyu, l'Everest, le plateau tibétain...

**LE NEPAL EN CHIFFRES**

<b>Superficie</b>	147.000 km <sup>2</sup> (4 fois la Suisse)
<b>Population</b>	26.5 millions d'habitants
<b>Gouvernement</b>	République démocratique
<b>Capitale</b>	Kathmandu (environ 1 M d'habitants)
<b>Langue officielle</b>	Népal

<b>Religions</b>	- 80% d'hindouistes - 11% de bouddhistes - 4.2% de musulmans
<b>Monnaie</b>	Roupie népalaise 95 roupies valent environ 1 euro
<b>Décalage horaire</b>	+ 4h45 (hiver) + 3h45 (été)
<b>Vol Paris-Kathmandu</b>	environ 15 heures

## LES TREKKINGS

La meilleure façon de découvrir le Népal, c'est la marche...

Au Nord de Kathmandu, il y a peu de routes !  
Les étapes durent 4 à 8 heures.

L'accompagnement : le guide népalais anglophone ou francophone. A partir de 9 personnes, le groupe pourra être assisté par un accompagnateur français.

Pas de portage : chaque groupe est accompagné par une équipe de népalais composés de cuisiniers qui préparent les repas et de porteurs qui s'occupent du transport, de notre nourriture, du matériel collectif et des bagages personnels.

La nourriture est locale (soupe, chapatis, riz, lentilles, légumes verts...), copieuse, toujours bien présentée mais manque parfois de variété. Il y a des fruits mais plus rarement (jamais ?) des steaks ...

Ce trek est réalisé en configuration « camping ».

Le groupe est limité à 12 personnes.

## UNE JOURNEE DE TREK

Réveil matinal : le cuisinier apporte le thé (chia, en népali) sous la tente

Pendant que l'équipe de porteurs range le matériel, plie les tentes et que le sirdar (guide népalais parlant anglais) distribue les charges, on prend un petit déjeuner copieux.

Marche avec un petit sac à dos (appareil-photo, K-Way...) et arrêt dans un site agréable pour le repas de midi préparé par le cuisinier. Suivant la durée de l'étape, on marche ensuite de 1 à 3 heures pour rejoindre le bivouac du soir.

## TREKKING du HAUT KHUMBU

Ce trekking en altitude nous mène dans un coin « hors des sentiers battus » de la région de l'Everest, dominée par les parois écrasantes de nombreux 8.000 m dont les trois plus hauts sommets du monde (l'Everest : 8.848m - le Lhotse : 8.571m - le Cho Yu : 8.153m)

De Lukla à Gokyo, nous remontons des vallées profondes, longeant des lacs successifs de couleur turquoise, un grand glacier de 18 km.

Aux lacs de Gokyo, on peut faire l'ascension du Gokyo Peak : vue spectaculaire sur les lacs, le glacier, le Cho Yu, le Cholatse, l'Everest ou encore l'Ama Dablam.



Ensuite nous empruntons le col de Renjo (5493 m) pour rejoindre la vallée de Ladze Sumna, que nous remontons jusqu'au col d'altitude de Nangpa La (5716 m), point culminant du trek.

Nous redescendons ensuite sur Namche Bazar et Lukla.

On marche de 4 à 8 heures par jour.

L'acclimatation à l'altitude s'effectue progressivement.

## ITINERAIRE

(sous réserve de modifications en fonction des circonstances)

**J1&2 :** Vol Paris - Kathmandu. Arrivée à Kathmandu. Installation dans un hôtel tibétain du quartier de Thamel (centre ville) et premier contact avec la capitale népalaise. Nuit en hôtel.

**J3 :** Kathmandou/Lukla/Phakding (2800 m) Envol pour Lukla (2800 m). Quelques heures de marche le long de la rivière Dudh Kosi jusqu'au village de Phakding (2800 m). Premier campement (2/3 H de marche).

**J4 :** Phakding/Namche Bazar (3440 m) Nous remontons le long de la rivière par un excellent sentier. Les premiers sommets du Khumbu apparaissent. La bourgade de Namche Bazar (3.445m), au carrefour de plusieurs vallées, est un marché prospère. Nombreux sont les Tibétains qui franchissent la frontière avec les caravanes de yaks chargés de thé chinois, de vêtements, de sel...pour vendre leurs produits lors du marché hebdomadaire. (5H).

**J5 :** Namche Bazar Journée d'acclimatation à Namche. Nous montons à 3900m., au village de Khumjung. Très beau point de vue sur les sommets proches de Namche Bazar (Khongde Ri à 6.187m et Thamserku à 6.808m), la vallée de l'Everest et l'Ama Dablam.

**J6 :** Namche Bazar/Thyangboche (3867 m) Montée le long de l'Imja Khola vers Thyangboche (3867 m), le grand monastère bouddhiste du pays sherpa. Magnifiques vues sur le Thamserku, le Kangtenga, l'Ama Dablam et la barrière composée par le Nuptse, le Lhotse et l'Everest. (5H).



**J7 :** Thyangboche/Pangboche (3985 m) Descente dans une forêt de rhododendrons vers l'Imja Khola, que nous traversons. Arrivée au village de Pangboche (3985 m). (4H).

**J8 :** Pangboche/Thare (3950 m) Montée vers Phortse, beau village perché au confluent de la Dudh Kosi et de l'Imja hola, puis jusqu'au hameau de Thare (3950 m). (4H).

**J9 :** Thare/Lacs de Gokyo (4750 m) Remontée de la vallée de la Dudh Kosi, à travers les alpages et quelques hameaux. Vers le haut de la vallée, une magnifique vue s'ouvre sur le Cho Oyu, le Jobo Laptan et le Taboche. Longeant la moraine terminale du glacier de Ngozumba, nous gagnons le magnifique chapelet des lacs de Gokyo, aux couleurs bleu turquoise. Au nord, s'étend la muraille du Cho Oyu (8201 m) et du Gyachung Kang (7952 m). (5H).

**J10 :** Lacs de Gokyo (4750 m)/Gokyo Ri (5480 m) Tôt (et facultatif), ascension en 2/3 heures de marche, du Gokyo Peak (5.300m). Nous partons du troisième lac, le Dudh Pokhari, par des sentes en zig-zag. Du sommet, vue magnifique sur tous les hauts pics environnants : Kangpai, Cho Yu, Cholatse, Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam et sur l'immense langue craquelée du glacier. Après le déjeuner, courte étape jusqu'à Dragnak. (2 H).

**J11 :** Gokyo/Renji Pokkhari (4800m) Montée progressive au Renjo Pass (5493 m) et redescente dans la vallée de la Ladze Sumna. Campement à Renji Pokkhari (4800m). (7H).

**J12 :** Renji Pokkhari/Thokchumba (4500m) Nous gagnons les bords de la Bhote Kosi jusqu'à Thokchumba (4500m). (4H).

**J13 :** Thokchumba/Lunag (4800 m) Nous continuons la remontée de la vallée : nous y rencontrerons certainement des caravanes de dizaines de yacks qui, de mi septembre à fin novembre, acheminent sel, sucre, beurre de yack, laine, viande, tapis, habits et même ustensiles de cuisine ou petit appareillage électrique de confection chinoise.

A mi étape, nous atteindrons la base de la langue terminale du glacier. Campement à Lunag (4800 m). (5H).

**J14 : Lunag/Camp de base du Nangpa La (5300 m)**

La montée se poursuit : nous sommes au cœur d'un univers de haute montagne, et prenons pied sur le glacier jusqu'au camp de base du Nangpa La (5300 m). (4H).



**J15 : NANGPA LA (5716 m)**

Nous marchons sur la glace, puis sur la moraine. Le Cho Oyu apparaît soudain dans toute sa splendeur, et enfin le col. Là, en face, quelques pas, c'est le Tibet...Retour au camp de base. (7H).

**J16 : Camp de base du Nangpa La/ Bakuche (4500 m)**

Retour par le même itinéraire que l'aller. Nuit à Bakuche (4500 m). (6H).

**J17 : Bakuche/ Thame (3800 m)**

Descente le long de la rivière. Vues sur le Langmoche Ri et le Kongde Peak. Nous passons Marlung, et campons à Thame (3800 m). (6H).

**J18 : Thame et ses environs**

Journée d'exploration en direction du Trashi Labsa. (Journée pouvant servir de sécurité en cas de problème dans la vallée du Nangpa la). Visite du gompa de Thame. Campement à Thame, village typiquement sherpa.

**J19 : Thame/Namche Bazar (3440 m)**

Nous reprenons le chemin de la capitale sherpa. (4H).

**J20 : Namche Bazar/Lukla (2800 m)**

Longue descente le long de la Dudh Kosi jusqu'à Lukla. (7H).

**J21** : Envol pour Kathmandu. Après-midi libre. Nuit en hôtel.

**J22** : Journée libre à Kathmandu. Nuit en hôtel.

**J23&24** : Vol Kathmandu/Paris. Arrivée à Paris le J24.

## LE PRIX

---

### Il comprend :

- > le billet d'avion Paris / Kathmandu / Paris
- > le billet d'avion Kathmandu / Lukla / Kathmandu
- > les hébergements (hôtel à Kathmandu, camping ou tea-shops pendant les trekkings)
- > la nourriture (sauf les repas à Kathmandu/Patan et les boissons)
- > le permis de trekking
- > l'accompagnement : le guide népalais anglophone ou francophone. A partir de 9 personnes, le groupe pourra être assisté par un accompagnateur français
- > l'organisation de la randonnée : guide, sherpas, cuisiniers, porteurs, matériel

### Il ne comprend pas :

- les taxes d'aéroport au départ de la France
- le visa népalais (40 \$)
- les taxes d'entrée des parcs (\$30)
- les pourboires
- les achats personnels
- les repas à Kathmandu.
- Les boissons
- L'assistance-rapatriement facultative 1%
- L'assurance-annulation facultative 2,5%

## FORMALITES

---

- ❖ Passeport valide encore 6 mois après la date de votre retour.
- ❖ Visa népalais (prévoir 1 photo)

*Pour la délivrance du visa :*

1) se présenter au :

Consulat du Népal : BP 40257 76004

ROUEN cédex 2

Tél : 02 35 07 18 12

Par correspondance : se référer au site :  
www.consulat-nepal.org

Frais de visa : 25€ pour 15 jours et 40€ pour un mois

2) demander votre visa directement à votre arrivée à l'aéroport de Kathmandu (\$40 + 1 photo)

[ APRES INSCRIPTION, MERCI DE BIEN VOULOIR NOUS RETOURNER LES PHOTOCOPIES DES 2 PREMIERES PAGES DE VOTRE PASSEPORT DE MANIERE A OBTENIR LES PERMITS DE TREK ]

Pour le permis de trekking délivré à Kathmandu, se munir de 4 photos d'identité.

## VACCINATIONS :

- ↳ Tétanos (recommandé)
- ↳ Traitement anti-paludéen (pour le Téraï)
- ↳ Antityphoïdique (recommandé en curatif)

## CHANGE

La monnaie est la roupie népalaise.  
Il faut changer sur place. Prévoyez de préférence, des dollars ou euros en petites coupures.

## CADEAUX / POURBOIRES

Tradition locale en fin de circuit :  
On collecte l'argent (environ 60-75USD\$ / personne) et on le répartit (en respectant la hiérarchie...) entre les porteurs, le chef porteur, le cuisinier, l'aide cuisinier et le guide...

Les petits cadeaux sont aussi appréciés (stylos, vieux vêtements propres, ...)

## SOUVENIRS-PELLICULES PHOTO-CAMERA VIDEO

A Kathmandu, innombrables boutiques de souvenirs ; bijoux, kukri (grands couteaux courbes), marionnettes, objets en bois ... Tout se discute avec le sourire...

Achetez vos pellicules photo en France.

A l'entrée des parcs nationaux, les heureux propriétaires de caméras vidéo doivent acquitter une taxe (élevée).

## LE CLIMAT

On distingue la saison froide, d'octobre à avril, et la saison chaude, de mai à septembre. La mousson dure de juin à septembre : précipitations diluviennes (et quotidiennes); plafond nuageux très bas.

Dès fin avril, au moment de la floraison des rhododendrons, pluies et nuages annoncent l'arrivée de la mousson.

Les treks ont lieu en octobre - novembre ou de février à avril durant la saison froide et hors des mois les plus enneigés.

Le temps est ensoleillé mais les nuits sont froides.

## MATERIEL FOURNI PAR ZIG-ZAG

- Tentes canadiennes ou igloo 3 places pour 2 personnes (si option camping)
- 1 tente mess pour les repas du soir (pour le trekking en camping)
- Matelas en mousse
- Matériel de cuisine collectif et personnel (couverts...)

### Remarque : Caisson de dépressurisation

Il y en a un sur tous les groupes de 4 participants et plus. Pour les plus petits groupes, possibilité de location au départ (environ 10-12 USD / jour)

## AFFAIRES PERSONNELLES

Voyage léger, vous rendrez les manutentions moins pénibles.

ESSAYEZ DE RESTER EN DESSOUS DE 15 KILOS

### SACS :

- un sac type marin (avec 2 grands sacs plastiques pour protéger le contenu) ou un grand sac à dos sans armature métallique extérieure ... Vous pouvez le fermer avec un cadenas.

N'oubliez pas d'y poser une étiquette avant le départ avec vos coordonnées + celles de Zig-Zag.

- un petit sac à dos de 30 litres pour la journée (pique-nique, appareil photo, etc...)

#### SAC DE COUCHAGE :

- sac de couchage très, très chaud (en duvet vif cloisonné pour haute altitude, par ex.).
- sac à viande, éventuellement.
- couverture de survie
- Prévoyez, éventuellement un matelas mousse qui complétera le matelas local.

#### VETEMENTS ET EQUIPEMENT PERSONNEL :

- pantalons type training, ou en toile robustes et amples.
- K-Way ou cape de pluie
- pull chaud + fourrure polaire
- une veste chaude en duvet ou veste de montagne en Goretex
- une chemise en laine à manches longues (éviter les coups de soleil au début)
- Tee-shirt
- un short ou bermuda
- sous-vêtements chauds, type Damart (caleçon + maillot)
- vêtements légers pour le voyage et Kathmandu.
- chapeau ou foulard
- bonnet de laine + une paire de gants en laine
- 2 paires de chaussettes de laine
- lunettes de soleil avec protection latérale (type Pouilloux PX5000)
- lampe de poche ou frontale + piles
- canif ou opinel
- une gourde de 1 litre
- papier hygiénique + briquet ou allumettes.
- cordelette + pinces à linge

#### CHAUSSURES

- une bonne paire de chaussures de trekking robuste cassée, avec semelle épaisse et type remontant.
- une paire de tennis
- une paire de guêtres est parfois utile...

#### NOURRITURE

- Friandises, barres de céréales et petits gâteaux seront les bienvenus pour compléter l'ordinaire et pour pallier tout "coup de barre".

#### PHARMACIE PERSONNELLE

- traitement anti-paludéen : Nivaquine ou Flovaquine
- crème solaire écran total
- crème lèvres labisant
- antibiotique à large spectre
- aspirine et sédatifs divers
- Immodium + intétrix

- élastoplaste
- coramine glucose + vitamine C
- Hydroclonazone (pour purifier l'eau)
- rhume : Fervex ou Actifed
- contre les saignements : Coalgan
- contre le mal des montagnes : Diamox

## PRESENTATION DU NEPAL

Le Népal, à peine plus grand que le quart de la France, est encadré par deux géants : l'Inde au sud et la Chine au nord. Ce petit pays, situé sur la chaîne himalayenne, possède sur son territoire huit sommets de plus de 8000m.

Le Népal : un escalier géant couronné par le « Toit du Monde », un pays dont le roi est un sommet. En montant ces degrés vous allez découvrir une terre de contrastes permanents :

- ⇒ contrastes géographiques : L'Everest (8848m) n'est qu'à 150 km de la plaine du Téraï (60m). Cette démesure ne va pas sans bouleverser l'ordre établi : on trouve des pâturages à 5000 m, des cultures de pommes de terre à 4000 m et les rhododendrons fleurissent à 3000 m !
- ⇒ contrastes ethnologiques : dans ce pays de 22 millions d'habitants, on ne compte pas moins de 12 ethnies parlant au moins 34 dialectes, possédant leurs propres traditions sociales et religieuses.
- ⇒ contrastes sociologiques : La population est à la fois dotée d'un solide bon sens et imprégnée de croyances qui surprennent l'esprit cartésien de l'étranger. La tolérance de ce peuple étonne aussi le voyageur. Bien loin de diviser leurs adeptes, les deux grandes religions du Népal, bouddhisme et hindouisme interfèrent sur bien des points. Origine ou conséquence de cette tolérance ? la joie de vivre des népalais. Elle s'exprime à tout moment, lors des nombreuses fêtes du calendrier religieux mais aussi dans la vie quotidienne, bien que le quotidien soit difficile pour ce peuple.
- ⇒ contrastes historiques : La vie moyen-âgeuse côtoie la technologie du XX<sup>e</sup> siècle : l'avion relie maintenant des provinces dont les habitants, faute de route, n'ont jamais vu une voiture.

Malgré les changements apportés par une certaine modernité, le Népal n'a rien perdu de son authenticité. En suivant les sentiers tracés depuis des siècles par d'infatigables marcheurs vous pénétrerez peu à peu au cœur de ce pays attachant. Les autochtones que vous allez croiser ne manqueront pas de vous saluer en joignant les mains. Vous leur répondrez « namasté », le bonjour népalais.

## **GEOGRAPHIE**

### **La formation de l'Himalaya**

Il y a plus de 60 millions d'années, cette zone était couverte par une mer, la Thétis. Le continent appelé Gondwana se fractura et une partie de ce proto-continent, (l'actuel sous-continent indien) dériva vers l'Eurasie. La collision se produisit il y a 15 millions d'années. La plaque indienne se glissa sous la plaque eurasiennne qui se souleva et se déforma. Le chevauchement fut graduel, émaillé de secousses périodiques. Le principal soulèvement himalayen eut lieu il y a 600 000 ans, faisant de l'Himalaya la chaîne la plus jeune du monde.

### **Le Népal : un escalier de géant**

Le Népal est un petit pays de 800 Km de long sur moins de 200 Km de large. Sur l'axe sud -Nord, l'altitude varie de 50m à 8848m. Cette montée en altitude n'est pas progressive, mais se fait par paliers. On distingue, du sud au nord, six grandes régions naturelles

**Le Terai :** C'est le prolongement de la plaine indienne du Gange. Jusqu'en 1950 il était infesté par la malaria et peuplé de tigres et rhinocéros. Aujourd'hui, grâce à l'éradication de la malaria, le Terai concentre 47% de la population, l'essentiel des terres cultivables et quelques industries.

**La chaîne des Siwaliks (ou Churias)** Première chaîne de montagnes peu élevées : de 100 à 1500m.

### **Le Mahabharat**

Chaîne de montagnes qui peuvent atteindre 3000m, difficile à franchir car les vallées sont profondes et orientées est-ouest.

### **Les basses montagnes et collines**

L'altitude varie de 500 à 2500m, on y trouve les bassins de Kathmandu(1350m) et de Pokhara (800m). Entre les fonds de vallée et les sommets: végétation subtropicale, tropicale et tempérée.

### **Les moyennes montagnes**

Grands versants qui montent jusqu'à 4000m, avec des fonds de vallée vers 1000m. Les vallées sont ici souvent orientées nord-sud. On y retrouve également un étagement de la végétation très marqué, du subtropical au tempéré, jusqu'aux pelouses d'altitude.

### **La haute chaîne**

De 4000 m à 8848m. Les vallées sont très marquées : la vallée de la Kali Gandaki, à 1200m, se trouve entre 2 géants de 8000m (le Dhaulagiri et l'Annapurna) dont les sommets sont à peine distants de 30Km.

### **Le Népal est un pays de mousson.**

Le climat du Népal connaît 4 saisons distinctes. Le printemps, de Mars à Mai, chaud et le plus souvent ensoleillé. L'été, de juin à août, saison de la mousson, les montagnes se couvrent de verdure. L'automne de septembre à novembre, frais avec des ciels très clairs. L'hiver, de décembre à février, très froid et neigeux en altitude. Mais le Népal est situé à la même latitude que Le Caire et les hivers sont doux à basse altitude. Il neige rarement au-dessous de 1800m.

Si la mousson venant de la baie du Bengale détermine le changement des saisons, mais c'est l'Himalaya par son relief, influence le climat du Népal, très variable d'est en ouest. En effet, les nuages de mousson, chargés d'humidité arrivent du golfe du Bengale, par l'est du pays. Là, se heurtant à la barrière himalayenne, ils gagnent de l'altitude et déversent leur eau. La mousson se déplace ensuite vers l'ouest en suivant la barrière et perd peu à peu de son intensité pour ne plus arroser du tout les régions de l'extrême ouest qui sont arides.

## **POPULATIONS ET RELIGIONS**

Le Népal compte aujourd'hui 22 millions d'habitants. Pour regrouper la cinquantaine de groupes ethniques qui forment la population du Népal on peut utiliser plusieurs critères:

- L'origine géographique :

Le Népal est un melting pot ou se fondent et se côtoient des populations d'Asie Centrale, du Tibet, d'Assam et de la plaine indienne.

- La langue:

L'Indo-Aryen : dérivé du sanscrit, qui a plusieurs branches dont une est devenue la langue officielle du Népal, le népali.

Le Tibéto-Birman : qui comprend des dialectes tibétains parlés par les tribus des montagnes, les Sherpas par exemple; des langues d'affinité tibétaine, parlées par les Tamang et les Gurung; le Newari, langue des Newars installés dans la vallée de Kathmandu.

Le Munda : certaines tribus de la plaine tels les Santal parlent des langues se rattachant au Munda.

- La religion : permet une distinction entre les Hindous, les Bouddhistes, les adeptes des religions tribales, et les Musulmans.

- L'organisation sociale : d'un côté on a des gens de caste chez qui la division des tâches est plus poussée et la stratification sociale très hiérarchisée; de l'autre les tribus dont l'organisation sociale est moins complexe et plus égalitaire.

## **LES TRIBUS RENCONTREES EN TREK**

### ⇒ Les tribus du moyen-pays

#### **Les Magar**

Vivent principalement à l'ouest du Dhaulagiri, mais on les retrouve aussi plus à l'est. C'est une tribu en voie d'hindouisation, qui conserve peu de ses traditions d'origine.

#### **Les Kirant du Népal oriental**

Sous cette appellation, on retrouve 2 groupes principaux : Les **Raï** et les **Limbu**. Ils continuent à pratiquer leur religion tribale, mais ils sont maintenant minoritaires sur leur territoire, reculant vers le haut devant l'installation des gens de caste qui se sont attribués les meilleures terres. On les rencontre au sud de la région de l'Everest, dans le Solu, et sur les versants sud du Kanchejunga.

### ⇒ Les tribus d'affinité Tibétaine

#### **Les Gurung**

Ils vivent essentiellement dans la région de Pokhara, sur les flancs sud des Annapurnas. Leur arrivée au Népal reste assez mystérieuse et on entend parler d'eux pour la première fois dans les chroniques au milieu du XVI<sup>e</sup> siècle. Ils étaient à l'origine pasteurs nomades, faisant la transhumance himalayenne avec leurs grands troupeaux de chèvres et de moutons et cultivaient à la houe, sur brulis itinérant. Depuis, ils ont beaucoup emprunté aux techniques agricoles des gens de caste indo-népalais, en particulier la culture du riz sur terrasse irriguée. Ils ont aussi diversifié leurs cultures (blé, maïs, millet et pomme de terre).

Les Gurung sont très nombreux dans les régiments Gurkhas de l'armée indienne ou britannique et leurs soldes et pensions sont un soutien important dans l'économie villageoise.

Les Gurung sont bouddhistes mais continuent à pratiquer le chamanisme.

#### **Les Tamang**

C'est l'une des tribus les plus importantes : 1 million en 1991. Ils vivent surtout au nord de Kathmandu, dans la haute vallée de la rivière Trisuli, et dans les régions du Ganesh Himal et de l'Helambu. Leur religion complexe est un mélange de bouddhisme et de chamanisme mais certains sont en voie d'hindouisation. Leurs lieux de cultes sont les Gumpa, petites chapelles ou monastères, dans lequel officie un Lama tibétain. Ils font beaucoup de portage à Kathmandu et sont porteurs dans la montagne pour les touristes.

### ⇒ Les hautes vallées et les enclaves tibétaines

Elles sont habitées par les **Bhotyas**, terme qui signifie "habitant de Tibet", bien qu'ils soient sujets du royaume népalais.

Ce sont les habitants des enclaves trans-himalayennes : Dolpo et Mustang, et les habitants de la haute vallée de l'Everest, les **Sherpas**. Des Sherpas sont aussi installés dans la région de l'Helambu, au nord de Kathmandu. Les Bhotyas sont agriculteurs, éleveurs et commerçants. L'ethnie des Sherpas est aussi connue pour fournir aux touristes d'excellents guides de montagne et aux expéditions des porteurs d'altitude et des alpinistes. La vie religieuse est organisée sur le modèle tibétain, ils sont donc bouddhistes lamaïstes.

Les Bhotyas se distinguent des autres Népalais par l'institution de la polyandrie qui permet à une femme d'avoir simultanément plusieurs maris, toujours frères.

## **LE BOUDDHISME** (en deux mots et de manière très schématique)

Selon le bouddhisme, prendre conscience de notre condition d'être vivant dans le monde, c'est réaliser que notre condition n'est que souffrance et insatisfaction, au mieux, qu'un état de bonheur passager. Cet état prolongé de satisfaction vers lequel on tend est impossible dans ce monde car tout est impermanent : le monde et les êtres sont éphémères, tout change d'instant en instant. Il n'est rien dont l'existence ne soit garanti au-delà du présent.

Le but des enseignements de Bouddha : libérer l'être de la souffrance en lui montrant le chemin qui mène au bonheur inaltérable. Mais pour atteindre au bonheur, il faut abolir la souffrance, et donc connaître les causes de cette souffrance.

La souffrance a pour origine l'ignorance. C'est un fondement essentiel de la doctrine du bouddhisme.

L'ignorance est due à trois erreurs majeures, trois grandes illusions :

-croire en la permanence des êtres et des objets.

-l'égoïsme, "moi centre du monde".

-croire en un "moi".

Selon l'enseignement de Bouddha, seule la sagesse et la compassion permettent le réel bonheur, l'état de Bouddha (nirvana), but suprême du chemin spirituel, qui met fin au cycle des réincarnations.

Deux chemins distincts sont proposés par le bouddhisme pour se libérer de l'emprise de l'ignorance : le Petit Véhicule (Hinayana) et le Grand Véhicule (Mahayana). Plusieurs courants cohabitent à l'intérieur de ces deux écoles. Mais tous ont pour point doctrinal commun la triple pratique de la morale, de la concentration mentale et de la sagesse.

Le bouddhisme au Népal est connu sous le nom de lamaïsme, le bouddhisme tibétain (une des branches du Grand Véhicule, connue sous le nom de Vajrayana ou "Véhicule du Diamant"). L'originalité du lamaïsme tient entre autres choses au fait qu'il se soit

approprié les croyances et les pratiques magiques ancestrales du monde tibétain. De nombreux éléments de rites et de la symbolique bön (la religion ancestrale du Tibet) ont été assimilés dans le lamaïsme, ce qui explique la masse de déités aux allures féroces, à l'origine des démons de la religion bön, qui sont propres au panthéon tibétain.

## **LES GENS DE CASTE ET L'HINDOUISME**

Les gens de caste sont majoritaires dans le Téraï (plaine) et dans tout le moyen pays. Ils ont adopté l'organisation sociale de l'Inde hindoue, qui repose sur un système de stratification sociale extrêmement sophistiqué et dont les principes sont : distinction et hiérarchie.

### La théorie classique de l'hindouisme :

Le système des castes est écrit depuis plus de 2 millénaires dans des traités normatifs, les Dharmashastra et les Dharmasutra, qui fixent les règles de conduite de tous les membres de la société hindoue dans le domaine de la vie religieuse comme dans celui de la vie civile. Ces règles varient selon la place occupée par chaque individu dans la hiérarchie. On a un système de 4 classes hiérarchisées. Ces classes ne sont pas fondées sur l'idée de la classe sociale telle que nous l'entendons dans notre culture, mais plutôt sur l'idée de groupe de statut héréditaire au sens biologique. La société humaine est divisée en genres et en espèces comme le reste du monde animal ou végétal.

La pensée hindoue apporte une justification religieuse à cette division de la société : un individu naît dans une classe, mais comme il s'agit d'une renaissance déterminée par les actions et les mérites de ses existences antérieures, l'individu est responsable de ce classement et doit accepter son rang pour toute sa vie présente, avec les droits, les devoirs et les privilèges qui s'y rapportent.

Les 4 classes :

### ⇒ Les sa-varna ou gens de classe

qui se répartissent dans les 4 varna ou classes suivantes :

- les **Brahmanes** qui sont placés au sommet de la hiérarchie et possèdent le pouvoir spirituel et intellectuel.

-les **Kshatriyas**, rois et guerriers qui exercent le pouvoir temporel.

-les **Vaishyas**, qui sont la masse laborieuse, agriculteurs, éleveurs, commerçants, qui n'ont de pouvoir que sur les animaux.

Ce sont les 3 classes supérieures, les "2 fois nées", reconnaissables au cordon sacré qu'ils portent sur le torse.

-les **Shudras**, la plus basse classe, exclue de la richesse, du pouvoir et des rites. Ils sont les serviteurs des 3 autres classes.

### ⇒ Les a-varna ou gens sans classe

Ce sont les gens cantonnés dans les métiers impurs que les classes supérieures ne peuvent exercer ( bouchers, tanneurs, forgerons, vidangeurs, blanchisseurs etc. )

La "classe" elle-même, comme un genre pour reprendre le langage biologique, est subdivisée en multiples espèces qu'on appelle les "Jat" ou castes. Ce sont les groupes de statut derniers, héréditaires, dans lesquels se transmettent les spécialisations professionnelles.

## **BIBLIOGRAPHIE**

### **Récits de voyage :**

☞ "Avec Zimba le Sherpa" de Robert Rieffel, Ed. Kailash

☞ "Himalaya, continent secret" de Michel Peissel, Ed. Flammarion

### **Guides de voyage :**

☞ "Himalaya, Guide de trekking" de Hugh Swift, Ed. Apsara

☞ "Le Népa" de Robert Rieffel, Ed. PUF Que sais-je ?

### **Recueil de photos + cartographie :**

☞ "Les plus beaux treks du monde", de Léo Le Bon, Ed. Chêne

**« MAM » : LE MAL DES MONTAGNES**

## Qu'est-ce que le MAM ?

Tout comme pour le milieu sous-marin, la montagne a sa pathologie propre, qu'on ne trouve dans aucun autre environnement. La prévention consiste en une ascension lente et une re-descente à la moindre alerte.

Il ne s'agit en aucun cas d'une pathologie d'exception : nous sommes tous sans distinction exposés de la même façon au MAM. Nul ne peut savoir à l'avance s'il sera épargné ou non, sauf s'il applique les mesures préventives, qui ont le désagrément de ralentir la progression, mais qui sont très efficaces.

### Prévention du MAM :

- Ne pas monter trop vite trop haut. Les itinéraires proposés par Zig-Zag ont été conçus à cet effet. Le MAM est en général bénin et transitoire. Une journée de repos ou une re-descente un peu plus basse suffisent le plus souvent.
- Prévention médicamenteuse : pour de nombreux médecins spécialistes des problèmes liés à l'altitude, le Diamox 250 mg permet une meilleure adaptation aux effets de l'altitude. Pour d'autres, il a l'inconvénient de masquer les symptômes. Selon le docteur Xavier Maniguet, spécialiste du sport et des conditions extrêmes, « la seule contre-indication sérieuse à ce diurétique est l'allergie aux sulfamides, et ses avantages (amélioration des céphalées, de l'insomnie, de la respiration nocturne) l'emportent largement sur ses inconvénients (mauvais goût des boissons gazeuses, fourmillement des extrémités, déshydratation) ».  
DIAMOX 250 mg : 1 comprimé le matin et le midi, en commençant avant d'arriver à 3000 m, et en cessant seulement 2 jours après l'arrivée à l'altitude maximale de séjour.

### Les symptômes :

- des maux de tête dans 95% des cas
- des nausées et une perte d'appétit dans 30% des cas
- une insomnie dans 80% des cas
- vertiges et essoufflements, moins souvent
- diminution du débit urinaire et/ou des vomissements, qui sont des signes de gravité

> L'origine de cet ensemble de symptômes est un œdème cérébral.

**Un seul de ces signes, isolé ou pas, doit faire immédiatement penser au MAM.**

### Que faire devant l'apparition de ces signes et en l'absence de médecin ?

Si le sujet n'est pas essoufflé au repos, on ralentit la progression et on administre de l'aspirine ou du paracétamol. Si les maux ne passent pas, on s'arrête, et il est conseillé d'administrer du Diamox 250 mg (2 comprimés / Jour), et de la Dexaméthasone. Le Diamox (diurétique) et la Dexaméthasone ont pour but de diminuer l'œdème cérébral. Si les signes persistent, on redescend sans délai d'au moins 500 m, après avoir placé le sujet dans le caisson hyperbare. Le seul traitement véritablement efficace est la perte d'altitude. Le caisson hyperbare permet d'éliminer les symptômes pendant plusieurs heures, le temps de descendre.

En plus de la trousse à pharmacie de Zig-Zag, qui contient notamment du Paracétamol et du Diamox, pour les trekkings au Khumbu (région de l'Everest) et dans le massif du Dhaulagiri, un caisson hyperbare est prévu durant toute la durée du trek.

**Pour plus de renseignements :**

- L' **A.R.P.E** (Association pour la Recherche en Physiologie de l'Environnement) publie une brochure qui s'intitule "Santé et altitude" en collaboration avec la Fédération française de la montagne et de l'escalade et l'école nationale de ski et d'alpinisme.

Vous y trouverez des conseils pour préparer votre départ, des recommandations pendant votre séjour en altitude ainsi que les adresses utiles si vous souhaitez une consultation de médecine de montagne avant votre trek.

L'A.R.P.E

74 rue Marcel Cachin

**93017 Bobigny**

Tel : 01 48 38 77 55

- « **La Montagnes et Vous** », du docteur Xavier Maniguet, ed. Albin Michel.

**INFOS MINISTERE DES AFFAIRES ETRANGERES**

**Le site internet du ministère des affaires étrangères :**

**<http://www.dfae.diplomatie.fr/voyageurs>**

**Régulièrement mis à jour, il contient de nombreuses informations sur la sécurité, les destinations conseillées... Nous vous recommandons sa consultation à l'inscription et avant le départ.**