

MUSTANG **

LE ROYAUME INTERDIT

(18 jours ou 22 jours)

Adossé à l'Himalaya, le Népal a conservé son authenticité. Il ne s'est ouvert au tourisme que depuis une quarantaine d'années.

Les paysages sont très variés et d'une beauté saisissante : jungle tropicale du Terai au Sud, peuplée de tigres, de singes et abritant quelques rares rhinocéros blancs; gorges profondes et torrents impétueux serpentant dans les collines boisées du Mahabharat (région de Kathmandu); déserts glacés du "Toit du Monde", l'Everest (8.848 m).

Népal des collines ou des hautes vallées, Népal des vertes rizières ou des solitudes glacées... Le Népal n'a pas fini de nous émuvoir. Depuis plus de 10 ans, nous le parcourons sans jamais nous lasser.



Une mosaïque de populations, de cultures occupent ce pays. Des populations d'origine tibétaine, sédentaires et nomades, habitent le Khumbu, le Mustang et le Dolpo. Dans les basses vallées de l'Annapurna, Gurungs et Gurkhas cohabitent avec les Indo-Népalais, qui rappellent la proximité de l'Inde. Dans la région de Kathmandu, les artisans newars sont célèbres pour leur travail du bois, des bijoux, la réalisation des pagodes aux toits dorés. Art, fêtes et religions sont étroitement associés.

Bouddhisme et hindouisme, souvent mêlés, n'ont pas fait disparaître le chamanisme.

Enclave tibétaine située au nord du massif des Annapurnas, le royaume de Lo a, depuis toujours, été le lieu de passage des caravanes reliant l'Inde et le Tibet pour le commerce du sel.

C'est au rythme de la marche que nous découvrons cet endroit mythique tout récemment ouvert aux voyageurs étrangers. Nous associons la découverte de ces hautes vallées parsemées de villages fortifiés, de palais et de monastères richement décorés aux plaisirs de la marche dans des régions longtemps interdites aux touristes.

1 LE NEPAL EN CHIFFRES

<i>1 Superficie</i>	147.000 km ² (4 fois la Suisse)
<i>Population</i>	26.5 millions d'habitants
<i>Gouvernement</i>	République démocratique
<i>Capitale</i>	Kathmandu (1 millions d'habitants)
<i>Langue officielle</i>	Népal
<i>Décalage horaire</i>	+ 4h45 (hiver) = 3h45 (été)
<i>Vol Paris-Kathmandu</i>	Environ 15h
<i>Religions</i>	- 80% d'hindouistes - 11% de bouddhistes - 4.2% de musulmans
<i>Monnaie</i>	Roupie népalaise 95 roupies valent environ 1 euro.

ITINERAIRE : 13 jours au Royaume Interdit :

(sous réserve de modification en fonction des circonstances).

J1 : Vol Paris/Kathmandu.

J2 : Arrivée à Kathmandu, la capitale népalaise.
Visite libre. Nuit à l'hôtel.



J3 : Vol **Kathmandu/Pokhara**. Pokhara est le point de départ de nombreux treks dans les Annapurnas. Nuit à l'hôtel.

J4 : **Pokhara/Jomosom** en avion. Première étape de marche jusqu'à **Kagbeni**, le long de la **Kali Gandaki** (2.800 m). Le sentier part en direction du nord sur la rive est de la Kali Gandaki large et rocailleuse. On arrive bientôt au hameau de **Eklobhatti**, avant de parvenir au joli village de Kagbeni, porte d'entrée au "Royaume interdit". (100 m. de denivelés positifs entre Jomosom et Kagbeni).

J5 : Nous marchons sur la rive est de la Kali Gandaki, en empruntant tantôt le sentier taillé à flanc de montagne tantôt le lit même de la rivière. On aperçoit le monastère de Kang et des grottes sur la rive ouest. A partir du village de Tangbe (2.930 m), on aperçoit les premiers "chortens" (monuments religieux) noirs, rouges et blancs qui caractérisent le royaume du Mustang. **Le Nilgiri** (7.060 m) domine la région. Traversée du village de **Chhuksang**, au confluent de la Kali Gandaki et de la **Narshang Khola**. Du village, on aperçoit de magnifiques falaises rouges dans lesquelles sont taillées des grottes inaccessibles. En quittant la Kali Gandaki, nous franchissons un passage assez raide qui nous mène au petit village de **Chaïle**, où nous passons la nuit. (3.100 m). (300 m. de denivelés positifs entre Kagbeni et Chaïle).



J6 : A partir de Chaïle, belle montée le long de pentes arides jusqu'à un col à 3.540 m. De là, vue magnifique sur un canyon et sur le petit village de **Gyagar**. Après une petite descente, on recommence à grimper jusqu'au village de **Samar** et on atteint une vallée recouverte de génévriers. Passage d'un col à 3.800 m d'où l'on aperçoit très bien l'Annapurna. . Nous rejoignons le village de **Thyangboche** (600 m. de dénivelés positifs entre Chaïle et Thyangboche).

J7 : De Thyangboche, on rejoint le village de **Géling**. De là, la piste grimpe jusqu'au col de **Nyi La**, à 3.950 m, qui constitue la frontière sud du royaume de Lo. Puis on emprunte la piste qui mène à **Gemi**, à travers un magnifique défilé de montagnes. (3.700 m).

J8 : On continue notre progression au milieu de falaises percées de grottes. Après le village de **Tramar**, on franchit un col à 4.000 m avant de redescendre au **Gompa de Lo Gekar**. Bivouac à **Marang** (3.900 m).

J9 : Etape de récupération qui nous mène au village de **Tsarang** en quelques heures de marche. Le village est construit à flanc de montagne, au-dessus de la gorge de la **Kali Gandaki**. Le monastère abrite une belle collection de statues et de peintures de Bouddha assis (3.800 m).



J10 : Courte étape de marche jusqu'au village fortifié de **Lo-Manthang**, capitale du Mustang, qui surgit quand on atteint le haut d'un col à 3.850 m. Après la traversée d'un paysage aride et minéral, on atteint le plateau de Lo-Manthang, ville-carrefour entre la Chine et l'Inde, qui abrite de nombreux monuments. (3.800 m).



J11-12 : Visite de **Lo-Manthang** et ses environs. En dehors du palais royal, il y a 4 grands temples à visiter à l'intérieur des remparts de la ville : le **Champas Lakhang** construit vers 1420, le monastère rouge de **Thugchen** bâti à la même époque et supporté par de gros piliers de bois, et deux autres temples de moindre importance situés dans le quartier religieux. Malgré son aspect sale, **Lo-Manthang** est une ville prospère et abrite une communauté tibétaine très soudée -les Lobas-. Avant que le commerce ne soit interrompu avec le Tibet, toutes les caravanes de sel et de laine transitaient par Lo-Manthang. Aujourd'hui, la richesse se mesure plutôt en terme de terres et de chevaux. De Lo-Manthang, on part à la découverte de **Garphu et Niphu**, deux villages situés sur la route de **Lhassa**. (3.800 m).



J13 : Belle étape de marche jusqu'à **Yara**. On s'enfonce dans le canyon de la Kali Gandaki avant d'entreprendre une longue montée jusqu'à Yara. Une gorge spectaculaire dévoile des habitations rupestres, creusées à flanc de montagne. (3.900 m).

J14-15 : On poursuit notre avancée dans ce désert minéral qui abrite de nombreuses grottes et édifices religieux, avant d'atteindre le très beau village de **Tanggya**, une des merveilles du Mustang. (3.600 m).



J16- 17 : On entreprend à présent une longue redescente vers Jomosom, à travers des paysages désolés d'où toute trace de vie semble exclue. A partir du village de **Chussang**, on rejoint la vallée de la **Kali Gandaki** qu'on longe jusqu'à Jomoson (2.800 m).

J18: Vol **Jomoson/Pokhara/Kathmandu**. Parfois, les vols intérieurs peuvent subir quelques retards en fonction des conditions météorologiques. Nuit à l'hôtel.

J19 : **Kathmandu**. Le matin, visite guidée de Kathmandu et de Patan. Au programme : à pieds, nous nous rendons de Thamel à Durbar Marg, avant de nous diriger en taxi en direction de Patan. Déjeuner dans les jardins du musée de Patan. Visite de Patan, et retour en taxi à l'hôtel en fin d'après-midi. Nuit à l'hôtel.

J20 : Journée libre à Kathmandu.

J21- 22 : Vol Kathmandu/Paris.

I T I N E R A I R E : 10 jours au Royaume Interdit :
(sous réserve de modification en fonction des circonstances).

Nous vous proposons un itinéraire aménagé comprenant 10 jours au Royaume interdit. Nous empruntons le même chemin à l'aller et au retour entre Kagbeni et Lo-Manthang.

Le permis trek est alors de 500USD\$.



J1 : Vol Paris/Kathmandu.

J2 : Arrivée à **Kathmandu**, la capitale népalaise. Visite libre. Nuit à l'hôtel.

J3 : Vol **Kathmandu/Pokhara/Jomosom**. Première étape de marche jusqu'à **Kagbeni**, le long de la **Kali Gandaki** (2.800 m). Le sentier part en direction du nord sur la rive est de la Kali Gandaki large et rocailleuse. On arrive bientôt au hameau de **Eklobhatti**, avant de parvenir au joli village de Kagbeni, porte d'entrée au "Royaume interdit". (100 m. de deniveles positifs entre Jomosom et Kagbeni). 3 heures de marche



J4 : Nous marchons sur la rive est de la Kali Gandaki, en empruntant tantôt le sentier taillé à flanc de montagne tantôt le lit même de la rivière. On aperçoit le monastère de Kang et des grottes sur la rive ouest. A partir du village de Tangbe (2.930 m), on aperçoit les premiers "chortens" (monuments religieux) noirs, rouges et blancs qui caractérisent le royaume du Mustang. **Le Nilgiri** (7.060 m) domine la région. Traversée du village de **Chhuksang**, au confluent

de la Kali Gandaki et de la **Narshang Khola**. Du village, on aperçoit de magnifiques falaises rouges dans lesquelles sont taillées des grottes inaccessibles. En quittant la Kali Gandaki, nous franchissons un passage assez raide qui nous mène au petit village de **Chaïle**, où nous passons la nuit. (3.100 m). (300 m. de deniveles positifs entre Kagbeni et Chaïle). 7 heures de marche

J5 : A partir de Chaïle, belle montée le long de pentes arides jusqu'à un col à 3.540 m. De là, vue magnifique sur un canyon et sur le petit village de **Gyagar**. Après une petite descente, on recommence à grimper jusqu'au village de **Samar** et on atteint une vallée recouverte de génévriers. Passage d'un col à 3.800 m d'où l'on aperçoit très bien l'Annapurna. . Nous rejoignons le village de **Géling** 3500m (600 m. de dénivelés positifs entre Chaïle et Géling). 8 heures de marche

J6 : De là, la piste grimpe jusqu'au col de **Nyi La**, à 3.950 m, qui constitue la frontière sud du royaume de Lo. Puis on emprunte la piste qui mène à **Gemi**, à travers un magnifique défilé de montagnes. (3.700 m). On continue notre progression au milieu de falaises percées de grottes jusqu'à au village de **Tamar** (3675m) qui marque la fin de notre étape. 6 heures de marche

J7 : On franchit le **Mul La Pass** à 4.000 m avant de redescendre au Gompa de **Lo Gekar**. Nous arrivons au village de **Tsarang**. Le village est construit à flanc de montagne, au-dessus de la gorge de la Kali Gandaki. Le monastère abrite une belle collection de statues et de peintures de Bouddha assis (3.650 m). 5h de marche.



J8 : Courte étape de marche jusqu'au village fortifié de **Lo-Manthang**, capitale du Mustang, qui surgit quand on atteint le haut d'un col à 3.850 m. Après la traversée d'un paysage aride et minéral, on atteint le plateau de Lo-Manthang, ville-carrefour entre la Chine et l'Inde, qui abrite de nombreux monuments. (3.700 m). 5 heures de marche.

J09-10 : Visite de **Lo-Manthang** et ses environs. En dehors du palais royal, il y a 4 grands temples à visiter à l'intérieur des remparts de la ville : le Champas Lakhang construit vers 1420, le monastère rouge de Thugchen bâti à la même époque et supporté par de gros piliers de bois, et deux autres temples de moindre importance situés dans le quartier religieux. Malgré son aspect sale, Lo-Manthang est une ville prospère et abrite une communauté tibétaine très soudée -les Lobas-. Avant que le commerce ne soit interrompu avec le Tibet, toutes les caravanes de sel et de laine transitaient par Lo-Manthang. Aujourd'hui, la richesse se mesure plutôt en terme de terres et de chevaux. De Lo-Manthang, on part à la découverte de Garphu et Niphu, deux villages situés sur la route de Lhassa. (3.800 m).



J11 : Nous reprenons la piste qui serpente au milieu des champs irrigués. Nous grimpons le **Lo Pass** 3950m d'où nous apercevons une dernière fois Lo-Manthang. Nous redescendons sur **Tsarang** 3500m où nous déjeunons. Puis nous grimpons le **Tsarang La Pass** 3920m. Nous longeons les cultures puis nous atteignons une corniche avant de redescendre sur **Gemi**. 3690m. 6 heures de marche

J12 : Nous franchissons le **Nyi La Pass** pour rejoindre **Tamagaon** pour déjeuner. Nous continuons jusqu'au hameau de **Syangbochen** puis **Bhona** 3850m. 6 heures de marche.

J13 : Un nouveau col nous mène au village de **Samar** carrefour de nombreuses caravanes 3290m. Nous apercevons de nouveau l'Annapurna. Une dernière heure et nous arrivons à **Tetang** 2940m fin de notre périple au Royaume Interdit. 5 heures de marche.

J14 : Le village est divisé en deux parties. L'une est bordée par la mine de sel et la deuxième est au pied du gumpa. Après avoir traversé un paysage de minéral nous atteignons les verts pâturages. Les vallées se font plus larges. Nous franchissons un col à 3970m d'où nous apercevons le Tilicho Peak. Nous redescendons et les vallées sont plus larges. Nous arrivons à **Changur**. Nous longeons la rivière, passons une nonnerie et rejoignons la piste principale menant à Manang et gagnons **Muktinath**. 3600m. 6 heures de marche.

J15 : La piste est plus fréquentée maintenant. Après 5 heures de marche nous arrivons à **Jomosom**. 2700m.

J16: Vol **Jomoson/Pokhara/Kathmandu**. Parfois, les vols intérieurs peuvent subir quelques retards en fonction des conditions météorologiques. Nuit à l'hôtel.

J17-18 : Vol **Kathmandu/Paris**.



LE TREKKING

La seule façon de découvrir le Mustang, c'est à pied... Les étapes varient entre 4 et 8 heures de marche par jour. Bien que ce trek se déroule surtout en moyenne montagne (on franchit rarement la barre des 4.000m), le niveau est soutenu et nécessite un bon entraînement.

L'accompagnateur népalais est un spécialiste des treks himalayens. Pas de portage : chaque groupe est accompagné par une équipe de Népalais composée de cuisiniers qui préparent les repas et de porteurs qui s'occupent du transport de notre nourriture, du matériel collectif et des bagages personnels.

Le Mustang s'étant récemment ouvert au tourisme, les treks sont fortement réglementés et le nombre de randonneurs limité. Les autorités népalaises imposent la présence d'un "officier de liaison" chargé de veiller au bon déroulement de la randonnée. Par ailleurs, chaque participant est tenu de signer une déclaration en s'engageant à respecter l'environnement et à préserver les traditions culturelles de ce royaume longtemps interdit.

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 ...

Nuits sous la tente pendant la randonnée et à l'hôtel à Kathmandu. Le groupe est constitué de 8 à 12 participants.

UNE JOURNEE DE TREK

Réveil matinal : le cuisinier apporte le thé (chai, 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.



LE PRIX

Il comprend :

- le vol Paris / Kathmandu / Paris
- les vols intérieurs Kathmandu / Pokhara / Jomosom A/R
- l'hébergement (3 nuits d'hôtel à Kathmandu, autres nuits sous tente)
- la nourriture (sauf les repas à Kathmandu et les boissons)
- 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 (sirdar, porteurs, cuisinier, matériel)

Il ne comprend pas :

- (650USD\$) : permis de trek de 13 jours au Royaume Interdit et (500USD\$) pour la variante de 10 jours.
- la taxe d'entrée du Parc National des Annapurnas (\$30)
- les taxes d'aéroport au départ de la France
- la taxe d'aéroport à Pokhara (3€)
- les repas à Kathmandu
- les boissons
- les pourboires
- l'assurance-annulation facultative 2,5%
- l'assistance-rapatriement facultative 1%

FORMALITES

- Passeport valide.
- Visa népalais (prévoir 2 photos)

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^e pour 15 jours et 40€ pour un mois

2) Plus simple : sur place, à l'aéroport de Kathmandu : prévoir 2 photos + 40\$ ou 35€ en espèce.

[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 **8 photos** d'identité.

VACCINATIONS

- Vaccin DT-AB à jour
- Hépatite B conseillé
- anti-paludéen en curatif

CHANGE

La monnaie est la roupie népalaise (1 roupie = 0,010 E). Il faut changer sur place. Prévoyez de préférence des dollars ou des euros en petites coupures.

CADEAUX / POURBOIRES

Tradition locale en fin de circuit : On collecte l'argent (environ 60-75US\$ par 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, vêtements, opinel, lampes frontales...).

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 de 100\$ (nous téléphoner à ce sujet ...)

LE CLIMAT

Situé à l'ombre des grands sommets himalayens, le Mustang est beaucoup moins arrosé que le reste du Népal. Pendant la mousson, le ciel est nuageux mais les pluies peu importantes. Pendant l'hiver, il y a généralement de la neige (parfois 30 à 40 cm). Les paysages du Mustang ressemblent aux plateaux tibétains avec ses grandes étendues de collines jaunes et grises érodées par le vent. Durant l'été, après la plantation des cultures, de multiples tâches de verdure apparaissent telles des oasis surgies en plein désert.

Les treks au Mustang ont lieu de fin mars à début novembre. Les altitudes ne s'élèvent pas extrêmement haut mais le froid, la poussière et les vents forts qui soufflent l'après-midi rendent la marche parfois fatigante.

MATERIEL FOURNI PAR ZIG-ZAG

- Tentes canadiennes ou igloo 3 places pour 2 personnes

- 1 tente mess pour les repas du soir.
- 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

Voyagez léger, vous rendrez les manutentions moins pénibles.

ESSAYEZ DE VOUS LIMITER A 15 KILOS DE BAGAGES...

SACS :

- un sac type marin (avec 2 grands sacs plastique 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 montantes
- une paire de tennis
- une paire de guêtres est parfois utile...

1NOURRITURE

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

1PHARMACIE 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 Teraï (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.

⇒ **contrastes historiques** : La vie moyen-âgeuse cotoie la technologie du XX^e 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 Teraï : 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

Chain 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 Daulaghiri 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,

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 meltingpot où se fondent et se côtoient des populations originaires 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 Daulaghiri, 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 **Rai** 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 rencontrent 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^e 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 Gompa, 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 transhimalayennes : 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 garantie 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 place occupée par chaque individu dans la hiérarchie 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 et ?□Mustang, Royaume interdit ?.

Guides de voyage :

- "Himalaya, Guide de trekking" de Hugh Swift, Ed. Apsara
- "Trek to Mustang" de Stan Armington-
- "Le Népal" de Robert Rieffel, Ed. PUF Que sais-je ?

Recueil de photos + cartographie :

- "Les plus beaux treks du monde", de Léo Le Bon , Ed. Chêne
- ?□Mustang ?, des Le Marchand, éd. De la Martinière

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.

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 conçu à cet effet. Le MAM est en général bénin et transitoire. Une journée*

de repos ou une re-descente un peu plus bas 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 ?dème 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.

