

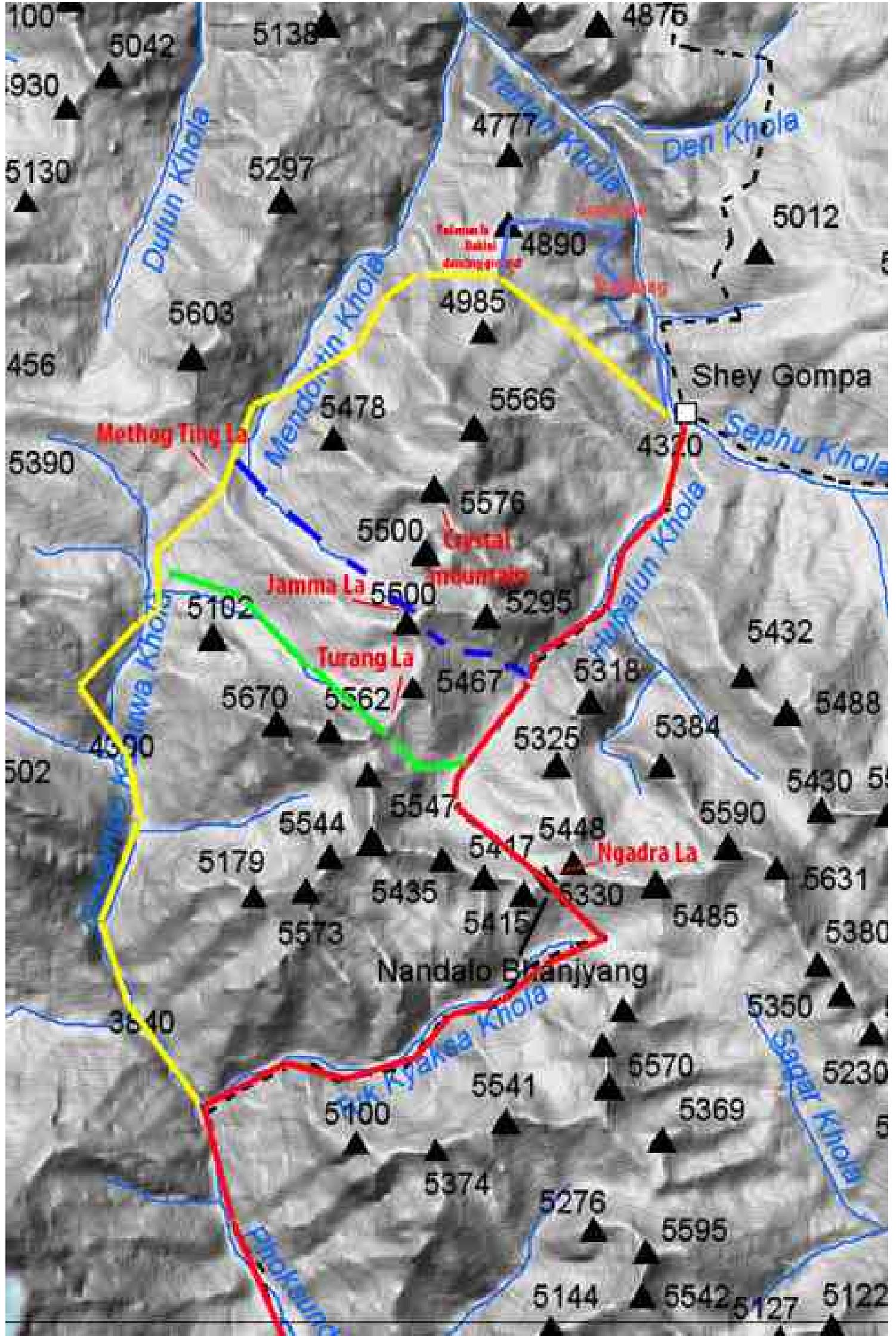
Trois cols, pour trois temples et une kora.

Notre groupe de randonneurs, parti de Tsho (Ringmo) au bord du lac Phoksumdo avait le choix entre trois itinéraires différents pour rejoindre la cuvette où se dressent le groupe de *gompas* de Shey, chacun traversant un col différent, tous situés à plus de 5000 m d'altitude. Ce sont, d'est en ouest,

- Le Nara La appelé aussi Ngadra La, Nagdalo La ou Ganda La (le Kang La de Matthiessen dans son livre célèbre : le léopard des neiges)
- Le Tarang La - du nom de la rivière qui coule à Shey, la Tar ou Tartang *khola* -. On retrouve aussi les dénominations Turang La ou Churang La (*chu* étant le terme tibétain pour rivière), Il est enfin également appelé parfois Kang La (terme générique signifiant le col de la montagne).
- Le Methog Ting La, le col des « prairies fleuries ».

Nous avons choisi de parcourir, pour certains d'entre nous, le chemin direct passant par le Turang La (en vert sur les cartes) et pour les autres, le chemin légèrement plus long, passant par le Methog Ting La, qui rejoint la *kora* de la montagne de cristal en contrebas du col : Drolma (ou Jamma) La (en jaune et sa variante en bleu turquoise sur les cartes).

Au retour, nous sommes passés par le Nara La pour revenir sur la lac de Phoksumdo (en rouge sur la carte). Nous n'avons pas traversé le Drolma La (en tirets bleu foncé sur les cartes).



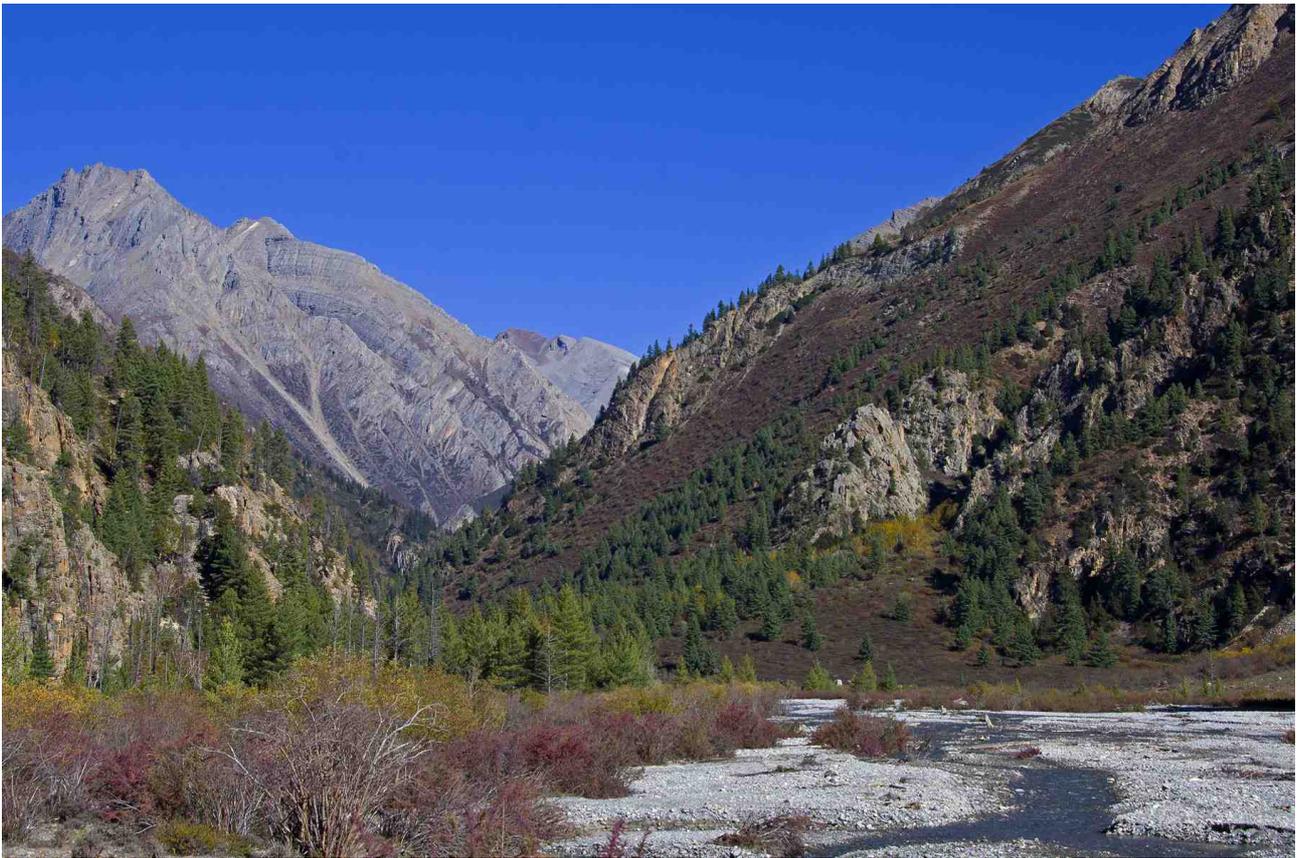


L'approche commune aux trois cols.

Depuis Ringmo (Tsho) et le lac de Phoksumdo, le chemin, très spectaculaire, longe la rive ouest du lac couleur turquoise, de Phoksumdo, puis rejoint la large vallée de la Phoksumdo *khola*. Sa remontée, au milieu des pins, au pied des faces enneigées du Kanjirowa permet d'atteindre le camp des pins, un espace herbeux plan marqué d'un *darchok*.



L'extrémité nord du lac de Phoksumdo.



Vallée de la Phoksumdo *khola* – Sommets du Kanjirowa.



La journée suivante, consiste, dans un premier temps à remonter la vallée de la Phoksumdo *khola*. Après avoir traversé le torrent, au débouché de la gorge étroite empruntée par le chemin menant au Nara La, on prend pied sur le rebord d'un plateau. Il ne faut pas poursuivre tout droit sur l'évident chemin car il conduit vers l'ouest en direction des alpages d'été qui se situent le long de la Peri Kapuwa *khola*, une vallée en cul-de-sac dominé par le pic du Shey Shikhar. Il faut au contraire, se diriger à droite, en empruntant une trace qui s'élève dans une grande pente herbeuse, parsemée de genévriers. Le chemin se poursuit vers le nord, avant de passer une petite selle rocheuse qui donne accès à la haute vallée de la Ghyampo Kapuwa *khola* que l'on rejoint par un sentier-balcon en légère descente.

Après avoir traversé la rivière à gué, on remonte en zigzags la pente d'éboulis jusqu'à 4600m pour franchir une deuxième selle rocheuse. Le sentier se poursuit alors en courbe de niveau au travers d'éboulis puis dans la prairie avant d'atteindre un confluent de rivières, où se séparent les itinéraires menant au Methog Ting La et au Tarang La.



Entrée dans la vallée de la Ghyampo Kapuwa *khola*.



Remontée du dernier verrou, haute vallée de la Ghyampo Kapuwa *khol*.



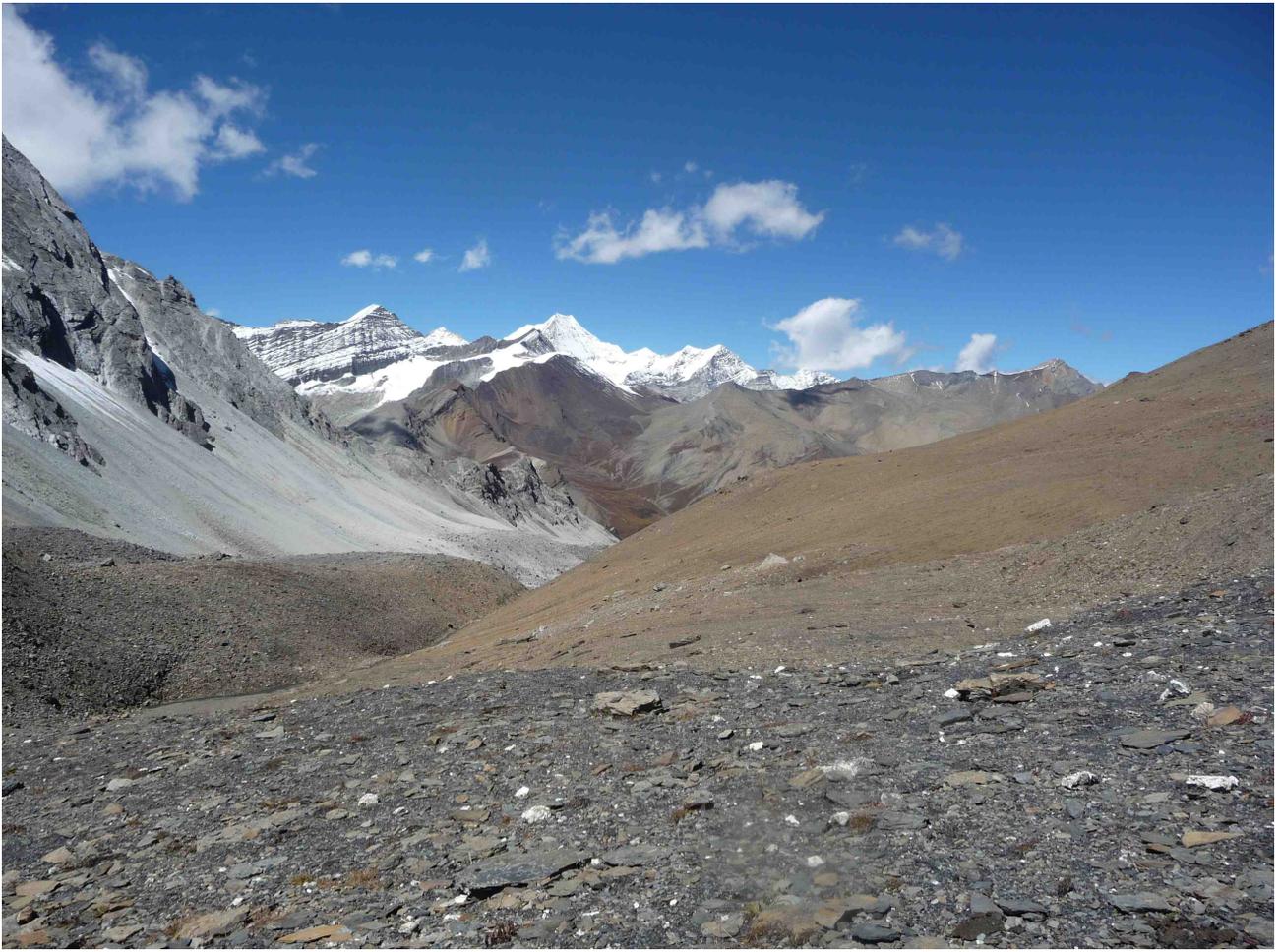
Le Tarang La

Le sentier s'élève rive gauche, puis rive droite du thalweg menant au col. Le sentier est bien tracé, d'abord dans des banquettes herbeuses, pour effacer le premier verrou morainique puis à flanc de pentes d'éboulis. La trace qui s'élève en biais, dans un amalgame de schiste permet d'atteindre le Tarang La (5350m). La vue s'ouvre sur un profond vallon au fond duquel se blottit un lac couleur émeraude. Sur l'autre versant, on distingue le passage du Nara la (Nagdalo La), l'itinéraire le plus souvent emprunté par les trekkeurs entre Phoksumdo et Shey *gompa*.

La descente se fait dans de grandes pentes d'éboulis friables, avant de rejoindre un espace herbeux proche de la rivière, où se rejoignent les sentiers descendant des deux cols : Tarang et Nara La . Il suffit ensuite de descendre le large vallon, peu pentu, en empruntant un sentier caillouteux pour rejoindre le site de Shey *gompa* en passant devant le *lhato* marquant l'entrée du vallon menant au Drolma (ou Jamma La), le premier col de la *kora* de la « montagne de cristal ».

Vue sur le Kanjirowa





Tarang La et le panorama de part et d'autre du col.



Le Methog Ting La

Un sentier escarpé mène au Methog Ting La, le col des « prairies fleuries » - il faut avoir beaucoup d'imagination pour imaginer des prairies fleuries dans ce paysage désertique de roches gris foncé -. Des milliers de fragments de quartz amorphe ornent les abords du col et les flancs de la montagne de cristal, justifiant le nom qu'elle porte : Shey Riwo Druktra, « la montagne de cristal où se fait entendre le tonnerre du dragon ». La deuxième partie du nom faisant référence à un grondement sourd, résonnant souvent dans la région, le « rugissement du dragon ». En tibétain, *drouk* (' *brug*) désigne à la fois dragon et tonnerre. D'autres affirment qu'une cascade souterraine est la source de ce son.



Methog Ting La et les sommets de la chaîne du Kanjirowa.



Au Methog Ting La.

La descente du col permet de rejoindre un vallon pierreux où l'on croise le sentier des pèlerins qui descend du Drolma La. C'est ce sentier que l'on va suivre ensuite jusqu'à Shey *gompa*.

Il est jalonné de « lieux saints » qui seront décrits dans le chapitre sur la *kora* de la « montagne de cristal ». Il parcourt le versant nord de la montagne avant de déboucher sur un col marqué de murs *mani*, permettant de découvrir les bâtiments de Shey *gompa*.

Deux itinéraires sont alors possibles. Le premier, le plus rapide descend en oblique vers le sud-est, en direction de la *gompa* de Shey, en laissant à sa gauche, bien visible la *gompa* de Tsakhang.

Un deuxième itinéraire gravit le petit sommet situé immédiatement au nord du col avant d'obliquer vers l'est en suivant une crête qui amène directement à la « grotte du *vajra* », la *gompa* troglodyte de Gomoche. Un sentier en courbe de niveau traversant deux vallons mène alors à la *gompa* de Tsakhang et ses deux bâtiments blanc et ocre construits à proximité d'une grotte sacrée, avant de rejoindre Shey.



Sur le parcours de la *kora*, versant N de la « montagne de cristal ».

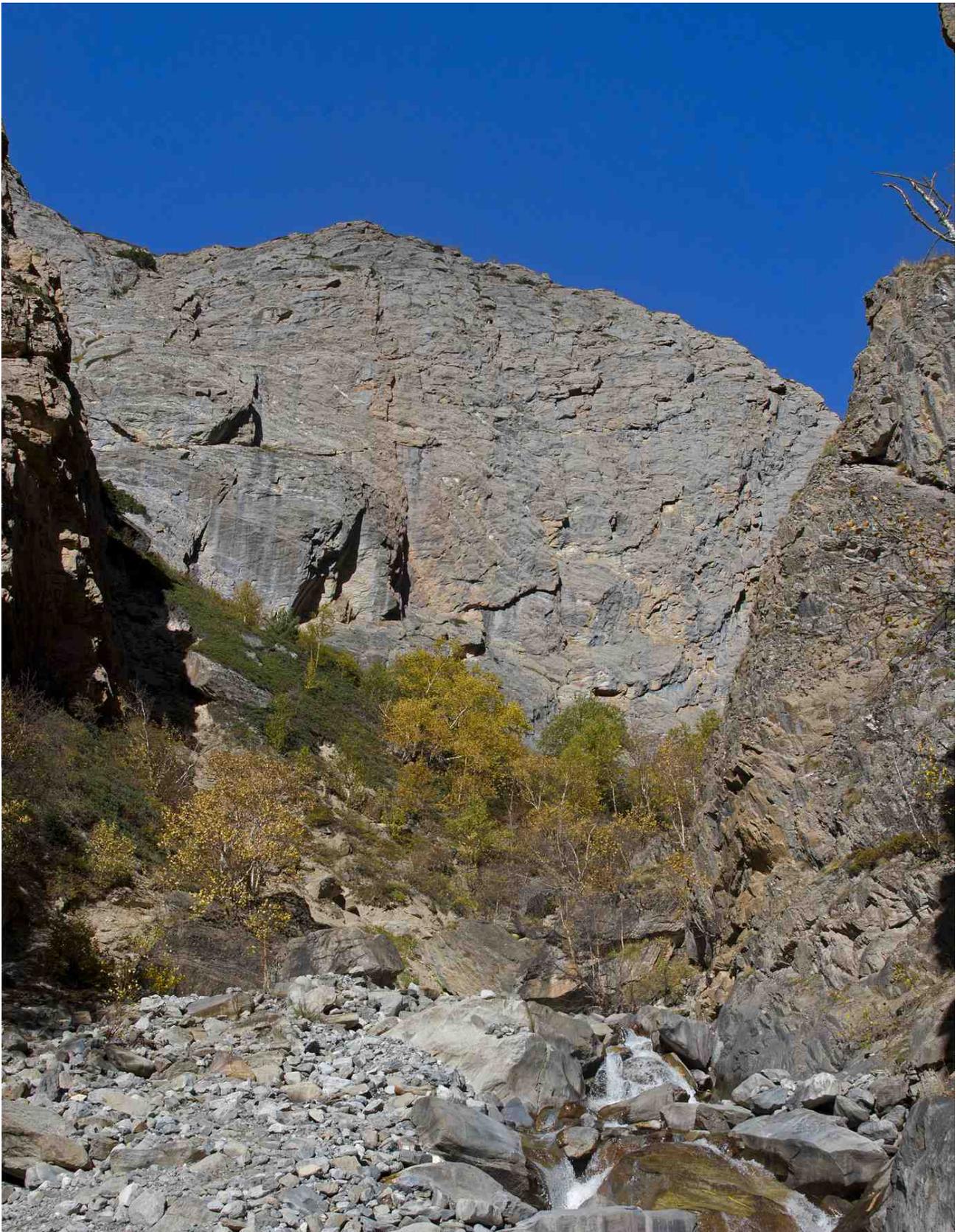


Le Nara La

C'est le col situé le plus à l'est, le plus souvent proposé par les agences de trekking. Son parcours depuis le confluent de la Phoksumdo *khola*, consiste à remonter longuement, une étroite gorge. Le sentier longe le torrent, remontant des pentes raides, très caillouteuses créées par les débordements du cours d'eau. Son parcours en est peu agréable. Un camp est en général installé mille mètres plus haut sur un endroit à peu près plat.

Le lendemain, le sentier parcourt de grandes pentes d'éboulis fins avant de rejoindre en traversée le col à 5350 m. Une descente rapide permet ensuite, de rejoindre le fond du vallon et le sentier de descente du Tarang La.





Descente du versant sud du Nara La.

La gorge de la Kyaksa *khola*.

Alors quel itinéraire faut-il privilégier ?

Sans contestation possible le passage par le Methog Ting La, qui permet de parcourir une bonne partie du sentier de pèlerinage et d'arriver à Shey en visitant les *gompas* troglodytes (seul bémol, le fait que la *gompa* de Tsakhang puisse être fermée au moment du passage – il faudra alors y remonter, avec le gardien des clés, le lendemain -. L'itinéraire depuis le camp au confluent des rivières bien que sans doute un peu plus long n'est pas plus difficile que le passage par le Tarang La

Maintenant, si vous disposez de temps, je pense que la meilleure option est de traverser dans un premier temps le Tarang La, d'aller coucher à Shey puis de réaliser ensuite le parcours complet de la *kora* passant par le Drolma La. Le parcours effectué dans la journée par les pèlerins, est cependant très exigeant et vous demandera sans doute 10 à 11 heures d'effort. Il faut donc être bien acclimaté et motivé pour l'entreprendre. A moins, que vous ne dormiez au Drolma La, comme il est conseillé aux pèlerins, afin de vous laisser prédire l'avenir par la déesse.

Le Nara La (Nagdalo La) n'est à privilégier, à mon sens, que lors d'un parcours retour et si l'on est déjà passé à l'aller par le Methog Ting La ou le Tarang La - et donc uniquement, dans la direction Nord – Sud, Shey – Phoksumdo -. Sinon, mieux vaut là aussi parcourir les sentiers de la *kora* et traverser le Methog Ting La.

Le grand *chörten* entre Tsakhang et Shey *gompa*.

