

# RUPSHU

LADAKH (Jammu & Kashmir - Inde)

PROGRAMME DE L'ETE 2019

21 jours de trek



Trekking hors des sentiers battus



[www.martinpierre.fr](http://www.martinpierre.fr)  
Site web consacré au trekking  
- en Asie (Népal,...)  
- en Afrique (Maroc, Ile de la Réunion,...)  
- en Europe (France, Suisse, Italie, Espagne, Grèce,...)

Pierre MARTIN - pierre.p8@gmail.com - tel : +33 (0) 612590487

# RUPSHU

## (entre Phirse, Pangyo, Tozay et Zara)

### du 8 juillet au 5 août 2019

**21 jours de marche** sont nécessaires pour effectuer cette exploration en profondeur d'une zone du Rupshu que les agences ont délaissée.

Le programme présenté est d'un **haut niveau** et s'adresse à des **personnes motivées** (tout en restant dénué de la composante sportive démesurée, il s'agit quand même de franchir occasionnellement une demi-douzaine de cols à plus de 5500m et la possibilité de faire l'ascension d'un sommet facile à 6000m !). **Attention ! Les espaces que nous allons traverser, surtout dans la deuxième partie du périple, sont à des « années lumières » de toute civilisation et il faut prendre en compte l'aptitude à pouvoir supporter cette composante.**

L'intendance ladakhie sera assurée par l'agence Adventure Travel Mark de mon ami Sonam Dawa avec laquelle j'ai réalisé mes précédents treks d'exception dans la région. Notre caravane sera conduite par un accompagnateur zanskarpa présent sur l'ensemble du périple assisté d'un cuisinier et d'un ou deux aides. Le portage sera assuré par une caravane de mules.

Et pour finir cette introduction, cette randonnée d'exception ne sera une réussite que si chacun se conduit en personne responsable, solidaire et respectueuse des autres membres du groupe. Une dose importante de bonne humeur, beaucoup d'abnégation, de la compréhension mutuelle et cela passera... Nous ne pouvons compter que sur nous, tous ensemble, pour construire cette épopée. Et son accomplissement passe obligatoirement par l'implication de chacun !

Bien évidemment, si le groupe devait être confronté à des événements indésirables (et non désirés...) comme les conditions météo incompatibles avec la sécurité du groupe dans son ensemble (touristes, porteurs et mules) ou qui empêchent le fonctionnement des moyens automobiles terrestres voire les avions de voler (mais il y a bien d'autres facteurs à prendre en compte...), je serais amené à prendre des décisions sur le choix de route à suivre qui pourraient faire que le programme théorique s'en trouverait chamboulé et une partie des points mentionnés dans le jour par jour non assurés. Mais croisons les doigts pour que ce voyage soit une réussite !

Même si 75% de l'itinéraire est prévu de se dérouler sur des sentiers de montagne, il faut bien prendre en compte que les 25% restants traversent des espaces vierges et qu'il s'agit bien d'une randonnée « hors des sentiers battus » dans laquelle vous vous engagez, on est loin des conditions d'une randonnée confort !

Participation aux frais (hors pourboires de fin de trek et voyages aériens internationaux) :

Le programme présenté :

- hébergements (seulement PdJ à Delhi et Leh)
- transports terrestres à partir de Leh et Delhi
- 21 jours de trek en pension complète,

**prix me consulter**

+ l'aller-retour en avion Delhi - Leh - Delhi (acheté dès votre réservation)      entre 200 et 300€

Ajouter à ces prix (et c'est vous qui vous en occupez...) :

- l'aller-retour Paris - Delhi (entre 450 et 550€ selon date d'achat).
- le visa électronique indien à 80€ (à commander 2 mois avant votre départ)

Adhésion à ce programme, principes et échéancier :

- les prix sont calculés sur la base de la présence de 4 personnes (3 + moi) sur l'ensemble de la période. Le voyage pourra tout de même s'effectuer en cas d'un nombre insuffisant de participants mais je devrai réajuster le montant de 15 à 20% sur les prix annoncés.

- le plus tôt vous vous inscrivez (pré-réservation informelle sans versement d'acompte), le plus tôt les inscriptions sont closes, le plus tôt on verse l'acompte de 25% et le plus tôt on peut réserver les vols internationaux et nationaux à un prix intéressant...

- le programme étant exigeant physiquement (20 jours à des altitudes comprises entre 3300 et 6000m), une expérience de ce genre de trek est demandée en préalable à la pré-réservation, entretien qui s'effectue par téléphone.

- au plus tard à la mi-mai 2019 je vous indiquerai si le voyage a bien lieu et le montant exact de ce que vous aurez à financer (je vous aurai bien sûr tenu au courant pendant la période de janvier à avril le nombre des pré-réservations).

- au plus tard à la fin mai 2019 je vous demanderai de verser le complément du prix et à ce moment j'aurai besoin du scan de votre passeport et d'une pièce d'identité, de vos horaires d'avion aller et retour, de l'attestation d'assurance personnelle pour le trekking à l'étranger (FFRP, CAF, etc.) avec recherche hélicoptère à hauteur de 15000€, et d'un document de décharge de responsabilités signé de votre main (je fournirai le modèle) pour composer le dossier de voyage.

- et jusqu'au départ, un bulletin de liaison (que j'appelle *roadbook*) sera mis à jour au fur et à mesure des documents qui me parviendront. Il sera le document de référence pour l'ensemble des participants à ce voyage et contiendra toutes les informations nécessaires au bon déroulement du voyage (n° téléphone, mails, copies de documents officiels, programme affiné, liste de matériel conseillé, etc.).

### Derniers point (mais primordiaux) :

- **Vous êtes responsables de vous-même !** En vous engageant à suivre la caravane composée à l'occasion pour accomplir le trajet entre Kyerog et Chumathang, y compris les acheminements par voie terrestre, vous vous engagez aussi à ne pouvoir prétendre à un quelconque remboursement des sommes versées si d'aventure vous étiez contraints de la quitter prématurément. De même, vous vous engagez à n'exercer aucun recours à l'encontre d'un de ses membres (suite à un incident ou accident par exemple). L'adhésion à ce projet sous-entend l'**acceptation formelle** des conditions sus-exposées. Une feuille que vous devrez me rendre signée fera partie du dossier final d'inscription.

- Le gouvernement indien **interdit formellement** la possession et l'utilisation de téléphones satellitaires sur son territoire. Contrairement à d'autres régions du globe où ils permettent d'appeler rapidement les secours, ce n'est pas le cas ici. Les secours ne pourront être éventuellement déclenchés qu'en rejoignant à pied et au plus vite un point de connexion téléphonique situé dans un village (le circuit est construit de telle manière que l'on en rencontre un à peu près tous les 6 jours, il faudra donc au maximum 3 jours pour l'atteindre).

# PROGRAMME

## **JOUR 1 (Lu08/07) : EUROPE - DELHI**

Vol vers Delhi à la mi-journée. Arrivée en milieu de nuit à Delhi. Attente de la correspondance avec le vol de Leh à l'aéroport.

**Transfert** : à pieds (même terminal T3)

**Hébergement** : N/A

**Repas** : déjeuner et dîner libres

## **JOUR 2 (Ma09/07) : DELHI - LEH**

Vol vers Leh. Arrivée à l'aéroport de Leh. Accueil et transfert à l'hôtel. Repos pour acclimatation puis sortie en douceur dans les rues de Leh en fin d'après-midi.

**Transfert** : en avion (1 heure et demie) et véhicule privé (20 min)

**Altitude en fin de journée** : 3100 m ou 3500 m

**Hébergement** : nuit en hôtel standard ou guest-house

**Repas** : déjeuner et dîner libres

## **JOUR 3 (Me10/07) : VISITE DE LA VALLEE DE L'INDUS COTE OUEST**

Visite organisée de quelques temples de l'ouest de la vallée de l'Indus. Visites d'Alchi, Saspol, Basgo.

**Transfert** : en véhicule privé (4 heures)

**Altitude en fin de journée** : 3100 m ou 3500 m

**Hébergement** : nuit en hôtel standard ou guest-house

**Repas** : petit-déjeuner et déjeuner (pique-nique) / dîner libre

## **JOUR 4 (Je11/07) : VISITE DE LA VALLEE DE L'INDUS COTE EST**

Visite organisée de quelques temples de l'ouest de la vallée de l'Indus. Visites de Chemre, Tikse et Shey.

**Transfert** : en véhicule privé (4 heures)

**Altitude en fin de journée** : 3100 m ou 3500 m

**Hébergement** : nuit en hôtel standard ou guest-house

**Repas** : petit-déjeuner et déjeuner (pique-nique) / dîner libre

## **JOUR 5 (Ve12/07) : LEH - PANG - NUMA**

Liaison routière de Leh jusqu'au rebord S du plateau de Pang à 4770 m puis marche "tranquille" au-dessus de la rivière Sumkhat Togpo jusqu'à Numa.

**Transfert** : en véhicule privé (4 heures)

**Nombre d'heures de marche** : 3 heures

**Dénivelé** : +100 m / -100 m

**Altitude en fin de journée** : 4800 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

## **JOUR 6 (Sa13/07) : NUMA - BARMA**

Du camp de Numa, on poursuit notre marche en prenant assez peu d'altitude afin que notre corps s'acclimate le mieux possible.

**Nombre d'heures de marche** : 4 heures

**Dénivelé** : +450 m / -150 m

**Altitude en fin de journée** : 5100 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

**JOUR 7 (Di14/07) : BARMA - BARMA LA BC W**

Journée de marche très courte pour finir notre acclimatation à l'altitude et rejoindre un emplacement de camp au pied du premier col de notre périple.

**Nombre d'heures de marche** : 2 à 3 heures

**Dénivelé** : +350 m / -0 m

**Altitude en fin de journée** : 5450 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

**JOUR 8 (Lu15/07) : BARMA LA BC W - BARMA LA (5780 M) - SOMMET N (6000 M) - BARMA LA BC E**

C'est notre première grosse journée avec le franchissement du col du Barma La et selon la forme physique et les conditions du terrain tenter à partir du col l'ascension d'un sommet à 6000 m. Descente côté E pour se poser le camp à une confluence de vallées.

**Nombre d'heures de marche** : 5 à 6 heures

**Dénivelé** : +550 m / -750 m

**Altitude en fin de journée** : 5250 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

**JOUR 9 (Ma16/07) : BARMA LA BC E - EXCURSION A/R LAC GLACIAIRE (5550 M) - RAJUN KARU**

Exploration du vallon S en haut duquel se trouve un superbe lac dans lequel tombe une langue glaciaire. Dans l'après-midi, descente jusqu'aux pâturages de Rajun Karu (possibilité de rencontre avec les nomades).

**Nombre d'heures de marche** : 5 heures

**Dénivelé** : +300 m / -650 m

**Altitude en fin de journée** : 4900 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

**JOUR 10 (Me17/07) : RAJUN KARU - KYAMAYURI LA (5430 M) - KOSTSE LA (5380 M) - SHERMA**

La seule journée où l'on risque de rencontrer des touristes ! On va faire une étape du trek de Rumsse au Tsomo Riri. C'est d'ailleurs une des plus belles puisqu'à plus de 5000 m on va fouler quelques uns des plus beaux plateaux herbeux du coin. Normalement, nos amis les kiangs seront au rendez-vous pour nous regarder passer. Ce sont un peu les vaches de nos campagnes, et nous sommes les trains...

**Nombre d'heures de marche** : 5 heures 30

**Dénivelé** : +700 m / -450 m

**Altitude en fin de journée** : 5150 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

**JOUR 11 (Je18/07) : SHERMA - LANYAR LA BC E**

Petit journée qui consiste à rejoindre le pied du prochain col. Ça devrait être accompli en fin de matinée.

**Nombre d'heures de marche** : 2 à 3 heures

**Dénivelé** : +100 m / -100 m

**Altitude en fin de journée** : 5400 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

**JOUR 12 (Ve19/07) : LANYAR LA BC E - LANYAR LA (5850 M) - ZOZOGONG**

Franchissement d'un haut col pour basculer côté Phirse chu et retrouver les banquettes d'herbes le long de la rivière.

**Nombre d'heures de marche** : 5 heures

**Dénivelé** : +450 m / -850 m

**Altitude en fin de journée** : 5000 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

#### **JOUR 13 (Sa20/07) : ZOZOGONG - KHOLA**

Descente (trop...) tranquille en rive gauche de la rivière. Pas mal de verdure et l'occasion de s'octroyer un peu de repos tout en marchant...

**Nombre d'heures de marche** : 5 heures

**Dénivelé** : +0 m / -70 m

**Altitude en fin de journée** : 4930 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

#### **JOUR 14 (Di21/07) : KHOLA - MANECHAN - KHIANGSHISA**

Poursuite de la descente de la vallée de la Phirse chu jusqu'à Manechan où l'on prendra le repas en bord de la rivière. Puis ce sera la traversée pour s'engager vers l'W sur le lit de galets de la Pangyo chu. Halte obligée à Kiangshisa où se trouve la seule source du coin.

**Nombre d'heures de marche** : 5 heures

**Dénivelé** : +250 m / -400 m

**Altitude en fin de journée** : 4770 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

#### **JOUR 15 (Lu22/07) : KHIANGSHISA - KURGIER TOGPO - CAMP A 4950 M**

Début du 1er parcours hors sentiers : On s'engage plein S pour passer au pied du Kharpa, un sommet mi-glace mi-détritique dont on se demande bien comment on peut en faire l'ascension... Ça tombe bien car ce n'est pas le but de la journée. On remonte la vallée fluviale de la Kurgier Togpo jusqu'à trouver un camp acceptable disposant d'eau. Et ce n'est pas gagné ! Il ne faudra pas oublier le matin de se munir de grosses quantités de liquide...

**Nombre d'heures de marche** : 4 heures

**Dénivelé** : +200 m / -20 m

**Altitude en fin de journée** : 4950 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

#### **JOUR 16 (Ma23/07) : CAMP A 4950 M - MONTO LA BC E**

Poursuite de notre parcours de repérage des itinéraires du coin. On laisse le Kharpa dans le dos pour se diriger vers le Monto, un des 6000 de ce coin du Spiti. On choisit de franchir une passe débonnaire au N et pour cela on se pose sur les alpages qui précèdent le col. Toujours avec la même incertitude quant à la disposition d'eau. D'où quelques tâtonnements possibles... Il va nous falloir va compter sur les écoulements des glaciers dômes qui nous entourent...

**Nombre d'heures de marche** : 5 heures

**Dénivelé** : +150 m / -0 m

**Altitude en fin de journée** : 5100 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

#### **JOUR 17 (Me24/07) : MONTO LA BC E - MONTO LA (5200 M) - KUM TSO**

On franchit le col au N du massif du Monto pour se rendre au NW jusqu'aux alentours du lac morainique Kum Tso. Le paysage alentour est toujours aussi détritique aux formes déchiquetées mais on revient en "pays connu" quant à la présence de sources et des possibilités de camps...

**Nombre d'heures de marche** : 3 à 4 heures

**Dénivelé** : +150 m / -250 m

**Altitude en fin de journée** : 5000 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

#### **JOUR 18 (Je25/07) : KUM TSO - PANGYO CHU - TOZAY LA BC E**

On traverse le "bassin" d'alimentation de la rivière Pangyo en longeant les falaises détritiques de la chaîne de montagnes de la Zangskar range. Puis on va remonter vers l'W pour poser le camp à proximité d'un lac perché à 5350 m juste sous le col que l'on franchira demain.

**Nombre d'heures de marche** : 4 à 5 heures

**Dénivelé** : +450 m / -100 m

**Altitude en fin de journée** : 5350 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

#### **JOUR 19 (Ve26/07) : TOZAY LA BC E - TOZAY LA (5450 M) - CAMP DANS LA TOZAY TOGPO A 5000 M**

On franchit le col pour basculer dans la haute vallée de la Tozay Togpo fermée par un glacier. Puis on entamera la descente de la vallée jusqu'à retrouver un peu d'herbe aux alentours de 5000 m pour un camp en bordure de rivière.

**Nombre d'heures de marche** : 4 à 5 heures

**Dénivelé** : +100 m / -400 m ?

**Altitude en fin de journée** : 5000 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

#### **JOUR 20 (Sa27/07) : CAMP DANS LA TOZAY TOGPO A 5000 M - CAMP DANS LA TOZAY TOGPO A 4920 M**

Poursuite de la descente de la vallée de la Tozay Togpo dans un univers minéral de toute beauté. Selon la conformation du terrain, il sera parfois nécessaire de franchir la rivière à gué voire de remonter sur les banquettes morainiques pour franchir quelques obstacles naturels.

**Nombre d'heures de marche** : 4 à 5 heures

**Dénivelé** : +70 m / -150 m ?

**Altitude en fin de journée** : 4920 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

#### **JOUR 21 (Di28/07) : CAMP DANS LA TOZAY TOGPO A 4920 M - CAMP DANS LA TOZAY TOGPO A 4700 M**

Copie conforme de la journée de la veille...

**Nombre d'heures de marche** : 5 heures

**Dénivelé** : +250 m / -400 m

**Altitude en fin de journée** : 4700 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

#### **JOUR 22 (Lu29/07) : CAMP DANS LA TOZAY TOGPO A 4700 M - PANG**

Copie conforme de la journée de la veille... On vient croiser la route Manali - Leh à Pang.



*Si nous avons pris du retard sur notre tableau de marche, ce sera la fin du trek. Au contraire, en ayant respecté le jour par jour présenté, nous allons pouvoir poursuivre notre voyage pédestre par la remontée de la superbe vallée de la Zara Chu et rejoindre en 2 jours et demi le village de Sangtha.*

**Nombre d'heures de marche** : 6 heures

**Dénivelé** : +150 m / -450 m

**Altitude en fin de journée** : 4400 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

#### **JOUR 23 (Ma30/07) : PANG - CAMP DANS LA TOZAY TOGPO A 4350 M**

Descente le long de la Tozay Togpo.

**Nombre d'heures de marche** : 5 heures

**Dénivelé** : +100 m / -150 m

**Altitude en fin de journée** : 4350 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

#### **JOUR 24 (Me31/07) : CAMP DANS LA TOZAY TOGPO A 4350 M - YAKBU**

Poursuite de la descente le long de la Tozay Togpo.

**Nombre d'heures de marche** : 5 heures

**Dénivelé** : +100 m / -150 m

**Altitude en fin de journée** : 4300 m

**Hébergement** : nuit sous tente

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

#### **JOUR 25 (Je 01/08) : YAKBU - SANGTHA - RETOUR VERS LEH**

La Tozay Togpo ayant terminé son voyage au niveau de cette confluence avec la Zara Chu, on va remonter vers le N jusqu'à Sangtha sur des banquettes herbeuses de type écossais. A Sangtha, on retrouvera en début d'après-midi les voitures qui nous ramèneront jusqu'à la capitale du Ladakh.

**Transfert** : en véhicule privé (4 heures)

**Nombre d'heures de marche** : 3 heures

**Dénivelé** : +170 m / -50 m

**Altitude en fin de journée** : 3500 m

**Hébergement** : nuit en hôtel standard ou guest-house

**Repas** : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner libre

#### **JOUR 26 (Ve02/08) : LEH**

Poursuite de la descente de la vallée de la Phirse chu jusqu'à Manechan où l'on prendra le repas en bord de la rivière. Puis ce sera la traversée pour s'engager vers l'W sur le lit de galets de la Pangyo chu. Halte obligée à Khiangshisa où se trouve la seule source du coin.

**Transfert** : en véhicule privé (4 heures)

**Altitude en fin de journée** : 3500 m

**Hébergement** : nuit en hôtel standard ou guest-house

**Repas** : déjeuner et dîner libres

#### **JOUR 27 (Sa03/08) : LEH - DELHI**

Ce matin, on quitte les hautes vallées de l'Himalaya pour redescendre dans la moiteur de la capitale indienne. Comme on arrive en milieu de matinée, il est possible d'envisager d'aller se "perdre" librement dans les rues de Delhi et visiter quelques monuments emblématiques (Fort Rouge, Vieux Fort, Mosquée, etc.).

**Transfert** : en véhicule privé (2 fois : 20 min et 1 heure) et avion (1 heure et demie)

**Hébergement** : nuit en hôtel standard

**Repas :** petit-déjeuner / déjeuner et dîner libre

### JOUR 28 (Di04/08) : DELHI

Continuation de la visite de Delhi. Selon les horaires des vols internationaux possibilité de départ en fin d'après-midi.

**Hébergement :** nuit en hôtel standard

**Repas :** petit-déjeuner / déjeuner et dîner libre

### JOUR 29 (Lu05/08) : DELHI - EUROPE

Départ en milieu de nuit et arrivée en matinée en Europe

**Transfert :** en véhicule privé (1 heure)

**Repas :** déjeuner et dîner libres

