

trek

M A G A Z I N E

SYSTÈME D
Survivre
au grand froid

LADAKH • ZANSKAR

SIKKIM, GANGE... SPÉCIAL HIMALAYA INDIEN

HORS-
SÉRIE



+ **LE GUIDE 2015**
30 grands
itinéraires
de Leh à Darjeeling

+ **EN DÉTAIL**
La nouvelle
grande traversée
du Zaskar

+ **TEST TERRAIN**
Les meilleurs
sacs à dos
à la journée

N°159 DÉCEMBRE 14 / JANVIER 15
LE MONDE SE DÉCOUVRE À PIED

L 19028 - 159 - F: 8,90 € - RD



Zanskar LA NOUVELLE GRANDE TRAVERSÉE

LA CONSTRUCTION DE NOUVELLES PISTES AU ZANSKAR, QUI PERMETTENT DE DESENCLAVER LA RÉGION ET D'AMÉLIORER AINSI LA VIE DES HABITANTS, A CONSIDÉRABLEMENT MODIFIÉ LA GÉOGRAPHIE DU TERRAIN. À TEL POINT QUE LES ITINÉRAIRES « TRADITIONNELS », PARFOIS AU BORD DES ROUTES, N'OFFRENT PLUS GRAND INTÉRÊT AUX TREKKEURS. LA GRANDE TRAVERSÉE EST MORTE ? VIVE LA NOUVELLE GRANDE TRAVERSÉE !

// TEXTE ET PHOTOS : PIERRE MARTIN //

ARRIVÉE À LA
GOMPA DE PHUNTAL



LE FORT ET LE VILLAGE-OASIS
DE ZANGLA, AU NORD DE PADUM.

PASSAGE DU COL DE NIALO
KONTSE LA (4 850 M).

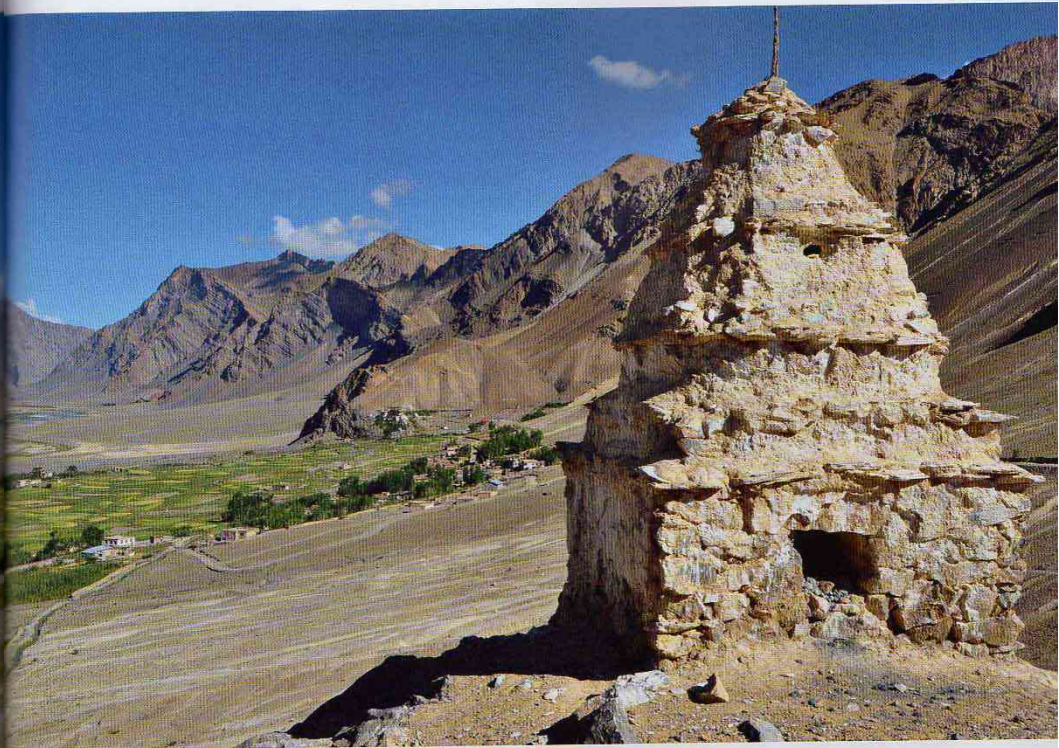
Voici ce que j'écrivais sur mon blog⁽¹⁾ au retour d'un séjour dans la région, parti comme chaque année à la recherche de nouveaux espaces hors des sentiers battus: « Cet été 2013, les pistes poursuivent leur pénétration dans le cœur du Ladakh et au Zaskar. Certes, elles vont heureusement permettre à de nombreux villages de sortir de leur isolement, faciliter l'accès « rapide » aux soins et autoriser les ravitaillements en produits de première nécessité à un coût peu onéreux, faire en sorte que les adolescents scolarisés à Leh, la capitale du Ladakh, ne passent pas les trois-quarts de leurs quinze jours de vacances sur les sentiers de liaison pour revenir à leur village et retourner au collège... Tout cela c'est du tout bon! Mais pour nous, les randonneurs, avides d'espaces vierges de civi-

⁽¹⁾ www.martinpierre.fr

lisation (même si une bonne bière a toujours eu « bonne presse » après une journée de crapahut), il va falloir que nous composions avec cette nouvelle donne. À moins que vous ne soyez des aficionados de la marche sur piste poussiéreuse... Auquel cas, la GTZ ou Grande Traversée du Zaskar version 2015 est faite pour vous...! »

LA GTZ « HISTORIQUE » N'EST PLUS...

Le constat est le suivant. Au nord de Padum, on peut venir de Leh en Jeep jusqu'à Kyumpata Gongma en suivant la piste tracée exactement sur l'itinéraire de la GTZ. D'ici peu (2016 ou 2017), une fois la problématique de descente sur Kyumpata Gongma résolue (et on peut compter sur les équipes du B.R.O - Border Road Organization - en



charge de la construction et de la maintenance des routes et pistes dans cette partie de l'Inde), la piste aura rejoint sans difficulté Lingshed. Il ne restera alors plus que deux étapes pédestres intégrales: de Lingshed à Zingchen (Oma Chu) en passant par l'Hanuma La et de Zingchen à Pidmo via le Parpi La. Au-delà, on peut certes suivre le sentier tracé en rive gauche de la Zanskar Chu et rejoindre Padum en deux journées de marche monotones (dont une sur la route à partir de Rinam). En vérité, il n'y a rien ici de très passionnant, avec en prime vent et poussière dans le nez, je ne suis pas vraiment sûr que beaucoup de trekkers s'y mesurent...

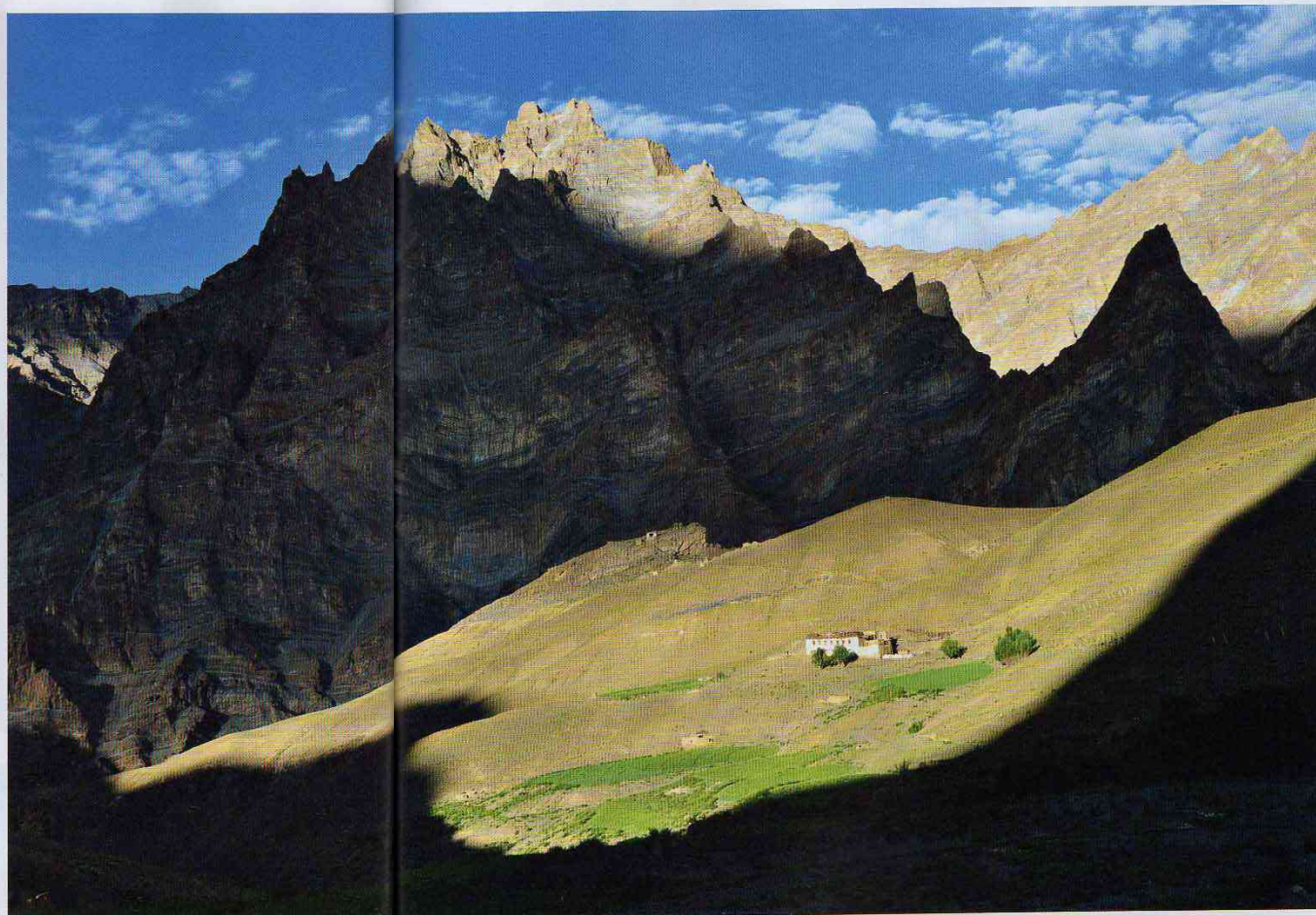


À MESURE QUE LA ROUTE AVANCE, DE NOUVEAUX ITINÉRAIRES SONT NÉCESSAIRES...

REMONTÉE DE LA ZARA CHU, ENTRE YAKRU ET ZABUK YOGMA, PEU AVANT L'ARRIVÉE SUR SANGTHA.

Au sud de Padum, la topologie des lieux est un peu plus contraignante et les travaux piétinent le long de la Lung Nag Chu au niveau d'Enmu. Mais, rassurez-vous, la piste arrivera très bientôt à Phuktal (en cours de construction à l'été 2014). Au-delà du verrou de Furne, en poursuivant vers le sud, la conformation géologique de la vallée fait que les travaux pourront avancer beaucoup plus rapidement sur de longues portions

de plateaux morainiques tabulaires; il est raisonnable de penser que, très rapidement, une piste desservira les villages de Testa, Trangtse, Shing, Kargyak et viendra buter sur la Great Himalayan Range au niveau de Lhakhang Sumdo, au pied du Shingo La. Restent aujourd'hui « encore » trois à quatre jours de marche pour s'en aller franchir le Shingo La et basculer sur le Lahaul. Demain, un jour et demi...



Sans tenir compte des projections futuristes, le total de jours de marche sur sentier pour la G.T.Z. en 2014 n'est plus que de $2 + 4 = 6$ jours au lieu de la petite vingtaine originelle! Certes, dans la partie sud, la piste est tracée sur la rive droite alors que le chemin court en rive gauche. Enfin, tant que le sentier continuera d'être emprunté par les Ladakhis pour rejoindre leur village... Pourquoi se compliquer l'existence?

LES NOUVEAUX ITINÉRAIRES

Il en existe, si l'on décide de sortir des itinéraires conventionnels et convenus... Au nord de Padum, plutôt que de partir de Lamayuru et de suivre pendant quatre jours le tracé de la piste, je propose de commencer le trek pour rejoindre Yulchung, point de convergence de tous les itinéraires à Kanji, en franchissant le Kanji La, le Pudzong La, le Barmi La et le Mungum La (soit sept jours).

VUE SUR LES FALAISES QUI ENTOURENT YULCHUNG, POINT DE CONVERGENCE DES DIFFÉRENTS ITINÉRAIRES DE LA PARTIE NORD DE LA GTZ.



TRAVERSÉE D'ALTITUDE
EN DIRECTION DU GOTUNDAL LA
(4950 M), ENTRE ZANGLA
ET SANGTHA.

HAUTS COLS, GORGES DÉLICATES, GESTION LOGISTIQUE... L'EXPLORATION DU ZANSKAR NE FAIT QUE COMMENCER.

Identifiée en rouge sur notre carte (voir guide pratique page 118), les options seront les suivantes.

// Réduire le circuit d'une journée en partant de Rangdum, permettant de squizzer le Kanji La, souvent enneigé en début de saison et délicat pour les mules. Mais il faut compter une journée et demie de voiture depuis Leh pour atteindre Rangdum...

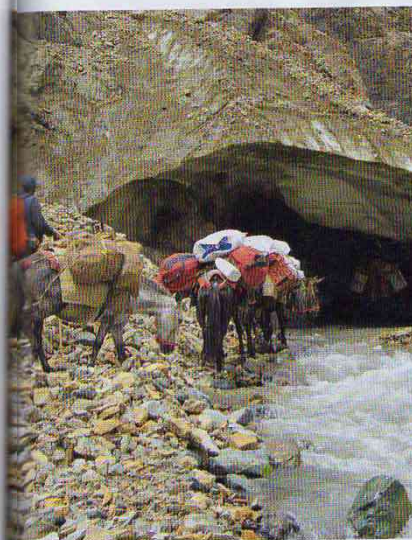
// Rallonger le circuit de sept jours en commençant à Sumda Do (quelques kilomètres avant Chilling) en franchissant le Konzke La et le Yogma La. C'est le circuit vert sur notre carte.

// Venir en voiture depuis Leh jusqu'à Yulchung en suivant la piste. C'est le circuit bleu.

À Yulchung, les pressés se rendront directement à Pidmo en 3 jours via l'Hanuma La et le Parpi La. Les autres trouveront un intérêt certain à descendre franchir la Zangskar Chu pour rejoindre le village de Nyerak. Ensuite,

ce sera la traversée d'une zone exceptionnelle de diversité (faune et flore) qui existe entre le Tarti La et le Namste La (compter quatre à cinq jours pour rejoindre Padum). C'est le circuit violet.

Au sud de Padum, deux itinéraires sont possibles pour traverser le massif du Zanskar et « sortir » sur la route Leh-Manali. Le premier, qui commence à Zangla, 20 km en descendant la Zangskar Chu, s'immisce dans les gorges de la Zumlung Chu, franchit le Pandang La pour rejoindre le lit de la Niri Chu dont on s'échappe un peu plus loin pour effacer Lar La et Rotang La donnant accès au village enclavé de Shade. On retrouve la Niri Chu un bref moment avant de partir sur la gauche franchir le Nialo Konste La et le Gotunda La (au passage un A/R au lac couleur bleu pétrole du Tso Tok) pour rejoindre la vallée de la Tsarap Chu jusqu'à Tsometsik et finir par le Marang La à plus de 5300 m donnant accès à la vallée verdoyante de la



Zara Chu (choisir le modèle entre Écosse et Islande...). Le trek se termine à Sangtha à 20 km du Tso Kar (compter onze jours de marche). C'est le circuit brun.

Le second commence à la *gompa* de Tongde; on franchit le Tongde La puis on suit pendant une journée, sur un excellent chemin hors d'eau, le canyon dans lequel s'engouffre la Shingri Chu. Après le confluent avec la Leschun Togpo, il sera impossible (et dangereux) de poursuivre dans la gorge (voir encadré). Dès lors, je vous propose de suivre l'itinéraire que j'ai « ouvert » à l'été 2014 : il s'agit de remonter la très sauvage vallée de la Leschun Togpo pour atteindre en 3 ou 4 jours le monastère de Phuktal. De Phuktal, on descend le long de la Tsarap Chu jusqu'à Purne retrouver le sentier historique de la GTZ. Puis ce sont deux jours le long de la Lung Nag Chu pour atteindre Kargyak, dernier village de la vallée à partir duquel on laisse partir vers le sud la GTZ vers le Shingo La et le proche Lahaul pour s'engager plein est dans une gorge dans laquelle court un chemin qui rejoint Wathan, l'emplacement du camp de base du Surichun La. On franchit le col à 5688 m le lendemain midi pour retrouver au sud de riants alpages verdoyants qui ont



HORS SENTIERS BATTUS,
DISIEZ-VOUS ?

UN CAMPÉMENT NOMADE
SOUS LE ROTANG LA,
ENTRE NIGRI ET SHADE.

ARRIVÉE À SARCHU.
PREMIÈRE BIÈRE ?



PLUS QUE JAMAIS, LE ZANSKAR SE RÉVÈLE UN TERRAIN D'AVENTURE HORS PAIR POUR LES AMATEURS D'ITINÉRAIRES PEU FRÉQUENTÉS

pour noms Kargyak Pulu, Chumik Marpo ou Kham Krap. La dernière journée vous conduira de plateau en plateau au-dessus de la Lingti Chu jusqu'à Sarchu, un « village », ou plutôt un relais pour routiers et motards qui « font » la route..., situé à mi-chemin entre Leh et Manali. C'est le circuit gris.

DU PASSÉ FAISONS TABLE RASE...

L'itinéraire de la Grande Traversée du Zanskar était (je parle déjà au passé...) une superbe liaison du nord au sud de ce massif. D'ici (très) peu de temps vous pourrez toujours l'effectuer, de Leh à Darsha, confortablement assis à l'arrière d'un 4x4 climatisé

TRAVERSÉE DES COURS D'EAU : SOYEZ VIGILANTS !

En fonction de l'enneigement des montagnes du Zanskar qui a pu être abondant de même que tardif, le débit de la Shingri Chu, et en aval celui de la Niri Chu, rendent vraiment impossible la descente des gorges jusqu'à Trantrag. Certes, cela ne correspond qu'à une petite dizaine de kilomètres, mais de fin juin à mi-septembre et parfois au-delà, la traversée de ces cours d'eau est très dangereuse et il est préférable de ne pas engager plus avant hommes et bêtes au risque de subir un accident. Ce ne sont pas moins de seize traversées qu'il sera nécessaire d'opérer ! Le courant à toute heure de la journée est très fort et il est indispensable de débâter les mules, transférer les charges via une tyrolienne pour, au final, perdre beaucoup beaucoup de temps. En continuant la descente des gorges, vous serez confrontés, en sus des seize immersions dans la Shingri Chu, « cerise sur le gâteau », à l'énorme dernière traversée, celle de la Niri Chu au niveau de Jingchikmo (où, contrairement aux indications données sur certaines cartes, le pont indiqué n'est qu'une vue de l'esprit...). Si le tracé d'un hypothétique sentier sur les cartes topographiques peut vous inciter à poursuivre en toute confiance la descente des gorges de la Shingri Chu, pendant cette période, soyez vigilants et ne vous engagez pas plus loin. De toutes les manières, confrontés à la première traversée, vous saurez vite à quoi vous en tenir... À bon entendre salut !

sans avoir à subir poussière, chaleur étouffante ou vent froid violent... Vous pourrez même envisager d'ici quelques années, lorsque la route le long de la Zanskar Chu sera devenue une réalité, un périple automobile en boucle avec un retour de Padum à Leh, qui plus est s'inscrivant pile poil dans une semaine de vacances de Paris à Paris ! Le développement des régions reculées de l'Himalaya passe évidemment par la création de pistes. Il ne faut pas s'en offusquer. J'ai listé en introduction de cet article les bienfaits que ces infrastructures de communication vont apporter quotidiennement aux villages reculés. Nous ne sommes que des passants occasionnels et ce qui doit primer est le confort des habitants et leur sécurité. Il ne faut pas sous-estimer que la réalisation de ces infrastructures est un gage de pérennisation de l'habitat en montagne, une garantie de la présence humaine dans ces espaces reculés et incidemment de l'entre-

tien des autres sentiers alentours. Car, qui dit village, implique que les bergers continueront d'emmener leurs troupeaux sur les alpages autour des villages, que les nomades pourront continuer leurs transhumances annuelles et nous, les touristes, nous en profiterons... Eh oui, il ne faut pas oublier qu'un sentier qui n'est plus utilisé est un sentier qui se dégrade très rapidement jusqu'à devenir inutilisable. C'est le fait de l'emprunter régulièrement qui permet de l'entretenir pour qu'il ne disparaisse pas. À nous maintenant d'aider à la pérennisation de ce patrimoine de sentiers comme support d'itinéraires de substitution plutôt que de se détourner d'une destination parce que l'emblématique Grande Traversée du Zanskar connue des trekkers du monde entier est devenue une piste automobile ! Il y a tant à découvrir autour : engagez-vous donc dès maintenant sur ces itinéraires « hors des sentiers battus »... [Lire](#)



PASSAGE DÉLICAT (ET NON RECOMMANDÉ) DANS LES GORGES DE LA BANGCHE TOGPO, ENTRE LANAK ET HONIA.

LA ROUTE MANALI-LEH, AU NIVEAU DE SARCHU, POINT DE DÉPART ET D'ARRIVÉE ENTRE ZANSKAR ET CHANGTANG.

Pratique général Inde

FICHE D'IDENTITÉ

INDE
Régime : République parlementaire fédérale
Capitale : New Delhi
Population : 1,24 milliard d'habitants
Langue officielle : l'hindi. L'anglais est également une langue officielle couramment pratiquée en Inde, qui compte 21 autres langues régionales.
Monnaie : la roupie indienne (INR), 1 euro équivaut 80 Rs (INR).

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Courant électrique : 220 V / 50 Hz.
Décalage : UTC + 5 h 30

ADRESSES UTILES

/// Ambassade de l'Inde : 15, rue Alfred-Dehodencq, 75016 Paris.

/// Office national indien de tourisme : 13, boulevard Haussmann, 75009 Paris. Tél. 01 45 23 30 45.

/// Ambassade de France en Inde :

<http://ambafraance-in.org/>
2/50-E Shantipath, Chanakypuri, New Delhi

Tél. 91 (11) 4319 6100.

/// Le portail Internet dédiée au tourisme de l'Uttaranchal :
<http://www.garhwalitourism.com>

FORMALITÉS

Depuis 2008, les demandes de visa indien sont sous-traitées par VFS, une entreprise privée centralisant les demandes pour l'Ambassade de l'Inde à Paris. Fiches et document, ainsi que paiement en ligne : www.vfs-in-fr.com
Coût : 66,50 euros (+ 23 euros si envoi par courrier suivi).

PERMIS DE TREK

Certaines régions nécessitent un permis de trek, ou un permis de circulation (Inner Line Permit), généralement facile à obtenir sur place. C'est le cas au Ladakh pour la Nubra, l'Annapurna, basse vallée de la Shyok, Dah-Hanu ou Tso Moriri. Il s'obtient par l'intermédiaire des agences locales. Idem dans la vallée de la Sutlej (Kinnaur) pour rejoindre le Spiti. Pour le Sikkim, le visa devra comporter la mention « Sikkim » et le permis peut facilement s'obtenir à l'arrivée. C'est plus compliqué pour les États du nord-est (Assam, Arunachal Pradesh, Nagaland...) où il vous faudra obtenir un Restricted Area Permit. Le plus simple est de passer par une agence de voyage.

SANTÉ

Rien d'obligatoire. Mais pensez quand même à être à jour du DTG, de la fièvre typhoïde, des hépatites virales A et B. Pour les journées de marche en altitude, prévoyez éventuellement un traitement préventif contre le mal de l'altitude.



(Diamox) et plus simplement de l'aspirine contre les possibles maux de tête. L'eau en bouteille ou le thé des échoppes est disponible un peu partout sur les chemins de la Char Dham. Au pire : mourir sur le chemin vous délivre *ipso facto* du cycle des réincarnations...

COMMENT Y ALLER ?

Air India propose depuis 2009 au départ de Paris-CDG terminal 2C un vol de nuit sur Delhi trois à cinq fois par semaine. Notre compagnie nationale, Air France, fait de même. Le poids des bagages en soute ne peut excéder 23 kg (économique). Les compagnies du Galle proposent aussi des vols depuis Paris-Rosny ou Genève (Emirates, Gulf Air, Etihad, Qatar, etc.) avec une escale. Jet Airways part de Bruxelles vers midi, aéroport que l'on rejoint en Thalys depuis Paris Gare du Nord. Gros avantage, toutes ces compagnies autorisent 30 kg de bagages. Elles arrivent à Delhi en cours de matinée. Traquez les bonnes opportunités sur Internet... Les tarifs se négocient entre 450 et 700 € l'aller-retour.

SUR PLACE

À l'arrivée à l'Indira Gandhi International Airport (IGI terminal T3), vous pourrez prendre le métro, construit en 2010 à l'occasion des Jeux du Commonwealth. Il vous déposera quelques dizaines de minutes plus tard en plein centre de Delhi où vous trouverez aisément un hôtel, par exemple dans le quartier de la gare centrale (Pahar Ganj). Cela laisse une grande partie de la journée pour explorer quelques coins de la mégapole.

LOGEMENT ET NOURRITURE

À Delhi : Pas besoin de réserver à l'avance, il y a pléthore d'établissements et vous vous rendez bien vite compte que les prix présentés sur Internet sont 2 à 3 fois plus élevés que la réalité du terrain. Ça négocie sec : Vous pouvez aussi demander aux directeurs d'agence sur le terrain de vous proposer des hébergements sur Delhi.

Il se sont procuré des chambres à prix serrés puisqu'en été les hôtels ne sont pas pleins (mousson oblige) et que la saison touristique n'est pas commencée. Vous pourriez ainsi vous retrouver occupant d'une chambre grand luxe dans des hôtels dont vous ignorez l'existence même, au « charme suranné du bon vieux temps de l'empire britannique des Indes »... Pour se déplacer à Delhi, utilisez le métro pour aller au plus près des sites touristiques et pour la *last mile* empruntez les *rickshaws* ou les *tuk-tuks*. Attention à la qualité de l'eau à Delhi. Lire <http://www.martinpiere.fr/medias/files/eau-a-delhi.pdf>

LE MAL AIGU DES MONTAGNES

Le mal aigu des montagnes (MAM) apparaît généralement au-dessus de 3 500 m, souvent lié à une montée trop rapide en altitude. La plupart du temps, il se manifeste par des maux de tête (96 % des cas), une fatigue importante, des troubles importants du sommeil (35 % des cas), des vertiges, une perte d'appétit et des nausées. Si le trekkeur continue sa progression en altitude, on peut voir apparaître les complications graves qui peuvent être mortelles en quelques heures : l'œdème pulmonaire (toux, crachats, lèvres bleues puis insuffisance respiratoire) et l'œdème cérébral (maux de tête intenses non soulagés par l'aspirine, vomissements, troubles de la vue, parfois troubles psychiatriques). La plupart des trekkeurs en bonne santé s'accliment correctement à l'altitude, à condition respecter quelques règles simples :

// Une montée progressive en altitude : 300 à 500 m de dénivelée par jour en moyenne au-delà de 3 500 m. Si vous vous sentez en forme vous pouvez, une fois arrivé au bivouac,

monter de 200 à 300 m, y rester une heure et redescendre.

// Ne pas faire d'efforts physiques inutiles ou inconsidérés.

// Boire suffisamment d'eau (et avoir des urines claires...)

Si vous vous sentez mal (à l'exception des maux de tête soulagés par la prise d'aspirine), il faut alors redescendre de 300 à 400 m et ne reprendre la progression que le lendemain si les signes ont disparu. Dans le cas contraire, vous devrez renoncer à poursuivre le trek (chaque année des trekkeurs meurent pour n'avoir pas respecté ces règles ou pour n'avoir pas pu être redescendu assez rapidement).

Pratique général Ladakh

Le Ladakh est situé à l'extrême nord de l'Inde, au carrefour du Pakistan et de la Chine, dans la province de Jammu et Cachemire. Delhi, est un passage obligé avant de mettre le cap au nord vers le Ladakh.

QUAND PARTIR ?

« Le régime de moussons auquel l'Inde est soumise ne touche pas le Ladakh, le Zaskar et la partie Nord de l'Himalaya Pradesh car ces régions sont protégées par une première barrière montagneuse ». Ça, c'est la théorie... Les habitués de cette région commencent à constater un dérèglement du climat avec des périodes imprévisibles de pluie voire de grêle ou de neiges (des tendances barométriques ne semblent pas donner d'indications fiables...). En dehors de la particularité de la descente de la Chadar en hiver, la saison estivale reste la seule possible pour randonner (mi-mai à fin septembre). Ne pas oublier qu'une caravane de mules peut se trouver bloquée devant un col enneigé jusqu'à la fin juillet ou au moment de la traversée d'une rivière en crue, et ça, c'est un risque permanent.

PAR BUS

Plus long mais tellement plus intéressant, le trajet en bus est une longue aventure de deux à trois jours, qui demande de la patience et une sérieuse résistance aux aléas de la route, tous réunis sur ce trajet : longue distance, pistes défoncées, bus plus ou moins confortables et bondés mais chauffeurs toujours fureux, cols à plus de 5 000 m (Taglang La, 5 328 m). Le paysage, lui, est grandiose surtout après Manali, première ville du contrefort himalayen.

/// Delhi-Manali : 15 heures de bus. Une étape d'un soir par Chandigarh, en train, permet de couper le trajet et de découvrir

POUR SE RENDRE À LEH

PAR AVION

Vous pouvez réserver sur Internet votre vol DEL - IXL (prévoyez une journée de battement sur Delhi en cas de retard de votre vol de Paris). Le prix s'inscrit entre 90

et 200 € l'aller simple. Trois compagnies opèrent sur la destination : GoAir (T1), Air India (T3) et Jet Airways (T3). Les départs s'opèrent entre 5 h 30 et 9 heures du matin (comme vous allez atterrir sur l'une des pistes commerciales les plus hautes du monde à 3 300 m, l'Airbus A320 nécessite un peu d'air frais pour la portance, ce qui lui évite de s'écraser au sol comme un ter à repasser et lui permet de s'envoler en passant au-dessus du monastère de Spituk situé dans l'axe de la piste et non pas en traversant la pièce où les moines sont rassemblés pour la prière ; ça fait désordre...). Attention aux offres économiques qui n'autorisent que 15 kg de bagages. Préférez-leur l'offre en Première, pas beaucoup plus onéreuse et ses 30 kg...

l'ambiance du train à l'indienne. La ville en elle-même, étonnante réalisation de l'architecture française Le Corbusier, plonge le visiteur dans ses rues de béton rectilignes qui contrastent avec le joyeux désordre indien.

/// Manali-Leh : 21 heures à faire en bus ou minibus (coût un peu plus élevé). Le clou du voyage. Départ nocturne obligatoire depuis l'ultra-touristique Manali puis premiers rayons de soleil laissant apparaître canyons vertigineux, plaines désertiques du plateau ladakhi et cols à plus de 5 000 m. Le spectacle vaut le détour mais les personnes sujettes au mal des transports ou au vertige préféreront l'avion.

SUR PLACE

À Leh, taxi pour remonter du fond de la vallée vers la ville perchée 250 m plus haut. Pour la journée d'acclimatation et de visite de monastères situés le long de l'Indus, prévoir la location groupée d'un 4x4 avec chauffeur ou minibus 6 ou 9 places. Vous pouvez vous inscrire dans n'importe quelle agence de treks dans la ville.

SE LOGER ET SE NOURRIR À LEH

/// La nourriture proposée dans les restaurants est souvent de bonne qualité et saine. La viande doit quand même être bien cuite ; si vous en doutez, allez donc faire un petit tour sur les marchés... Pas mal d'épicerie et de magasins de produits locaux (miel, confiture d'abricot, jus de pommes délicieuses). Nombreuses boulangeries

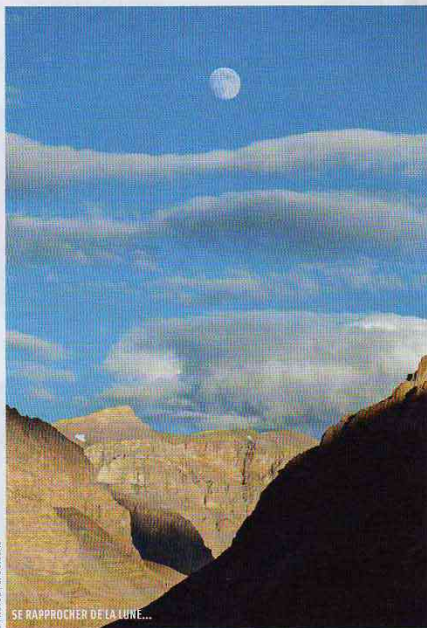
qui concoctent d'excellents gâteaux. N'hésitez pas non plus à aller goûter les repas composés dans de petits restaurants de quartier, mais ceci dit, comme vous allez décliner toute la panoplie de la cuisine indienne pendant les jours du trek (légués, légumes et parfois aussi légumes...), ne vous empêchez pas de manger de bons plats à des prix très abordables pendant que vous êtes en ville. Tiens, essayez donc le restaurant de Chanspa, où alors le restaurant de la guest-house Padma, la Tibetan kitchen ou The Penguin tous trois du côté de Fort Road.

/// Côte hébergement, des guest-houses, il y en a partout, pour tous les goûts, pour toutes les bourses aussi. Tout dépend de l'épaisseur du matelas et de la température de l'eau dans la douche... Un coup de cœur avec la guest-house Padma à Fort Road ou alors, au-dessus de la mare de Karzoo, le Lotus hotel. Il y a bien entendu aussi des hôtels plus sélects pour les personnes désireuses de disposer d'une couche douillette et d'un confort occidental... Il n'est pas rare que la fourniture d'électricité soit suspendue une heure ou deux, une demi-journée, voire un jour entier (cela va s'améliorer avec l'ouverture du barrage hydro-électrique d'Alchi sur l'Indus). Si vous avez impérativement besoin de recharger des appareils électroniques, quittez et sautez sur l'occasion. Du alors, retour à la proposition de disposer d'un panneau solaire et de la batterie tampon (voir rubrique Équipement).



AU LOIN, LES MONTAGNES DU PARANGLA

© L. BOUTEAU



© PHOTOS: L. BOVEAU

SE RAPPROCHER DE LA LUNE...

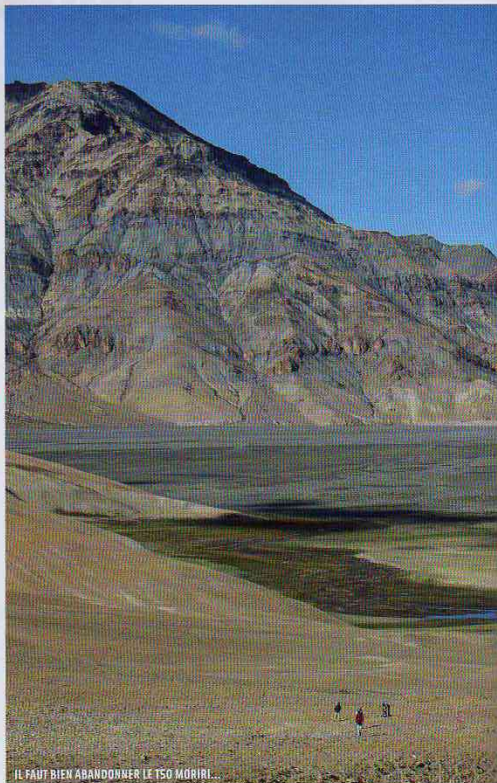
SE LOGER ET SE NOURRIR EN TREK

La pension complète est assurée. Les cuisiniers sont rompus à accompagner les groupes de trekkers occidentaux et savent parfaitement accommoder les repas aux exigences ou désirs des clients. Avant le trek, discutez avec votre sirdar pour mieux cadrer vos besoins. Si vous ne supportez pas la confiture Mixed Fruits ou le Ketchup vert fluo, dites-le lui avant qu'il ne se les procure. Comme il ne s'approvisionne que dans la capitale, il est encore temps... Pareil pour le thé : les cooks ont tendance à ne vous proposer que des sachets de miettes de thé (ça fait occidental...) : c'est immonde ! Préférez-leur du thé en vrac (type Nilgiri ou autres) que vous trouverez (en cherchant un peu) dans les quelques tea-shops de Leh et demandez juste une bouilloire d'eau chaude. Aucun problème pour en faire de même dans les guest-houses... On trouve parfois quelques « boutiques » à proximité des terrains de camping. On peut se procurer tout ou rien (mais plutôt rien...) : thé, Coca Cola ou Pepsi, Fanta, parfois bière Godfather ou Kingfisher, des sachets de *noodle soups*, etc. Campings : où que vous soyez en montagne, au Ladakh et moins marqué au Zaskar, même dans les coins (que vous croirez...) les plus reculés, une personne sortira d'une bergerie cachée dans un endroit improbable pour se présenter à vous entre chien et loup ou des potron-minet

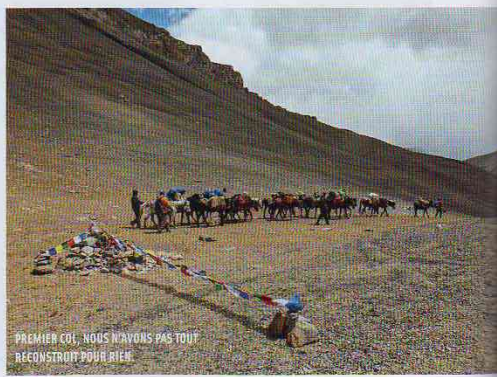
avec à la main un carnet à souche pour vous demander d'acquitter qui un emplacement de tente (Rs150), qui la consommation d'herbe par les mules (Rs50 par mule). Cette contribution ira dans les recettes d'un monastère gérant un territoire, la gampa d'un village pour ses œuvres caritatives, une association de femmes villageoises pour du microbusiness ou alors pour effectuer des travaux de réfection d'infrastructures comme le pont ou les canaux d'irrigation (c'est le cas de Nygerak). Dernier conseil à suivre à quelque endroit où vous vous trouviez : n'oubliez pas vos pastilles purifiantes pour traiter l'eau que vous allez boire (Aquatabs ou Hydroclonazone), particulièrement dans les villages.

LES AUTRES TREKS AU LADAKH (HORS RUPSHU ET ZANSKAR)

On ne présente plus le Ladakh, paradis des marcheurs, et ses innombrables possibilités de treks. Si certains sont réputés pour leur facilité d'accès ou de possibilité de voyage en solo comme la vallée de la Markha ou de la Nubra, d'autres treks plus éloignés de Leh et donc plus confidentiels sont encore à découvrir. À l'est de Leh par exemple, entre eaux cristallines, hauts plateaux et montagnes arides, les rives des lacs Pangong, Tso Moriri ou encore Tso Kar permettent de cheminer sur des itinéraires moins parcourus.



IL FAUT BIEN ABANDONNER LE TSO MORIRI...



PREMIER COL, NOUS N'AVONS PAS TOUT RECONSTRUIT POUR RIEN



LES ARCS-EN-CIEL... TOUJOURS PAR DEUX.

À CONSULTER

GUIDES EN FRANÇAIS

// En tout premier, l'excellentissime n°129 de *TrekMag* (décembre 2010) dans lequel Jocelyn Chavy nous a concocté un dossier extrêmement complet sur les routes de trek dans la région.
// *Ladakh-Zaskar* de Charles Genoud & Philippe Chablotz (ed. Olizane)
// *Grands treks au Ladakh-Zaskar* d'Élodie et Rambert Jamen (ed. La Boussole)

GUIDES EN ANGLAIS

// *Trekking in the Indian Himalaya* (ed. Lonely Planet) bien pauvre en renseignements fournis.
// *Trekking and climbing in the Indian Himalaya* de H. Kapadia (ed. Globetrotter) avec quelques circuits réalisés au Ladakh (Tso Kar, Tso Moriri, Grande Traversée du Zaskar, Nubra, etc.)
// *Trekking guide to the Western Himalayas* de D. Chaudhry (ed. Collins). Des d'idées intéressantes. À utiliser avec précautions car présentant quelques erreurs.

CARTES TOPOGRAPHIQUES (MAIS QUELLE PAUVRETÉ !)

// L'éditeur anglais Leoman a publié une série de 9 cartes au 1/200 000 qui recensent la majorité des principaux sentiers empruntés (références 1, 2, 3 & 9 pour le Jammu & Kashmir et 4, 5 & 6 pour l'Himachal Pradesh). Vraiment très imprécises, bourrées d'erreurs (positionnement erroné des cols ou des chaînes de montagnes), bien pauvres en indications d'altitude puisque dénuées de courbes de niveau, on les trouve sur place à Rs200 pièce (2 €50).
// L'éditeur suisse Olizane a publié une série de 3 cartes au 1/150 000° édition 2008 (Nord, Centre et Sud) couvrant la totalité du Ladakh et du Zaskar et 1 carte au 1/300 000° résumant les précédentes. Elles sont très fiables au niveau des fonds de plans, sont parfaitement calées sur les indications GPS et disposent des courbes de niveaux avec une équidistance égale à 100 m. Mais... un certain nombre d'informations qui ont été ajoutées sur les fonds de plans contiennent des erreurs (de mauvaises altitudes, des points « géodésiques » si fantaisistes qu'il est impossible de caler un altimètre, des portions de sentiers fausses voire imaginaires et un report sur le fond de plan parfois laxiste où 7 mm équivalent sur le terrain à 1 km quand même...). La mise à jour de 2013 ne corrige pratiquement pas les erreurs de l'édition précédente mais l'« helvétisation » des fonds de plans, forçant exagérément sur les ombres, supprimant la couleur rouge des sentiers pour les rendre noirs, fait que l'on n'y comprend plus rien ! Mais c'est la seule qui permette de se diriger sur le terrain. Alors... (16 € pièce)

SUR LE WEB (LADAKH-ZANSKAR)

// <http://ladak.free.fr/> le site référence de Jean-Louis Taillefer sur la région
// <http://www.tekenessi.fr/> le site de Laurent Boiveau, grand explorateur ici et ailleurs aussi...
// <http://www.martinpiere.fr/pages/treks-en-asie.html> pour la mise à disposition en libre accès de topos de randonnée précis sur le Ladakh
// http://archresearch.tugraz.at/results/results_index.html pour des explications sur les sites religieux (site d'une université autrichienne, textes en anglais).
// Google earth qui est d'un grand secours pour voyager virtuellement avant d'être confronté à la réalité sur le terrain.

LIVRES

// Pascale Dollfus *Les bergers du Fort Noir* (ed. Société d'Ethnologie)
// Pascale Dollfus *Lieu de neige et de genévriers* (CNRS Éditions)

FILMS ET DOCUMENTAIRES

// Le coffret de 3 DVD (ZED) *Himalaya à hauteur d'homme* contenant les documentaires de Marianne Chaud *Himalaya, la Terre des Femmes, Himalaya, le Chemin du Ciel et La Nuit Nomade*. Indispensable pour bien appréhender la région.

Pratique Zanskar

Les nouveaux tracés de la GTZ proposés dans cet article ne sont bien évidemment pas encore équipés de home stays, de tentes parachute (le bar du coin...), de boutiques où l'on peut se ravitailler, comme on trouve tout au long de l'itinéraire « historique ». Les espaces de montagne du Ladakh et du Zanskar sont irrémédiablement en train de se désertifier avec l'abandon des villages par les quelques familles qui y résidaient au profit de Leh (le commerce) ou Jammu (très prisée de la jeunesse car disposant de nombreuses universités). Donc, en un mot comme en cent, partir en autonomie implique qu'il va vous falloir porter à moins que vous soyez un aficionado du Carrix (<http://www.carrix.ch/>) cet ingénieux système de portage sur roues particulièrement adapté à la conformation du terrain et aux efforts à fournir en haute altitude. Je déconseille formellement de partir seul car vous n'aurez à disposition aucun moyen de pouvoir alerter les secours en cas d'accident. Le minimum sérieux commence à 3 personnes, 4 c'est mieux.

AVEC QUI PARTIR ?

À ce jour, je ne connais pas d'agence (française ou européenne) qui propose spontanément de s'engager sur l'un des itinéraires décrits à l'exception de Teknessi (<http://www.teknessi.fr/>). Laurent Boiveau pouvant attester d'une bonne connaissance des itinéraires « hors des sentiers battus » du coin. Les agences ladakhies, réceptives des agences occidentales, se complaisent à rester « dans les clous ». Elles exécutent ce que leur demandent leurs donneurs d'ordres, soit organisent elles-mêmes des

treks de 4 à 20 jours ayant toujours comme cadre tout ou partie de la GTZ « historique », la vallée de la Markha, le babu-trek de Likir à Wanla, de Phyang à la Nubra, l'ascension du Stok Kangri et rarement la traversée de Khar Nag à Hemis. Jamais au grand jamais elles ne voudront s'engager sur un itinéraire « à risque ». Un point c'est tout ! Une seule à ma connaissance fait exception sur Leh en proposant toutes sortes de treks, au caractère rompu ou exploratoire, des ascensions de sommets comme le Nun ou le Kun (et pas uniquement le Stok Kangri...), c'est Adventure Travel Mark (<http://www.travelmarklakhzanskar.com/> de Sonam Dawa. Disposant d'accompagnateurs anglophones et francophones, il peut vous organiser des treks dans un coin du Ladakh ou du Zanskar, avec accompagnement muletiers ou porteurs selon la configuration du terrain, se basant sur une expérience de plusieurs années à arpenter en long et en large ces massifs. En allant surfer sur les pages de mon site web (<http://www.martiniere.fr/pages/treks-en-asie.html>), vous pourrez constater le nombre et la variété des explorations que j'ai pu mener avec leur concours. Cet article sera-t-il le déclencheur de nouvelles initiatives chez les autres ? Qui sait...

POINTS D'INTÉRÊT

Cette nouvelle mouture de Grande Traversée du Zanskar est un trek à l'engagement sportif indéniable ne serait-ce que par le franchissement de nombreux cols à l'altitude élevée, mais il convient de le considérer jour après jour et non a priori

dans son ensemble... Vous verrez que marcher entre 10 et 25 jours d'affilée voire plus entre 4 heures et 5 h 30 quotidiennes n'est pas une sinécure. Cela se fait sans problème car on est 95 % du temps sur des bons sentiers bien tracés (exceptions faites du parcours dans des gorges mises à mal à l'été 2010 par les inondations dans lesquelles le sentier n'existe plus, le suivi d'un itinéraire nouveau sur lequel il va falloir que le sentier se consolide sous les pas de votre caravane, d'avance merci !). La récompense sera le plaisir quotidien de contempler des paysages aux dimensions sans commune mesure de ce que l'on a l'habitude de rencontrer, et surtout être estomaqué par leur diversité : là une gorge, ici un col, là une crête, ici une verte vallée encombrée d'arbustes sauvages et au milieu desquels il faut se frayer un chemin, là la traversée d'un pierrier où il est nécessaire de la part du marcheur un pied sûr et beaucoup plus rarement une maîtrise du vertige momentanée, etc. On perd réellement la notion de proximité : tout est loin, chaque kilomètre se gagne... Cela peut devenir usant au fil des jours. Il vaut mieux être à minima préparé psychologiquement ! Un exemple ? Les incessantes et interminables remontées (ou descentes) de vallées... Un autre ? Les petites tracasseries que l'on découvre au détour d'un virage : la traversée d'un torrent, la marche à flanc d'un pierrier pulvérulent et avec du « gaz » C'est pourtant ce qui caractérise ces treks d'exception, ce qui en est l'essence même, bien dans la lignée « hors des sentiers battus » !

Vous serez partie intégrante d'une caravane « touristes et locaux » partant d'un point A et finissant à un point B avec chaque jour les servitudes associées et une progression vers l'avant par saut de « puce » entre 10, 15 ou 25 km, c'est tout... Sensiblement différent de notre quotidien citadin dans lequel il n'y a pas de notion de progression vers l'avant. Au fil des jours, et cela se sent très vite, des premières journées, le mini-groupe compose une « famille » itinérante avec les servitudes, certes différentes de celles de notre vie citadine, mais qui permettent de vivre cette expérience dans le respect mutuel de chacun et des tâches quotidiennes réparties entre tous les acteurs. Une belle expérience à s'offrir !



1/ De Kanji à Yulchung



Google Earth

De Kanji à Yulchung

// JOUR 0 : Leh - Kanji. 5 heures de voiture
Goudron de bout en bout : on suit la NH-1 jusqu'à Heniskut puis à G pour 10 km au fond des gorges de la Kong Togpo.
// JOUR 1 : Kanji - Kanji La BC
4 h 45/-700 m / -100 m
Remontée de la vallée de la Kong Togpo (pitons rocheux, falaises multicolores, vallons verdoyants et gorge minérale) jusqu'à 4 380 m.
// JOUR 2 : Kanji La BC - Kanji La - Camp dans la Kanji La Togpo
5 h 40/+900 m / -975 m
Grosse montée puis sentier balcon jusqu'au col à 5 200 m (en début de saison passage délicat pour les mules). Descente dans le lit du torrent pour atteindre le camp posé sur une banquette étroite en bord de rivière, sûrement le plus incroyable bivouac qu'il soit donné de faire au Ladakh, qu'on se le dise !
// JOUR 3 : Camp dans la Kanji La Togpo - Pudzong La - Camp dans la Borong Togpo
6 heures/4 800 m / -900 m
Traversée de la Kanji La Togpo et sur le coteau d'en face on suit le sentier vers la gauche (ici arrivée du sentier de Rangdum, 4 heures). Journée tranquille en up/down d'abord à hauteur de la rivière puis dans une gorge resserée avant le Pudzong La (5 020 m). Côté Dibling, c'est la dégringolade en larges lacets dans une pente de terre meuble jusqu'à la verdoyante vallée fluviale de la Borong Togpo à 4 210 m.
// JOUR 4 : Camp dans la Borong Togpo - Dibling - Camp dans l'Oma Chu
4 h 15/+270 m / -600 m
On descend vers la confluence de la vallée de l'Oma Chu dans

des espaces verdoyants colonisés par les marmottes et on poursuit puis 2 ponts vers le superbe village Dibling (4 020 m, home stay). Descente au SE sur un sentier au-dessus de l'Oma Chu, traversée d'une rivière venant de la gauche et arrêt un peu plus loin auprès d'une source (rivière trop grosse).
// JOUR 5 : Camp dans l'Oma Chu - Lingshed Sumdo - Barmi La BC
4 heures/+680 m / -370 m
Deux itinéraires pour rejoindre Lingshed Sumdo : celui des mules avec des traversées de rivière ou celui des chèvres à flanc de moraine sur lequel on ne se mouille pas les pieds (à suivre quand même avec précaution). 30 minutes après la jonction des deux itinéraires, on laisse l'Oma Chu pour remonter un étroit vallon jusqu'au pied du Barmi La. Camp à 4 200 m.
// JOUR 6 : Barmi La BC - Barmi La - Lingshed gampa
3 h 30/+600 m / -830 m
Passage du Barmi La et descente sur le monastère de Lingshed (3 950 m, home stay). Pour les pressés d'arriver à Padum, possibilité de partir à droite à mi-pente rejoindre le Circuit Bleu à Lanak, le camp de base de l'Hanuma La.
// JOUR 7 : Lingshed gampa - Mungum La - Kyupa La - Yulchung
4 h 30/+900 m / -900 m
En direction de l'est et à contre-courant de la GTZ, on franchit 3 cols dont le Mungum La et le Kyupa La. La partie haute est phagocytée par la piste en construction. On est à 4 420 m au terminus (provisoire...) de la piste. Il ne reste qu'à franchir en 10 minutes le col se trouvant à main droite et descendre dans un vallon minéral pour rejoindre l'emplacement du camp au milieu des prairies au sud du village de Yulchung (3 950 m).

2/ De Sumda Do à Kanji



Google Earth

De Sumda Do à Kanji

// JOUR 1 : Leh - Sumda Do - Sumda Chungun - Camp dans la Sumda Chu
1 h 30 de voiture ou autobus (mer et dim) + 4 h 05 / +800 m / -465 m
Du bord de la route de Chilling (3 250 m), remontée de la Sumda Chu jusqu'à la confluence de rivières (possibilité de venir en voiture jusqu'ici et on remonte à main droite jusqu'à la gampa de Sumda Chungun (3 950 m), l'une des trois plus anciennes de la région, construite au XI^e siècle sur le modèle d'Alchi et de Man Gyu. Un incontournable. Retour à la confluence pour reprendre le chemin le long de la Sumda Chu et se poser sur une banquette de galets (3 585 m).
// JOUR 2 : Camp dans la Sumda Chu - Konzke La BC
5 h 10/+1 100 m / -385 m
On commence par la remontée de la gorge puis à D à Lasgo pour suivre un sentier à hauteur de la rivière jusqu'au village de Sumda Chenmo (4 040 m, home stay). Mais c'est plus loin que l'on va se poser, tout au bout de la vallée fluviale, au pied des premières pentes sous le Konzke La à 4 300 m.
// JOUR 3 : Konzke La BC - Konzke La - Hinju
4 h 25/+650 m / -1 140 m
Franchissement du col à 4 950 m en suivant bien le balisage par cairns pour un panorama d'exception à l'avant comme à l'arrière et une superbe montagne glacière à main gauche.

Descente jusqu'à la rivière puis lit de galet et espaces gazonnés jusqu'à Hinju (3 780 m, home stay).
// JOUR 4 : Hinju - Wanla
3 h 55/+50 m / -650 m ou 1 heure de voiture pour les 18 km.
Pas d'autre moyen que de suivre la piste. Quelques sentiers coupe-lacet mais en mauvais état. À l'arrivée à Wanla (3 200 m, home stay), il faut faire un petit détour par le monastère perché sur son piton rocheux (embranchement de la piste 1 km avant le village).
// JOUR 5 ET JOUR 6 : Wanla - Shillakong Togpo - Camp sous le Yogma La
8 heures/4 1 020 m / -100 m
Piste dans le vallon de la Shillakong Togpo jusqu'aux bâtiments des sources d'eau chaude. Après c'est régime « sandales aquatiques » pendant un jour et demi dans de somptueuses gorges. Un camp dans les gorges et un à la sortie.
// JOUR 7 : Camp sous le Yogma La - Dumbur - Kanji
4 h 55/+650 m / -850 m
Montée évidente jusqu'au Yogma La à 4 700 m. Descente sur la moraine RG pour arriver à Dumbur (4 080 m, visite du village de bergers). Franchir le plus tôt possible la Chomothang Togpo qui à partir du début de l'après-midi se déchaîne. Après, descente tranquille en RG de la vallée, entre banquettes herbeuses et canyon, jusqu'à Kanji (3 860 m, home stay).

3/ De Yulchung à Zangla via Tarti La



Google™ Earth

ROADBOOK 3

De Yulchung à Zangla via Tarti La

// JOUR 1: Yulchung - Nyerak
3 h 20/+600 m / -700 m

Traversée en balcon vers le sud pour franchir le Chuchokhuri La et descendre jusqu'à la Zangskar Chu (3 395 m) la traverser sur un pont de rondins solidifiés par deux câbles d'acier. Remontée vers Nyerak (3 760 m, home stay) et au-delà jusqu'au camp des genévriers à 3 840 m, dernière source avant plusieurs heures de marche.

// JOUR 2: Nyerak - Tarti La - Lanak
5 h 35/+1 250 m / -1 080 m

Longue montée de combes en mamelons dans un paysage désertique avant de traverser des alpages à l'herbe maigre. Un premier col pour le fun mais le Tarti La est derrière, où l'on retrouve la verdure (4 920 m, possibilité de camp). De l'autre côté, descente originale consistant à désescalader une moraine détritique RG du vallon avant de remonter en face passer un collet puis descente d'un thalweg très champêtre. Lanak est un emplacement au bord de la rivière juste au-dessous d'une « forêt » de cheminées de fées (4 010 m).

// JOUR 3: Lanak - Pharkunsa

3 h 20/+150 m / -450 m mais 5 à 6 h de trajet pour les mules. Très peu emprunté, seulement deux fois l'année par des bûcherons locaux, le sentier a disparu dans sa partie centrale au niveau du Pangat La, obligeant à suivre un itinéraire de substitution qui parcourt les gorges de la Bangche Togpo

et nécessitant un débâtage. Camp à Pharkunsa sur une plage de galets (3 700 m).

// JOUR 4: Pharkunsa - Namste La - Hoina (Honara)
4 h 40/+740 m / -900 m

On laisse la Bangche Togpo pour partir sur la droite remonter le vallon arboré qui conduit en pente maîtrisée au Namste La (4 400 m) avant une dégringolade « de folie » au creux d'une gorge minérale sur sentier mais dans le lit du torrent à sec jusqu'à Hoina (3 510 m, route).

// JOUR 5: Hoina - (Padum) - Camping de Zangla

3 h de voiture A/R + 9 km/2 h/+100 m / -130 m pour le staff. La caravane de mules descend avec le staff jusqu'au camping de Zangla, 3 km en aval du village. Pendant ce temps, on peut s'offrir une « journée à la ville » (et ravitailler pour la suite) à la seule condition d'avoir convenu à l'avance d'un rendez-vous taxi qui vient vous chercher (pas de téléphone à Hoina).

4/ De Zangla à Sangtha



Google™ Earth

ROADBOOK 4

De Zangla à Sangtha

// JOUR 1: Zangla (camping) - Zangla - Camp dans la Zumlung Chu
5 h 45/+750 m / -250 m + éventuel temps de visite du village de Zangla.

Depuis Padum, on atteint le village de Zangla en une heure de taxi.

On tourne le dos à la large vallée de la Tsarap Chu pour s'engager, depuis le fort de Zangla, dans une gorge dans laquelle il va falloir pas mal se mouiller les pieds. Régime « sandales » au menu de la journée. Au niveau de Zangla Sumdo, on tourne à droite pour s'en aller trouver 2 heures plus loin un emplacement de bivouac au bord de la rivière (4 000 m).

// JOUR 2: Camp dans la Zumlung Chu - Pandang La - Yarinchun
5 h 30/+1 200 m / -645 m

Encore 30 minutes le long de la rivière pour arriver à la bifurcation à 4 055 m qui propose de remonter à main droite une moraine. Le sentier tracé en zigzags rejoint des alpages. Le vallon oblique sur la gauche et, de banquette en banquette, on atteint le Pandang La, un col à 5 150 m. La descente se déroule à mi-hauteur d'un vallon verdoyant. Camp aux bergeries de Yarinchun à 4 540 m.

// JOUR 3: Yarinchun - Lar La - Ningri

6 heures/+600 m / -780 m
La première partie de la journée se déroule sur la RD de la Niri Chu puis, après quelques traversées, on doit marcher dans le courant (obligatoirement le matin) avant de pouvoir s'échapper en RG. Le grand virage vers la droite se négocie en bord de rivière (sentier historique détruit) avant de remonter sur une

banquette et retrouver un excellent chemin qui conduit à un collet (4 430 m) donnant accès à un vallon verdoyant. Puis on remonte sous les bergeries avant de partir à droite dans les pentes. Là, le sentier idéalement tracé permet de franchir la crête en la contournant par la droite (c'est ici que se trouve le Lar La à 4 740 m) avant de descendre sur Ningri situé au bord de la rivière (4 365 m).

// JOUR 4: Ningri - Rotang La - Shade
2 h 45/+650 m / -690 m

Remontée du thalweg derrière le camp puis, au niveau d'un alpage où viennent s'établir les nomades pour l'été, on part sur la gauche passer le Rotang La pour rejoindre l'un des villages les plus enclavés du Zangskar, Shade. Espace de campement 10 minutes avant le village.

// JOUR 5: Shade - Tsho Tok - Nialo Kontse La BC
4 h 25/+400 m / -500 m

En prélude à la descente, traversée du village puis à travers champs on rejoint le défilé permettant d'arriver au confluent avec la Niri Chu. À gauche pour passer à Trantrag et 1 heure après laisser le chemin de Phuktal et s'engager dans le vallon de la Tok Chu. Les mules montent directement sur la droite escalader la moraine pour établir le camp alors qu'il est conseillé aux marcheurs de poursuivre en RG de la vallée (« plus minérale tu meurs ! ») jusqu'au lac de Tsho Tok, un bijou de lac turquoise (compter 2 heures A/R). Au retour, grimper sur la gauche pour rejoindre le camp de base du Nialo Kontse La à 4 210 m.

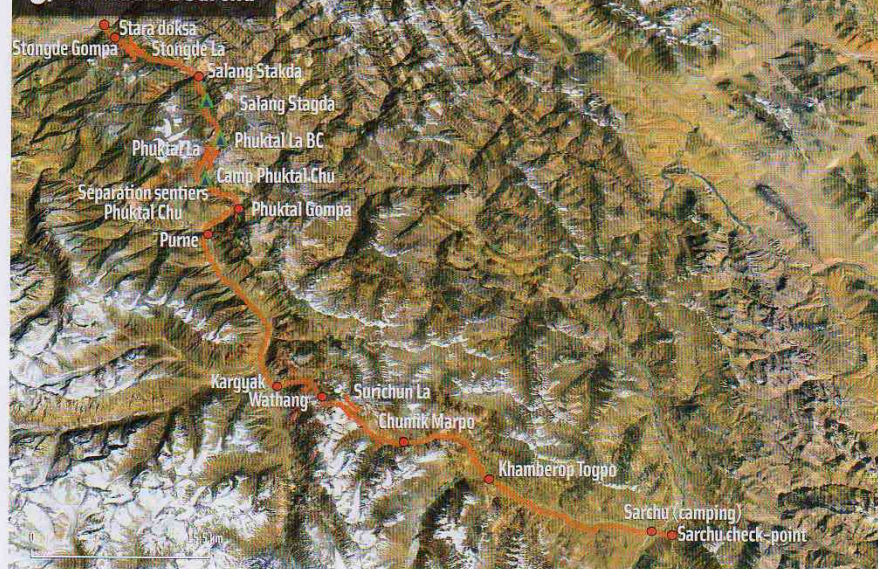
suite ROADBOOK 4

De Zangla à Sangtha... suite

// JOUR 6: Nialo Kontse La BC - Nialo Kontse La - Gotunda La - Normoche
6 h 45/+120 m / -1420 m
Assez longue journée entre terre et ciel avec le franchissement de deux cols d'altitude (le Nialo Kontse La suivi du Gotunda La sans avoir à redescendre...) avant de s'engager dans une descente interminable jusqu'à Normoche, un village au bord de la Tsarap Chu, abandonné de ses habitants au début du siècle.
// JOUR 7: Normoche - Tichip - Satok
4 h 50/+400 m / -325 m
On descend intégralement en RG le long de la Tsarap Chu à pied sec à une seule exception, la confluence avec la Zara Chu à Tichip. Traversée à effectuer si possible de bon matin. Après, c'est une splendide balade en up/down jusqu'à Satok, un autre village abandonné.
// JOUR 8: Satok - Tsokmetsik
4 h 30/+900 m / -770 m
Poursuite du sentier balcon à mi-hauteur de la rivière, sentier qui franchit de nombreux cols et des thalwegs faisant à la fin de journée un cumul de dénivelées pas si innocent que ça. Tiens ! Une journée au sec... Camp à Tsokmetsik au pied du vallon du Marang La.
// JOUR 9: Tsokmetsik - Marang La - Takstago
5 h 30/+1200 m / -775 m
Grosse journée qui commence par la remontée d'un vallon minéral qui s'insinue entre de hautes falaises. Le sentier

remonte en zigzags les pentes de gros éboulis avant d'atteindre une épaule de petit schiste en préalable à la longue transversale vers la droite permettant de rejoindre le col à 5300 m. Désescalade d'un chaos rocheux puis on se pose sur une banquette d'herbe juste avant une gorge.
// JOUR 10: Takstago - Bong La - Lungo
4 heures/+250 m / -500 m
On retrouve de larges vallées fluviales où le galet est roi. Tout au bout on s'en va passer un col (qui n'en est pas vraiment un, le Bong La) avant de suivre un sentier balcon à la base des falaises. Après avoir traversé d'immenses alpages, nous voici de retour au bord de la rivière, tiens, revoici la Zara Chu..., et on va se poser au milieu d'une île à Lungo.
// JOUR 11: Lungo - Sangtha - Leh
3 h 20/+200 m / -100 m + 4 h 30 de voiture.
La dernière journée poursuit sa remontée de la Zara Chu jusqu'à Sangtha en empruntant de très vertes vallées (un coin d'Islande ?) dans lesquelles il fait bon marcher sur un tapis de gazon moelleux. On retrouve la voiture (sinon c'est 20 km supplémentaires de piste monotone jusqu'à la route Leh-Manali et possibilité de stop) et on rentre à Leh en franchissant, en voiture cette fois-ci, le plus haut col routier de la NH-1, le Tanglang La et ses 5328 m.

5/ De Padum à Sarchu



Google Earth

ROADBOOK 5

De Padum à Sarchu

// JOUR 1: Padum - Tongde gompa - Stara doksa
3 heures/+280 m / -50 m de Padum à Tongde gompa (ou taxi) puis 1 h 30/+490 m / -0 m.
Après la visite du monastère, remontée RG du vallon à belle hauteur de la rivière jusqu'à un ensemble de bergeries.
// JOUR 2: Stara doksa - sTongde La - Camp dans la Shingri Chu (Salang Stakda)
6 h 10/+850 m / -920 m
Passage du col à 5150 m et descente sur un sentier en RG jusqu'à traverser la rivière (4580 m, possibilité de camp). Parcourez hors d'eau la gorge de Shingri Chu jusqu'à la bergerie de Salang Stakda (4240 m).
// JOUR 3: Salang Stakda - Camp dans la Leshun Toggo
4 heures/+520 m / -250 m
Après la traversée de la Ronchil Toggo, on laisse l'itinéraire conventionnel de descente des gorges de la Shingri Chu pour monter à main droite sur la moraine. À hauteur du confluent de la Leshun Toggo, on s'engage à droite dans la vallée sur un sentier qui rejoint un ensemble de bergeries (4425 m). Après un collet, désescalade jusqu'à la rivière que l'on suit pour atteindre un immense alpage (4515 m) où l'on établit le camp.
// JOUR 4: Camp dans la Leshun Toggo - Phuktal La BC
3 h 30/+500 m / -135 m
On traverse l'alpage dans sa longueur puis on s'en va chercher un collet à 4680 m avant de redescendre en douceur sur la rivière. Remontée de la gorge de la Leshun Toggo qui fait un large virage vers la droite jusqu'à venir buter sur un névé à la base d'un couloir d'avalanche (4750 m, c'est la seule difficulté de cet itinéraire pour les mules). 10 minutes plus loin, au confluent de rivières, on suit celle de gauche sur 1000 m, là directement les pieds dans l'eau, avant de s'échapper en biseau vers la droite et rejoindre une bergerie ruinée à 4900 m. À droite, tout au fond du vallon, émergence du sommet du coin, le Cha et ses 5960 m [possibilité d'ascension niveau F en suivant la crête, « équipement requis »].
// JOUR 5: Phuktal La BC - Phuktal La - Camp dans la Phuktal Chu
3 heures/+500 m / -860 m
On laisse le Cha à main droite pour s'engager à flanc dans le vallon qui s'ouvre au SSE. Par une montée en biseau sur la gauche, on atteint un premier collet et juste derrière une crête que l'on suit vers la droite. Le Phuktal La (5305 m) est à gauche. Vue élargie sur la chaîne de l'Himalaya du Shingo La à la Neverseen Tower. Descente hors sentier à flanc sur la gauche pour aller chercher le départ d'un thalweg à la pente maîtrisée. À 4700 m, on suit le chemin qui s'échappe à droite et s'en va passer un collet donnant accès à une bergerie en bord de rivière. Après-midi de repos.
// JOUR 6: Camp dans la Phuktal Chu - Phuktal gompa - Purne
4 h 30/+300 m / -1000 m + 1 h 30 de visite.
De la bergerie on suit le lit de la rivière. À 4175 m, le sentier se dirige à gauche (le pion en autonomie peut poursuivre dans la gorge) pour s'en aller franchir une épaule et suivre un sentier à flanc de plateau au-dessus de la gorge. Puis c'est l'arrivée « par le haut » au monastère de Phuktal (belvédère des chortens blancs) avant de descendre rejoindre la guest-house à l'entrée du site. A/R pour la visite du monastère avant de passer en RG de la Tsarap Chu pour suivre le sentier qui la longe jusqu'à Purne (aïe, aïe, la piste est en train de se construire...). À Purne, deux campings avec boutiques.
// JOUR 7: Purne - Testa - Kargyak
6 heures/+500 m / -250 m
On fait parcours commun avec la GTZ « canal historique ». Après Testa et Kuru, on rejoint la rive de la Lung Nag Chu pour passer RD et traverser Trangtse précédé de son immense allée bordée de murs de manis. Puis, au-delà, en laissant partir à main gauche l'itinéraire du Phirtse La, on rejoint Table puis Shing avant de monter se poser à Kargyak (4150 m).
// JOUR 8: Kargyak - Surichun La BC (Wathang)
3 h 15/+1000 m / -80 m
On laisse partir la GTZ historique rejoindre le Shingo La pour s'engager dans le vallon de gauche. On suit la rivière pendant 40 minutes puis remontée en zigzags dans un gros éboulis jusqu'à 4820 m puis en faux-plat montant jusqu'à rejoindre la rivière. On se pose sur la pelouse de Wathang à plus de 5000 m.

22 jours
dont 9 jours de marche
niveau soutenu
Du 02/08/15 AU 23/08/15

DU CACHEMIRE AU ZANSKAR

PAR LE COL GLACIAIRE UMASI

Demandez notre brochure
04 37 48 49 90

Terres Oubliées
VOYAGES D'EXPLORATION

www.terresoubliées.com
DÉCOUVERTE • TREK • FAMILLE • VOYAGE SUR-MESURE • KAYAK DE MER

// JOUR 9: Surichun La BC (Wathang) - Surichun La - Chumik Marpo
5 h 20/+610 m / -900 m
On remonte le vallon jusqu'au pied des pentes glacées puis à gauche dans le thalweg où on trouve un excellent sentier très emprunté par les locaux pour passer au-dessus du col à 5655 m permettant d'éviter de marcher dans la neige. Descente tranquille en contrebas d'une crête puis plongée à droite pour rejoindre la rivière. Puis désescalade chaotique de deux thalwegs consécutifs avant d'atteindre l'alpage de Kargyak Pulu et 1 heure plus tard le havre de paix de Chumik Marpo.
// JOUR 10: Chumik Marpo - Kham Krap - Camping face à Sarchu
8 heures/+565 m / -1040 m + 6 heures de route vers Leh (Très) longue journée pour finir ce trek. Il convient de ne pas partir trop tard à cause des deux rivières à traverser. La première se rencontre 1 h 30 après avoir quitté le camp. Rarement de problème. Puis pendant deux heures le sentier traverse des alpages dont celui de Kham Krap situé à la confluence de la Lingti Chu et de la Khamberop Toggo. La traversée de la Khamberop Toggo n'est pas du « gâteau » : elle est large, peu profonde, mais parfois présente un fort courant. En tout cas, à passer avant midi ! La suite de l'itinéraire se déroule RD de la Lingti Chu et de plateau morainique en thalwegs creusés on rejoint un plateau couvert d'herbes folles d'où l'on descend jusqu'à la rivière par un unique sentier qui démarre au niveau de la pointe. À la rivière, il est conseillé de camper sur l'espace gazonné (source), la Yunam Chu descendant du Parlatse La présentant un fort courant en fin d'après-midi. Et puis, comme vous le constaterez demain, Sarchu, ce n'est vraiment pas un endroit pour fêter le dernier jour de trek...
// JOUR 11: Camping face à Sarchu - Sarchu - Leh
40mn/+65 m / -0 m + 6 heures de route vers Leh.
Traversée de la Yunam Chu puis remontée sur le plateau pour rejoindre la route Leh-Manali au niveau du check-post.