

# trek

M A G A Z I N E

**AGENCES**  
LES NOUVEAUTÉS  
2009

Hors-Série

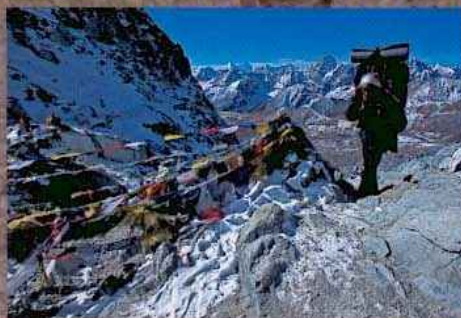
# TOPOS

26 GRANDS ITINÉRAIRES

425

jours de marche

EUROPE / AFRIQUE / ASIE / AMÉRIQUES



N°HS1 HIVER 2008  
LE MONDE SE DÉCOUVRE À PIED

L 19166 - 1 H - F: 6,50 € - RD







# 1# LE TOUR DE LA

FRANCE



**LA VANOISE EST CONSIDÉRÉE COMME LE PARADIS DU SKI ALPIN AVEC SUR SES MASSIFS PARMI LES PLUS GRANDS DOMAINES... HEUREUSEMENT POUR NOUS, EN PARALLÈLE, DE CETTE FORTE ACTIVITÉ TOURISTIQUE, LA POSSIBILITÉ DE RANDONNÉE RESTE INTACTE, POUR DES INTINÉRAIRES D'ENVERGURE, POUR PREUVE, CE TOUR DE LA VANOISE SUR VINGT JOURS.**

// TEXTE & PHOTOS : PIERRE MARTIN //

**L**a Vanoise, premier parc national français, a fêté ses quarante ans d'existence depuis peu. Cet espace a su, au fil des ans, repousser les assauts répétés du mercantilisme des sports d'hiver pour conserver une qualité rare : la beauté de la nature. Même si quelques sites sont pollués visuellement par les splendides poteaux des re-

montées mécaniques ou les pistes d'exploitation qui défigurent le paysage (panorama du col de Fresse sur l'espace 4x4 de Val d'Isère, domaines skiables de Tignes, Val d'Isère, Courchevel ou des Arcs...), il n'en reste pas moins que ces exemples restent cantonnés à la zone périphérique, devant de facto un *no man's land* pour le randonneur avide



# VANOISE



de paysages sauvages. Le circuit proposé s'inscrit sur une période de vingt jours et est accessible à tous les randonneurs, un peu sportifs quand même, qui se plaisent à réaliser un « truc » pas comme les autres, sans difficulté technique notable à l'exception de quelques traversées de névés. Comme il faut bien initialiser la boucle quelque part, conve-

nons que le départ a pour cadre le plateau du lac de Tignes, mais il pourrait aussi bien débuter d'un quelconque autre endroit du massif (Modane, Aussois, Bessans, Les Arcs, Courchevel...). L'intérêt de cette rando consiste en une exploration des sites préservés du parc de la Vanoise et vous conduit sur des lieux confidentiels et sauvages.

## COUP D'ŒIL

**Point de départ :** Tignes  
**Point d'arrivée :** Tignes  
**Altitude max :** 3 131 mètres  
**Altitude mini :** 1 500 mètres  
**Durée :** 20 jours  
**Niveau :** soutenu  
**Hébergement :** refuges

LA VANOISE VUE DEPUIS  
 LE SOMMET DE LA GRANDE CASSE.

LE CIRQUE DES EVETTES.

LE REFUGE DES EVETTES.

LE CIRQUE DE L'ARCELLIN.

## PRATIQUE

### QUAND PARTIR ?

De mi-juin à mi-septembre en cohérence avec les périodes d'ouverture des refuges. En autonomie au delà, pour profiter des couleurs de l'été indien.

### COMMENT Y ALLER ?

Par la route via Chambéry, RN 6 ou A 43, puis la RN 90 jusqu'à Bourg-Saint-Maurice. La RD 902 donne accès à la Haute-Tarentaise et au barrage du Chevril, la RD 87 à droite jusqu'à Tignes. Par la SNCF, gare TGV de Bourg-Saint-Maurice et autocars de liaison vers Tignes. Le départ du trek se situe au village de Tignes à proximité du lac.

### LOGEMENT ET NOURRITURE

Le circuit est construit de manière à proposer des étapes de refuge en refuge (ou gîtes d'étape dans les vallées). Il a été pensé pour que le randonneur puisse se ravitailler tous les cinq jours (Pralognan, Sardières et Bessans) pour les pique-niques du midi. Le soir, demi-pension systématique dans les refuges ce qui assure d'un repas copieux chaque jour. Les gardiens proposent aussi des pique-niques si vous rechignez à porter quelques vivres pour le midi...

Pensez à réserver à l'avance même si la capacité des gîtes est convenable. N'oubliez pas de prévenir à l'avance le gardien lors d'une annulation ou d'un retard (le téléphone portable fonctionne presque partout, vous n'auriez aucune excuse...)

### CARTOGRAPHIE

// IGN 3532 ET, 3534 OT et 3633 ET.



### LEGENDE

**www.trekmag.com**

Retrouvez tous les départs des agences sur cette zone de trek dans notre Trek Sélecteur : [www.trekmag.com/Trek/](http://www.trekmag.com/Trek/) avec les mots-clés : **Vanoise, Alpes, Maurienne**



# 1# LE TOUR DE LA VANOISE

## ROADBOOK

### // JOUR 1 : TIGNES - REFUGE D'ENTRE-LE-LAC

5 heures / + 900 m / - 850 m

Du rond-point de la rive nord du lac du Chevril, le sentier passe au-dessus du village des Boisses puis remonte le vallon de la Sache jusqu'au col de la Sachette (2 713 m, 3 h). Les nombreux névés qui encombrant le fond du vallon permettent d'atteindre plus rapidement le Plan de la Plagne sur lequel sont construits quelques chalets. Nous traversons la rivière et remontons le sentier qui conduit au refuge d'Entre-le-Lac (Tél. 04 79 04 20 44), avec une superbe vue sur les 3 779 mètres du mont Pourri.

### // JOUR 2 : REFUGE D'ENTRE-LE-LAC - REFUGE DU PLAN DES GOUILLES

7 heures / + 1 500 m / - 1 300 m

Retrouver le GR®5 qui part en direction du col du Palet, avant de bifurquer vers le col de la Grassaz (2 652 m). Descente au chalet de la Glière (2 060 m) puis au Laisonnay-d'en-bas (1 560 m, 4 h). L'après-midi, remontée abrupte en forêt puis à découvert pour atteindre en 2 h 30 le refuge CAF du Plan des Gouilles à 2 350 mètres (Tél. 06 08 98 19 02).

### // JOUR 3 : REFUGE DU PLAN DES GOUILLES - REFUGE DU GRAND-BEC

4 heures 30 / + 1 000 m / - 950 m

Redescendre le chemin de la veille pour reprendre le sentier jusque Plan Fournier, un petit hameau dominé par des aiguilles élancées du groupe Becca Motta et Grand Bec. S'ensuit un petit parcours sur une piste jusqu'au ruisseau de Fontaine Froide (1 800 m). Rejoindre en deux heures le refuge CAF du Grand Bec à 2 405 mètres. Le cirque de montagnes alentour est grandiose et le panorama sur la Vanoise ne l'est pas moins...

### // JOUR 4 : REFUGE DU GRAND-BEC - REFUGE DU COL DE LA VANOISE

6 heures / + 1 050 m / - 940 m

Étape rocailleuse et physique, dans un cadre sauvage. Du refuge, le sentier passe sous les pointes du Vallonnet et de Leschaux, puis sous l'aiguille du Bochor jusqu'au cirque du Creux Noir. Remonter les deux cents mètres de dénivellée du couloir du col Rosset (2 545 m). Nuit au refuge CAF du col de la Vanoise ex-Felix Faure à 2 517 mètres (Tél. 04 79 08 25 23). S'il vous reste encore quelques forces, allez donc vous promener en une heure A/R du côté du lac Rond entre Grande Casse et Réchasse, histoire de décompresser au milieu des espaces engazonnés...

### // JOUR 5 : REFUGE DU COL DE LA VANOISE - REFUGE DE LA VALLETTE

6 h 30 / + 1 130 m / - 1 140 m

Le sentier part plein ouest vers le lac des Assiettes. Franchir le collet et désescalader le vallon de l'Arcelin au pied de l'aiguille de la Vanoise. Nous retrouvons vers 1 900 mètres le sentier qui arrive directement de la vallée et monter en lacets serrés dans un chaos d'éboulis rocheux au col du Grand Marchet à 2 490 mètres (3 h 50). S'ensuit une descente de 200 mètres plutôt brutale en préalable à une remontée au col du Tambour. De là, le sentier se poursuit au-dessus du lac de la Vallette jusqu'au refuge (Tél. 04 79 22 96 38) posé sur une croupe herbeuse à 2 h 40 de marche du col du Grand Marchet.

### // JOUR 6 : REFUGE DE LA VALLETTE - PETIT MONT-BLANC - PRALOGNAN

7 h 15 / + 1 030 m / - 2 080 m

Partir vers le Sud, le chalet des Nants et le hameau de Montaimont. Nous traversons le Doron de Chavière à l'aplomb du refuge du Roc de la Pêche (2 h 15) et trouvons la piste qui remonte le vallon jusqu'au refuge de Pécllet-Polset. L'emprunter cinq minutes vers le bas et bifurquer à gauche sur un sentier en direction du col du Mône (2 533 m, 2 h). Monter sur l'arête jusqu'au sommet du Petit Mont-Blanc et son panorama sublime à 360°. Il reste trois heures de descente jusqu'à Pralognan par le col des Saulces et le sentier abrupt des Planes.



### // JOUR 7 : PRALOGNAN - DENTS DE LA PORTETTA - LACS MERLET

6 h 15 / + 1 800 m / - 820 m

Traverser le Doron de Chavière en direction du bois de Chollière et du hameau de la Montagne. Remonter le couloir de la Grande Pierre jusqu'au col (2 403 m, 3 h 15). Rejoindre le col des Saulces, puis la piste qui démarre à proximité du petit lac Blanc. Suivre la piste, traverser le ruisseau en fond de vallée et remonter au refuge des lacs Merlet à 2 417 mètres (trois heures depuis le col).

### // JOUR 8 : LACS MERLET - COL DU SOUFRE - REFUGE DE PÉCLET-POLSET

6 heures / + 1 250 m / - 1 180 m

Montée aux lacs Merlet en A/R, une heure, puis plein sud vers le col de Chanrouge. Un nouveau vallon s'ouvre devant nous : on se dirige vers les chalets du Saut (refuge PNV) en suivant le ruisseau de Chanrouge (une heure depuis le col). Il reste à remonter au col du Soufre en suivant le glacier de Gébroulaz. Descente aisée sur le lac Blanc jusqu'au refuge CAF de Pécllet-Polset (Tél. 04 79 08 72 13, trois heures depuis le Saut).

### // JOUR 9 : REFUGE DE PÉCLET-POLSET - COL D'AUSOIS - REFUGE DU FOND D'AUSOIS

5 h 30 / + 1 080 m / - 1 200 m

Du refuge, retrouver le GR®55 vers le col de Chavière. Quitter le GR pour rejoindre le col d'Ausois (2 916 m) - monter en une heure aller-retour à la pointe de l'Observatoire à 3 015 mètres. Le refuge CAF du Fond d'Ausois (Tél. 04 79 20 39 83) n'est plus qu'à une heure sur un sentier qui emprunte des banquettes herbeuses bien reposantes.

### // JOUR 10 : REFUGE DU FOND D'AUSOIS - COL DE LA MASSE - REFUGE DE L'ORGÈRE

6 h 30 / + 1 180 m / - 1 560 m

Suivre le GR®5 vers l'ouest au-dessus du lac de Plan d'Amont. Le quitter en montant vers la droite pour atteindre le col de la Masse (2 923 m, 2 h 30). Atteindre le sommet du Râteau d'Ausois (3 131 m en 1 h 30 A/R). Le refuge de l'Orgère (Tél. 04 79 05 11 65) est à deux heures de marche sur un sentier en zig-zag serré le long du torrent de Masse.

### // JOUR 11 : REFUGE DE L'ORGÈRE - SARDIÈRES

7 h 30 / + 1 370 m / - 1 800 m

Journée ravitaillement qui nécessite de descendre en « ville ».



## ROADBOOK

De l'Orgère, suivre le GR®5 jusqu'au col du Barbier (2 287 m) et descendre au barrage de Plan d'Aval. Remonter en face sur le GR®5 et le suivre jusqu'à sous le Roc des Corneilles. De cet endroit, on emprunte à droite un sentier de descente abrupt qui rejoint le monolithe de Sardières et le village du même nom. Le gîte d'étape « Le Relais du Monolithe » (Tél. 04 79 20 50 55 et [www.membres.lycos.fr/blette](http://www.membres.lycos.fr/blette)) nous accueille pour la nuit.

### // JOUR 12 : SARDIÈRES - REFUGE DE L'ARPONT

5 h 30 / + 1 500 m / - 680 m

De Sardières, on remonte sur le GR®5 par les bergeries de la Loza (2 350 m, 3 h). S'ensuit un parcours qui reste plus ou moins de niveau, sous la face sud de la Parrachée (bouquetins et marmottes), traverse plusieurs hameaux d'altitude abandonnés (la Ferrière, Montafia, la Juliette) avant d'atteindre le mont. Il ne reste plus qu'une petite demi-heure pour atteindre le refuge de l'Arpont (Tél. 04 79 20 51 51) perché sur son petit tertre au bord du chemin à 2 309 mètres.

### // JOUR 13 : REFUGE DE L'ARPONT - LACS DE CHASSEFORÊT - REFUGE DU PLAN DU LAC

5 heures / + 800 m / - 500 m

Deux options pour cette journée : la sportive, hors sentier, par les lacs de Chasseforêt, de Ferran et du Pelve, et la classique, par le GR®5. Les deux itinéraires se rejoignent au niveau des lacs des Lozières, endroit magique pour entamer le pique-nique de midi. On redescend ensuite au pont de la Renaudière (2 053 m) avant de reprendre, plein sud, le sentier du Plan du Lac (Tél. 04 79 20 50 85).

### // JOUR 14 : REFUGE DU PLAN DU LAC - LACS DE LANSERLIA - REFUGE DU VALLONBRUN

6 heures / + 600 m / - 700 m

Là aussi, plusieurs options suivant votre état de forme. Suivre le GR®5 si vous êtes sage et offrez-vous une escapade hors sentier jusqu'à la Pointe de Lanserlia (2 909 m), voire le col du Grand Vallon. Le refuge de Vallonbrun est situé à 2 270 mètres (Tél. 04 79 05 93 93). On peut aussi effectuer un détour par le site néolithique de la Pierre aux Pieds.

### JOUR 15 : REFUGE DU VALLONBRUN - BESSANS - REFUGE DES EVETTES

7 h 30 / + 1 600 m / - 1 300 m

Du refuge, redescendre vers Bessans puis vers le hameau du Villaron. Poursuivre sur l'autre versant le GR de pays « Grand tour de Haute Maurienne » nouvellement créé jusqu'aux lacs des Bessons. Redescendre dans le vallon du Vallonnet, traverser le cours d'eau et remonter sous le téléski au pied de l'Ouille du Midi (1 h 30 depuis les lacs) pour rejoindre un petit sentier qui atteint, à flanc, le refuge CAF des Evettes perché à l'entrée du cirque homonyme (Tél. 04 79 05 96 64). Variante « routière » en taxi possible entre Bessans et Bonneval puis montée par le sentier touristique.

### // JOUR 16 : REFUGE DES EVETTES - EXPLORATION DU SITE - REFUGE DES EVETTES

4 h 30 / + 900 m / - 900 m

Journée « repos et contemplation » au cœur du sublime cirque des Evettes, sous la Petite Ciamarella et l'Albaron. À voir notamment, sous le col de la Disgrâce où le lac glaciaire a pris la place laissée libre par le retrait du glacier du Grand Méan. Retour par le grand lac qui occupe le fond du cirque et par le sentier de descente de la voie normale de l'Albaron (appelée la « Voie des Guides »).

### // JOUR 17 : REFUGE DES EVETTES - REFUGE DU CARRO

5 h 30 / + 1 200 m / - 1 060 m

Pour rejoindre la vallée de l'Arc, on emprunte le sentier des gorges de la Reculaz jusqu'au hameau de Trièves, avant de remonter la vallée. Pour monter au refuge du Carro (Tél. 04 79 05 95 79), la plus belle option passe par le col des Pariotes (3 000 m) sous les trois pointes de Levanna. Variante plus directe possible par les chalets de Léchans.

### // JOUR 18 : REFUGE DU CARRO - POINTE DES FOURS - REFUGE DU FOND DES FOURS

5 heures / + 1 150 m / - 1 350 m

Suivre le sentier en balcon qui court à flanc en passant par le Plan des Eaux. Nous retrouvons la route du col de l'Iséran au pont de l'Oulietta (2 476 m). Suivre la route jusqu'au pont de la Neige (attention aux voitures) pour retrouver la sente cairnée qui remonte en direction du glacier de la Jave (juste un névé). Remonter jusqu'au col des Fours (aller-retour possible en une heure à la Pointe des Fours, superbe belvédère) puis descendre au refuge du Fond des Fours (Tél. 04 79 06 16 90).

### // JOUR 19 : REFUGE DU FOND DES FOURS - COL DE LA ROCHEURE - REFUGE D'ENTRE-DEUX-EAUX

5 heures / + 700 m / - 1 120 m

Remonter en direction du glacier des Fours pour retrouver une trace cairnée vers le col de la Rocheure (2 heures). Entreprendre la descente vers le refuge de la Femma (2 352 m). Il nous reste moins de deux heures à accomplir cet après-midi jusqu'au Pont de la Renaudière et, un quart d'heure de plus, jusqu'au refuge d'Entre-Deux-Eaux (Tél. 04 79 05 27 13), à 2 120 mètres.

### JOUR 20 : REFUGE D'ENTRE-DEUX-EAUX - COL DE LA LEISSE - TIGNES

5 heures / + 900 m / - 900 m

Dernière journée de marche par le vallon de la Leisse jusqu'au refuge (2 h), passage par les lacs un peu à droite du GR puis le col de Fresse (2 heures depuis le refuge de la Leisse). Dans dix minutes, vous serez confronté à une vision d'horreur : l'espace 4x4 de Val d'Isère dont le tracé des pistes a ravagé le paysage en contrebas. Descente sur le Val Claret puis le lac de Tignes pour retrouver le véhicule. Notons bien que la dernière impression n'occultera pas ces dix-neuf jours d'intense bonheur...



SUR LA CRÊTE VERS LA POINTE DE LANSERLIA.



# 2# CORSE – BALAGNE

FRANCE



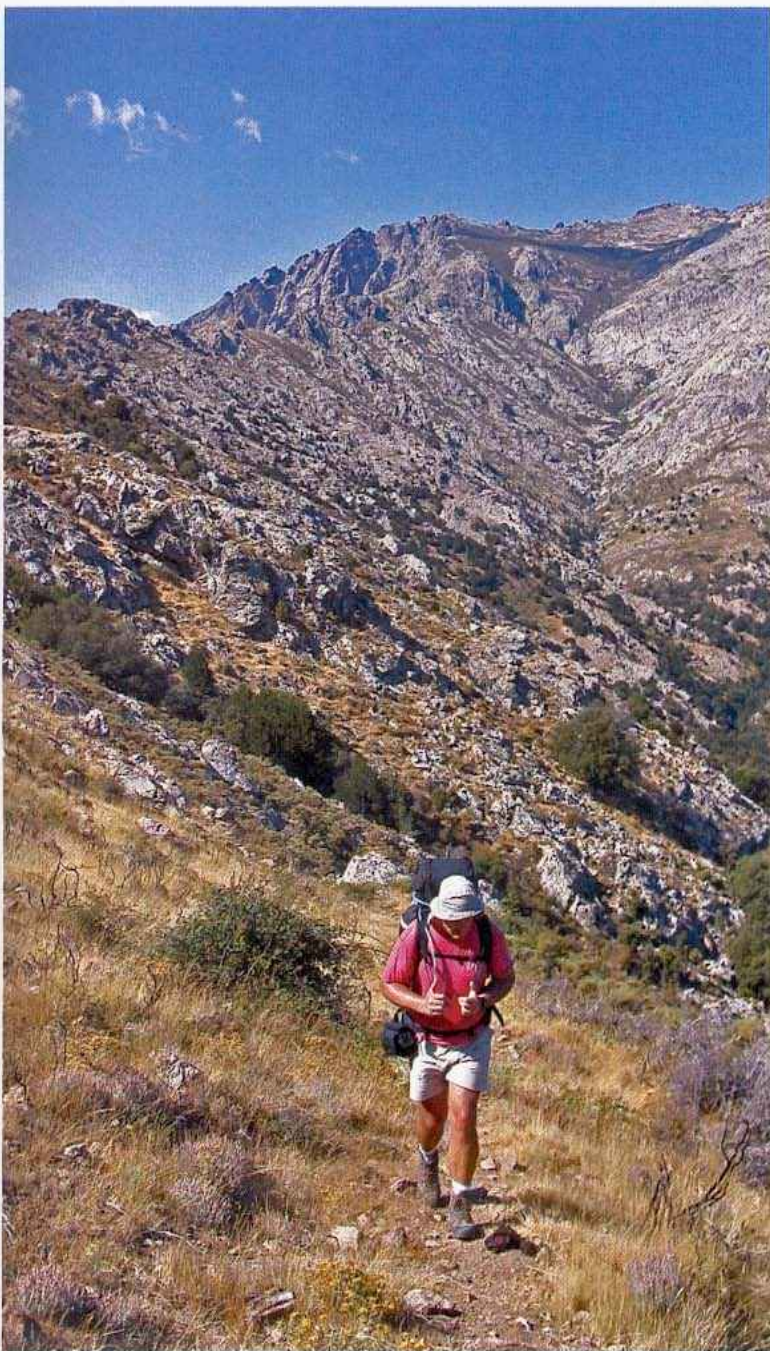
**C'EST L'OCCASION RÊVÉE DE SORTIR DU MYTHE DU GR®20 POUR DÉCOUVRIR D'AUTRES ESPACES SAUVAGES PLUS CONFIDENTIELS DE LA CORSE PROFONDE, CELLE DES VILLAGES DE MONTAGNE, DES BERGERIES SOLITAIRES, DES LACS OUBLIÉS, DES SOMMETS BELVÉDÈRES... PROJETEZ-VOUS EN HAUT, DANS LA MONTAGNE, C'EST TOTALEMENT WILDERNESS !**

// TEXTE & PHOTOS : PIERRE MARTIN //

**L**e trek proposé explore trois régions secrètes du nord de cette grande île de la Méditerranée et (mal)heureusement peu parcourues : la Balagne tout d'abord, présentant un caractère montagneux affirmé même si la majorité des touristes n'en connaît que la partie côtière île Rousse - Calvi, le Caccia-Ghjunsani et sa multitude de microvil-

lages immergés dans un océan de verdure au pied desquels coulent des rivières encaissées, et enfin l'Agriate, ce désert rocheux aux plages de sable blanc. Ces régions sont caractérisées par l'absence quasi généralisée de sentiers balisés et référencés (encore que ce point soit en train d'évoluer et c'est tant mieux...), le peu d'infrastructures





pour se loger ou pour se ravitailler en dehors des villages de belle taille (et ils ne sont pas pléthore), le manque criant en matière de transports... Le randonneur, dans cette immensité, est livré à lui-même et doit compter sur ses capacités à s'orienter et à respecter les horaires qu'il s'est donnés. Pour vous, les amoureux des randonnées itinérantes

engagées, suivez nos traces afin que les sentiers secrets de Balagne, du Caccia-Ghjunsani et de l'Agriate ne soient plus injustement délaissés. Puisse votre engagement et votre passage récompenser les efforts de débroussaillage, de balisage et donc de pérennisation des sentiers historiques conduits par les acteurs locaux.

## COUP D'ŒIL

**Point de départ :** Calvi  
**Point d'arrivée :** Saint-Florent  
**Altitude max :** 2 706 m  
**Altitude mini :** 0  
**Durée :** 17 jours  
**Niveau :** soutenu avec portage  
**Hébergement :** tentes et quelques gîtes et refuges

« LE LAC D'ARGENTU

« MONTÉE AU BOCCA DI LAGGIARELLO

## PRATIQUE

### QUAND PARTIR ?

De mi-juin (après la fonte des neiges) à mi-octobre (avant les pluies).

### COMMENT Y ALLER ?

Calvi, par la mer (ferries SNCM, Corsica Ferries... depuis Toulon et Nice) ou par avion (Air France, CCM...). Du port ou de l'aéroport, prendre un taxi et rejoindre le point de départ de la randonnée dans le village de Calenzana. Le retour sur le continent, de Bastia, en toute fin d'après-midi (départ des vols vers Lyon, Marseille ou Paris entre 19 et 20 h 15) après avoir passé la matinée à visiter le sympathique village de Saint-Florent (autocar à 14 h pour Bastia sauf dimanche et jours fériés).

### LOGEMENT ET NOURRITURE

Trek en autonomie complète avec portage : tente, matelas autogonflant, duvet (-10 °C conseillé si humidité), gaz, popote... Faites et refaites votre sac, traquez chaque gramme superflu ! Le plaisir d'être au générique d'*Into the Wild* (in Corsica) est à ce prix... Ravitaillement difficile car le circuit proposé ne traverse que peu de villages : J4 au matin en A/R à Ponte-Leccia (deux superettes ouvrant à 9 h tous les jours), J9 à la miero-épicerie du gîte d'étape « le Chalet » à Haut-Asco, J13 lors du passage à Olmi e Cappella et J14 à la superette du camping de l'Ostriconi. Les campings choisis offrent également la possibilité de dîner au restaurant (Tizzarella, Ostriconi, Saint-Florent). Trois passages en gîte d'étape permettent de déguster un véritable repas corse, bien roboratif pour recharger les batteries... et puis une douche et

bon lit, ça n'a jamais fait de mal ? On trouve de l'eau en montagne à proximité des refuges ou des bergeries mais aussi chemin faisant où quelques sources ont été restaurées et aménagées. Bien entendu, si vous prenez de l'eau dans le torrent, utilisez des pastilles purifiantes car c'est une région d'élevage ovin et bovin et la faune sauvage est aussi très présente. Ne négligez pas la chaleur en plein été qui nécessitera une hydratation plus importante que de coutume. Doublez votre capacité de réserve de liquide et faites bien attention à contrôler vos réserves d'eau dans l'Agriate ou sur le parcours des crêtes.

### BIBLIOGRAPHIE

// *Montagnes de la Corse*, J.-P. Quilicci, F. Thibaut, S. Pennequin, éd. Milan.  
 // *Corse, les plus beaux treks*, Ch. Pujos, éd. de la Boussole.  
 // *Corse insolite*, Ch. Pujos, éd. Glénat.  
 // *Corse*, M. Fabrikant, F. Denarié, éd. Didier Richard.

### CARTOGRAPHIE

// IGN 4149 OT, 4249 OT, 4250 OT et 4348 OT (1/25000) in-dis-pensables.

### SITES

// Parc naturel régional de Corse : [www.parc-corse.org](http://www.parc-corse.org)  
 // Infos sur les transports en Corse : [www.corsicabus.org](http://www.corsicabus.org)

### www.trekmag.com

Retrouvez tous les détails des agences sur cette zone de trek dans notre Trek Sélection : [www.trekmag.com/Trek/](http://www.trekmag.com/Trek/) avec les mots-clés : **Corse, Balagne, Agriate**



# 2# CORSE - BALAGNE

## ROADBOOK

### JOUR 1 : CALENZANA - CAMP AU PIED DU MONTE GROSSO

5 h 30 / + 1 300 m / - 50 m

De Calenzana, monter par la route qui passe au-dessus de l'école (direction du domaine de la Fratte). La piste qui lui succède passe près du moulin de Pardine (source) puis le long du domaine de la Fratte avant de s'élever par une série de virages au-dessus du ruisseau de Frintognia (rive gauche). À la cote 800 (2 h 30), un sentier alternativement balisé de marques rouges et de cairns prend la relève et s'enfonce dans la futaie et le maquis. La pente est sérieuse jusqu'au dernier point d'eau vers 1 500 mètres à l'aplomb d'une forêt de pins majestueux. Nuit sous tente sous le Bocca di Pozzi (surtout pas de feux) !

### JOUR 2 : CAMP AU PIED DU MONTE GROSSO - MONTE GROSSO - TARTAGINE

7 heures / + 500 m / - 1 250 m

Poursuite de la montée plein nord en direction d'un col sans nom à l'ouest du Monte Grosso (1 h 30). Belle vue sur l'île Rousse et son rocher emblématique. Par le fil de l'arête puis un large couloir pierreux, on atteint la cime du Monte Grosso (1 937 m, 30 mn). La Balagne et le Nebbio s'étalent à nos pieds (de la baie de Calvi à l'Agriate et plus loin jusqu'au cap Corse). Redescendre le couloir sommital sur 200 mètres et trouver à gauche le départ de la sente cairnée qui conduit dans le vallon de Mèlaja jusqu'à une clairière (1 330 m, 2 heures depuis le sommet, source en saison). Au sentier succède une piste qui traverse la somptueuse forêt de conifères. Fin de la piste au pont de Mèlaja (741 m, 2 h 15) puis route pendant 3 kilomètres jusqu'à la maison forestière du Tartagine transformée en gîte d'étape (Tél. 04 95 35 68 73).

### JOUR 3 : TARTAGINE - ASCO - CAMPING DE TIZZARELLA

4 h 20 / + 600 m / - 700 m

Poursuivant notre découverte des sentiers oubliés, le passage par le Bocca de Laggiarello nous permet de basculer du Tartagine à la vallée d'Asco en empruntant un sentier de mémoire. De la maison forestière de Tartagine, traverser la rivière et monter par la piste plein est jusqu'à Etria (45 mn). À la grille, monter à droite sur une piste défoncée qui franchit l'arête est du Monte Padro puis s'engager à gauche dans un petit chemin (880 m, 30 mn, flèche indicatrice sur l'arbuste). Descente sur le ruisseau du Monte Padro. Montée en lacets au col de Laggiarello (1 232 m, 1 h 45). Panorama étendu sur la Grande Barrière, des aiguilles de Popolasca sur la gauche au Capu Larghia sur la droite en passant par la Cima a i Mori, la dent d'Asco, l'imposant Capu Biancu et le sommet du Monte Cinto. Descente sur le village d'Asco (1 h 15 du col). Navette d'autocar Haut-Asco - Ponte-Leccia (à 14 h 15 en juillet-août uniquement) pour descendre les 9 kilomètres des gorges d'Asco jusqu'au camping. Nuit sous tente, restaurant.

### JOUR 4 : CAMPING DE TIZZARELLA - BERGERIE DE BRADANI

6 heures / + 1 340 m / - 220 m

Au matin, ravitaillement en aller-retour (stop) à Ponte-Leccia (supermarché ouvert à 9 heures tous les jours). Du camping, prendre la route à droite sur 300 mètres puis la piste de gauche en face d'une maison (306 m). À la cote 410, à droite dans le maquis, départ du sentier jalonné de nombreux cairns (pas évident au départ). Franchir le col de la Punta Perelli au milieu des aiguilles rocheuses. Le sentier devient plus confus alors qu'il louvoie à flanc de coteau. À 1 035 mètres, le sentier s'élève pour franchir un gros rognon rocheux. Passage à la fontaine de Trupitata (2 h, eau jusqu'au milieu de l'été) puis au Bocca Tiuzura (30 mn). Descente dans le vallon jusqu'à la bergerie de Bradani (1 h 15). Nuit sous tente ou à l'intérieur (couchage pour 4 à 6 personnes). Eau à 150 mètres vers l'amont dans les aulnes.



### JOUR 5 : BERGERIE DE BRADANI - CIMA A I MORI - VETTA DI MURU

5 heures / + 800 m / - 500 m

Plein sud, montée jusqu'au Bocca a la Scaffa à 1 727 mètres (1 h). Passage à la bergerie sous roche de Scaffa (source au milieu du vallon en contrebas) avant le Bocca di Traunatu (1 980 m, 1 h) entre Dent d'Asco et Cima a i Mori. Le paysage égale en beauté celui du massif de Bavella. Montée à la Cima a i Mori (2 180 m, 45 mn). Désescalade des blocs sommitaux pour rejoindre un petit col au sud de la Cima a i Mori (30 mn). Plonger dans l'infâme couloir qui dévale le goulet et atteindre la fontaine de Vetta di Muro (1 735 m, 1 h). Nuit dans les cabanes des curistes.

### JOUR 6 : VETTA DI MURU - BERGERIE DE LA MENTA

5 heures / + 600 m / - 450 m

Du village des curistes, monter au Bocca Madia. Au col, suivre la sente de droite qui évite les escarpements rocheux de l'arête (cairns) puis traverser en écharpe des landes d'altitude bien en dessous de la crête. Continuer vers l'Ouest au pied Capu di u Dente avant d'atteindre le Bocca Bella Bona (1 h 30). Passer le Capo Chiatra, puis le Capo di Lino avant de franchir la Punta Jumentella jusqu'au Bocca d'Ombro. Délaisser la crête en prenant la direction d'un large col et poursuivre au-delà jusqu'au Bocca di Serra Piana (1 846 m, 1 h 30). Descente sur la bergerie de la Menta par le sentier île Rousse - Corte (balisage orange). Nuit sous tente aux abords de la bergerie (deux sources).

### JOUR 7 : BERGERIE DE LA MENTA - A/R CAPU BIANCU - LAC DE GHIARGHE ROSSE

4 h 30 / + 800 m / - 400 m

De la bergerie, remonter au Bocca di Serra Piana (45 mn). Prendre à gauche pour rejoindre le col coté 2069 sur IGN. Éviter le sommet par la gauche, passer au Bocca Barnosella Sotana et arriver au pied du Capo Razino (1 h 30). Ascension du Capu Biancu (2 526 m) en 1 h 30 aller-retour en suivant l'arête. Descente en écharpe sur les lacs de Lancône pour établir le bivouac sur les banquettes herbeuses du lac de Ghiarghe Rosse (30 mn). Source aménagée au nord du lac, 20 mètres au-dessus de la rive (cairns). Excursion possible au lac Maggiore (A/R 1 h 30).

### JOUR 8 : LAC DE GHIARGHE ROSSE - A/R CAPU A U VERDATU - REFUGE DE L'ERCU

5 h 30 / + 500 m / - 1 000 m

Traverser le vallon à flanc sans trop perdre d'altitude en direction du Pianu di Terra Corscia (1 h). Ascension en 1 h 30 aller-retour du Capu a u Verdatu (2 583 m) pour profiter d'un belvédère sensationnel, aussi intéressant que le sommet du



## ROADBOOK

Cinto mais dans une ambiance plus confidentielle... Direction Bocca di Terra Corscia droit devant à 2 076 mètres, seul passage aisé vers l'Ouest. Quelques cairns nous guident dans la pente (source à 1 850 m). Au-dessus des bergeries de Spinella (1 550 m), trouver sur la droite une trace en courbe de niveau qui traverse les ruisseaux de Capiaghia et d'Alzi Mori, passe bien au-dessus de la bergerie de Biccarellu juste après avoir franchi le ravin de Pulella. Rejoindre le refuge de l'Ercu (1 660 m, 2 h 45). Source à 50 mètres en aval du refuge.

**JOUR 9 : REFUGE DE L'ERCU - LAC DU CINTO - HAUT-ASCO**

6 h 30 / + 1 000 m / - 1 200 m

Remonter le fond du vallon d'Ercu pour atteindre le lac du Cinto (2 h). Du lac, suivre à droite la trace cairnée jusqu'au replat cent mètres au-dessus du lac puis direction nord sur les banquettes rocheuses pour prendre pied sur l'arête à mi-chemin du Bocca Crucetta et de la pointe des Éboulis (45 mn). À l'ouest, belle vue sur le golfe de Porto derrière les sommets de la Paglia Orba, de la Punta Minuta et du Capu Larghia. Montée sur la pointe des Éboulis (de là, excursion possible en 1 h 30 A/R au Monte Cinto). Descente scabreuse mais heureusement bien balisée jusqu'à Haut-Asco. Fin de journée bucolique en forêt jusqu'au parking. Gîte d'étape « Le Chalet » (ravitailllement possible, 1/2 pension) ou refuge du PNRC.

**JOUR 10 : HAUT-ASCO - PUNTA CULAGNIA - REFUGE DE CAROZZU**

6 h 30 / + 800 m / - 1 000 m

Départ vers le fond de la vallée sur le GR®20 direction sud. À 1 850 mètres, monter à droite par le sentier qui rejoint le col entre la Punta Missoghiu et la Punta Stranciacone (1 h 30) et qui donne accès à l'ancien tracé du GR®20 passant par les crêtes. Au Bocca di Stagnu (1 h), un aller-retour de 45 minutes au sommet de la Muvrella avant d'initialiser la descente sur le lac de la Muvrella puis beaucoup plus abruptement sur les dalles inclinées du vallon de la Spasimata. Une passerelle suspendue permet de franchir le torrent juste avant d'arriver au refuge de Carozzu (1 260 m, 2 h 30).

**JOUR 11 : REFUGE DE CAROZZU - REFUGE D'ORTU DI U PIOBBU**

5 heures / + 1 000 m / - 700 m

Parcours périphérique du cirque de Bonifatu balisé en blanc-rouge. C'est un itinéraire assez engagé, tout en minéral, mais superbe. On passe par les cols de l'Inominata (raide couloir au départ du refuge) et d'Avartoli (2 h 30). Ensuite, passage au pied du Capu Ladroncellu avant de buter sur la Punta Piscighia d'où l'on descend à travers les aulnes sur la bergerie de Mandriaccia avant d'arriver au refuge d'Ortu di u Piobbu (1 570 m, 2 h 30).

**JOUR 12 : REFUGE D'ORTU DI U PIOBBU - COL DE TARTAGINE - TARTAGINE**

6 h 30 / + 600 m / - 1 440 m

Quitter le GR®20 pour monter derrière le refuge sur un sentier qui se faufile entre les aulnes. Arrivée au Bocca di Tartagine (45 mn). En suivant la crête vers le Sud, montée sans sac au sommet du Monte Corona, excellent belvédère sur le cirque de Bonifatu et ses aiguilles (1 h). Redescente sur le col avant la dégringolade vers la forêt de Tartagine sur un bon sentier (balisage jaune). Croisement de l'itinéraire du Bocca di l'Ondella puis arrivée sur une piste (1 173 m, 2 h 45). Dans la pinède, endommagée par un gigantesque incendie en 2003, continuer à suivre les marques jaunes qui conduisent jusqu'à Tartagine.

**JOUR 13 : GE DE TARTAGINE - OLMU E CAPPELLA - PALASCA**

6 h 30 / + 500 m / - 850 m

Descendre en pente douce sur le sentier G9 (sentiers de pays du Ghjunsani) jusqu'au pont génois sur la Tartagine (45 mn). Traverser la rivière et poursuivre rive gauche.

S'enfoncer dans les gorges du Francioni jusqu'à Mausoléo. Par les ruelles du village, rejoindre la RD 563 (1 h 15). À droite, sentier A2 jusqu'à l'entrée du village d'Olmi (30 mn). Rejoindre la RD 763 et traverser Acquillacce (fontaine à gauche). Par l'itinéraire C1, passer Altiani et atteindre le lavoir (30 mn). Rejoindre le Bocca a Lecca (1 093 m). La mer ! Une heure de piste sur la droite pour rejoindre la RD 936 un peu avant le Bocca di u Prunu. Emprunter la route jusqu'au croisement avec la RN 197, puis à gauche et, 200 mètres plus loin, à droite sur une piste. Passer la barrière et descendre jusqu'au point 547 où l'on trouve sur la gauche un petit cairn qui indique le sentier de Palasca. En chemin, passage à la Fontaine de Stupielle à 420 mètres. Faire le plein d'eau en prévision du bivouac du soir, 100 mètres plus bas sur la piste désaffectée qui conduit à la gare (1 h 30). Pas de feux !

**JOUR 14 : PALASCA - CAMPING DE L'OSTRICONI**

3 h 30 / + 150 m / - 500 m

Du campement, terminer la descente sur le village de Palasca (fontaine à proximité de l'église). Traverser le village pour rejoindre la RN 197 et atteindre en quelques minutes la chapelle de l'Annunciata (45 mn). Suivre la piste, passer au sommet du Monte Negro coiffé d'un pylône (1 h), franchir un dernier col avant de basculer sur la vallée de l'Ostriconi (Agiate, nous voilà !). Un savant droite-gauche à la fin de la piste au milieu d'un groupe de maisons nous permet de rejoindre la RN 197 que l'on suit prudemment (intense trafic) sur 500 mètres vers l'ouest avant d'entrer dans le camping de l'Ostriconi. Après-midi de farniente sur la plage de sable blanc à proximité d'étonnants marais. Ravitailllement à la supérette du camping. Nuit sous tente ou bungalow. Restaurant sur le site.

**JOUR 15 : CAMPING DE L'OSTRICONI - PLAGE DE GHIGNU**

5 heures / + 300 m / - 300 m

Rejoindre la plage de l'Ostriconi puis suivre le sentier littoral qui s'enfonce d'abord dans les terres pour éviter les passages escarpés de la Punta d'Acciolu. Au col (1 h), on retrouve la mer que l'on ne quittera plus des yeux jusqu'à l'étape. Première partie du sentier littoral peu passionnante. À noter, la présence de nombreux débris plastiques rejetés par la mer et qui encombrer les moindres recoins du littoral... Nuit à l'ouest de la plage de Ghignu dans les paillers (source aménagée côté est de la plage).

**JOUR 16 : PLAGE DE GHIGNU - SAINT-FLORENT**

5 heures / + 500 m / - 500 m

Continuation du sentier littoral par les Punte Negra, di Trave et di Mignola. Les criques remplies de sable blanc se succèdent et les intermèdes rocheux sont du plus bel effet. Au loin, la plage de Saleccia dessine son cordon blanc. 1 500 mètres de long, c'est un exercice physique de premier ordre lorsqu'il faut marcher dans le sable fin qui plus est avec un sac sur le dos... Enfin, on en voit le bout (2 h 15) ! Parcours rocheux bien agréable jusqu'à la plage du Loto (1 h 15) et ses cohortes de touristes en tongues. Direction le phare de la Punta Mortella et sa grimpe éprouvante. La descente sur la tour ruinée aboutit en 15 minutes à une petite crique où il fait bon se reposer pour la halte de midi. Il reste moins de 2 heures de marche pour rejoindre les grandes plages au sud de Saint-Florent le long desquelles se situent les terrains de camping (30 minutes de plus si l'on veut dormir en ville) en continuant sur le sentier (source au domaine de Fonaverte) puis la piste que l'on trouve à l'anse de Fornali.

**JOUR 17 : SAINT-FLORENT - BASTIA**

Au matin, visite du village de pêcheurs de Saint-Florent et achats de produits locaux (coppa, lonzu, prizuttu, canistrellis, vins...). En début d'après-midi, autocar pour Bastia (devant le SPAR), puis autobus pour l'aéroport de Poretta devant la préfecture.



# 3# LA TRAVERSÉE

FRANCE



**C'EST LE GRAND DÉBALLAGE DE CIRQUES POUR CETTE TRAVERSÉE DE VINGT ET UN JOURS : MAFATE, SALAZIE ET CILAOS, UN CONCENTRÉ DE RÉUNION AU RYTHME DES ÎLETS, VOLCANS ET AUTRES PITONS.**

// TEXTE & PHOTOS : PIERRE MARTIN //

À dix mille kilomètres de notre bonne vieille France, l'île Bourbon (pardon ! la Réunion depuis la Révolution française) est un espace de jeux fantastique et inépuisable pour le randonneur qu'il soit contemplatif, sportif, photographe, gourmand, gourmet... ou l'ensemble. Bref, amoureux des bonnes choses de la vie. Lorsqu'on pose le pied sur

l'île pour la première fois, passés les embouteillages de la côte ouest, laissés au vestiaire les clichés stéréotypés qui courent sur les îliens des tropiques (vous savez : le poil dans leurs deux mains gauches, le « mieux vaut remettre au lendemain ce que l'on aurait pu faire la veille »...), rabaissé son caquet de métropolitain « qui sait tout mieux que tout le



# DE LA RÉUNION



COULÉES DE LAVE AU PITON DE LA FOURNAISE.

MONTEE DE DOS-D'ÂNE.

ECHELLE SUR LE SENTIER JACKY INARD. »

LA CASE FOLIO À HELL-BOURG. »

## COUP D'ŒIL

**Point de départ :** Saint-Denis

**Point d'arrivée :** Saint-Denis

**Altitude max :** 3 131 m

**Altitude mini :** 0

**Durée :** 21 jours

**Niveau :** très soutenu

**Hébergement :** refuges et gîtes



## PRATIQUE

### QUAND PARTIR ?

De mai à septembre pendant l'hiver austral. Attention ! Il peut vraiment faire très froid en altitude et de nombreux sentiers peuvent avoir été détériorés par les grosses pluies. Sinon octobre, novembre et jusqu'à mi-décembre, c'est la pleine période des fleurs et des fruits avec une météo un peu moins stabilisée mais des périodes superbes.

semaines à l'avance, prévoyez d'appeler quarante-huit heures avant votre venue le propriétaire ou le gardien si vous souhaitez disposer du repas du soir.

### CARTOGRAPHIE

Six cartes IGN au 1/25 000 couvrent l'intégralité de l'île.

### COMMENT Y ALLER ?

Par avion en dix heures sur Corsair, Air France ou Air Austral (à partir de 650 Euros A/R). Prenez-y vous tôt, les prix ayant tendance à gonfler plus on se rapproche de la date de départ ou au moment des vacances en métropole.

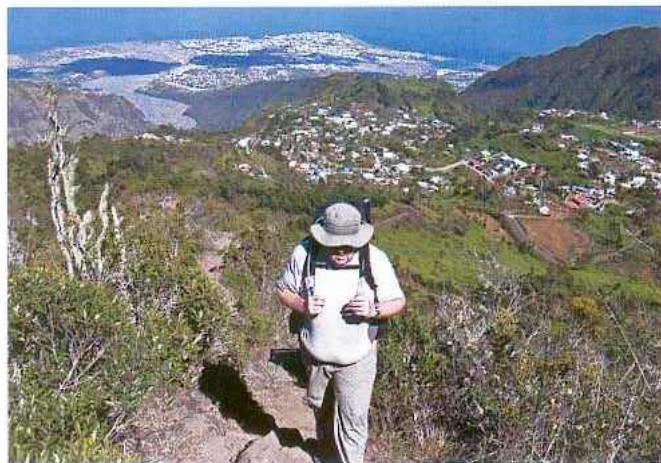
### LOGEMENT ET NOURRITURE

La maison de la Montagne propose sur son site ([www.reunion-nature.com](http://www.reunion-nature.com)) de réserver gîtes et refuges qui lui sont affiliés. Ne tardez pas à réserver pour certains refuges comme la Caverne Dufour, la Plaine des Châteaux, Bejouve et le volcan ! En dehors de ces incontournables, d'autres alternatives « privées » sont proposées (voir le Routard). Dans les cirques, une fois le gîte ou le refuge réservés souvent quelques



### [www.trekmag.com](http://www.trekmag.com)

Retrouvez tous les départs des agences sur cette zone de trek dans notre Trek Sélecteur : [www.trekmag.com/Trek/](http://www.trekmag.com/Trek/) avec les mots-clés : **île de la Réunion, piton de la Fournaise, Mafate**



monde »..., c'est l'assurance d'aller à la rencontre de personnages hauts en couleur et de s'immiscer dans un monde passionnant. Les habitants dans leur immense majorité sont aimables, passionnés, serviables, prêts à aider... Le circuit proposé s'inscrit sur une période de trois semaines. En parcourant les sentiers de randonnée, en vous arrêtant

dans les gîtes d'étapes, en discutant le long du chemin avec les personnes que vous croiserez, en puisant dans l'incomparable variété de plats locaux qui ne sont en fait que le reflet du brassage des populations présentes sur l'île, vous aurez de nombreuses occasions de vous imprégner de cette ambiance aussi bien dans les cirques que sur la côte.



# 3# LA TRAVERSÉE DE LA RÉUNION

## ROADBOOK

### // JOURS 1 À 6 :

Première semaine pour découvrir l'île en voiture et pour s'acclimater au terrain avant le trek proprement dit, avec deux randonnées à la journée : jusqu'au sommet du Grand Bénare et jusqu'au petit Mapou.

#### **LE MAÏDO - SOMMET DU GRAND BÉNARE - LA GLACIÈRE - LE MAÏDO**

6 heures / + 800 m / - 800 m

Du parking, prendre le sentier du grand bord qui vous permet d'admirer les paysages torturés du cirque de Mafate. Longue montée jusqu'au Grand Bénare (2 896 m, 3 h) pour découvrir le cirque de Cilaos et le piton de la Fournaise plus au sud. Redescendre par le même itinéraire jusqu'à l'une des bifurcations indiquant la direction de la Glacière, une grande caverne qui servait de lieu de fabrication de glace pour les propriétaires du domaine de Villèle (les Panon-Desbassyns). Deux possibilités pour retourner au parking : la piste, malcommode et sans intérêt, ou revenir sur ses pas au coteau afin de poursuivre le parcours balcons de Mafate.

#### **LA FENÊTRE DES MAKES - LE PETIT MAPOU - CAMP 2000 - LA FENÊTRE DES MAKES**

4 h 30 / + 600 m / - 600 m

Boucle en forêt primaire de manière à s'habituer, sac léger, aux sentiers glissants. Du parking de la fenêtre des Makes, rejoindre par la route à une centaine de mètres l'entrée de la piste à droite. La montée vers le Petit Mapou est bien balisée (1 h). Initialisant une courte descente, poursuivre tout droit vers Camp Deux Mille. Redescendre la route forestière de la Scierie jusqu'au virage qui permet de couper deux grands lacets de la piste. Revenus sur la route forestière, on la suit sur la droite jusqu'à rencontrer la pancarte qui indique sur la gauche le départ du sentier des contreforts de la scierie. Celui-ci vous ramène en une petite heure de montée à la route goudronnée des Makes, 500 mètres en aval du parking.

### // JOUR 7 : LE BARIL - GÎTE DE BASSE VALLÉE

2 heures / + 600 m

Arriver par le car jaune I au village du Baril, au sud-est de l'île. Prendre la route forestière de Basse-Vallée pendant 500 mètres jusqu'à l'embranchement du GR R2 balisé de marques blanc-rouge. On s'élève doucement dans la forêt sur un sentier ou sur la route, selon les précipitations des jours précédents... Basse-Vallée vous attend pour le gîte et couvert (Tél. +33 262 37 36 25).

SAINT-PHILIPPE.



### // JOUR 8 : GÎTE DE BASSE VALLÉE - GÎTE DU VOLCAN

8 heures / + 1 850 m / - 100 m

Avertissement : munissez-vous d'une grande quantité d'eau. Vous n'en trouverez pas en chemin. Huit heures de marche, c'est long ! Très grosse étape, difficile à fractionner. Du gîte, rejoindre le nouveau tracé du GR R2 en direction du volcan passant par les puits Ramond. Au bout de trois heures de montée, vers 1 700 mètres d'altitude, le sentier passe à découvert pour louvoyer entre les plaques de lave. Passés les puits, le chemin se poursuit dans une grande prairie, le lieu-dit Foc-Foc, jusqu'à venir buter sur le bord du rempart au piton de Bois-Vert. Il reste deux heures de marche en plein soleil jusqu'au gîte du Volcan toujours en suivant les marques du GR. Nuit au gîte du Volcan (Tél. 06 92 85 20 91). Équipe très sympa, attentionnée, repas gargantuesques et d'excellente qualité.

### // JOUR 9 : GÎTE DU VOLCAN - A/R CRATÈRE RIVALS - GÎTE DU VOLCAN

5 heures / + 400 m / - 400 m

Depuis l'effondrement du cratère Dolomieu en 2007, le touriste n'est plus autorisé à monter au sommet à 2 632 mètres. L'ONF a ouvert deux sentiers de remplacement : le premier, à gauche, conduit vers le piton de Crac en deux heures aller-retour, le second, à droite, vers un belvédère sur le Château-Fort en quatre heures aller-retour. C'est ce dernier que nous effectuerons, sac léger mais avec une réserve d'eau suffisante et des vêtements de protection (soleil et pluie).

### // JOUR 10 : GÎTE DU VOLCAN - PITON DE L'EAU - PITON CABRIS - PLAINE DES PALMISTES

6 heures / + 300 m / - 1 300 m

Revenir vers le GR R2 et le col Lacroix, avant de traverser la plaine des Sables, irréaliste et fascinante. Franchir le rempart des Basaltes au niveau de l'oratoire Saint-Thérèse et rester, plein est, sur la crête qui descend vers le piton de l'Eau. À la gauche du piton, un sentier très bien balisé part à travers champs en direction du piton Cabris et plus loin vers la plaine des Palmistes. Autocar (car jaune H, en direction de Saint-Pierre vers 16 h 30) jusque Bourg-Murat (ravitaillement) ou jusqu'à l'arrêt juste avant pour accéder au gîte d'étape de Bellevue (réservation au 02 62 59 15 02, cuisine à disposition ou repas au village de Bourg-Murat à l'auberge du Volcan).

### // JOUR 11 : PLAINE DES CAFRES - SENTIER DU PITON BLEU - GRAND BASSIN

5 à 6 heures / + 200 m / - 1 100 m



## ROADBOOK

Rejoindre le parking du piton des Neiges (4 km depuis le gîte) puis le GR R2 pendant vingt minutes. Prendre à gauche le sentier de Grand-Bassin par le piton Bleu. De nombreux passages de ravines ont été très récemment aménagés (échelles, mains courantes...). Petite balade de l'après-midi : baignade à la cascade du Voile de la mariée, en contrebas du village. Nuit au gîte Nativel (Tél. 02 62 27 51 91).

### // JOUR 12 : GRAND BASSIN - BOIS COURT - LIAISON AUTOCAR - VILLAGE DE L'ENTRE-DEUX

2 h 30 / + 750 m / - 50 m

Le sentier de l'îlet Marron étant fermé, on rejoint le village de l'Entre-Deux par la classique remontée sur Bois-Court. Prendre ensuite le bus n°3 jusqu'à la gare routière du Tampon (ou stop jusqu'à la RN 3 au village du Vingt-troisième) où vous aurez la connexion avec la ligne du car jaune H qui vous descendra à Saint-Pierre. À la gare routière, prendre le car jaune L jusqu'à son terminus, l'église de l'Entre-Deux. De là, un bus local vous convoiera jusqu'au Grand Fond extérieur où se situe le ranch Kikouyou (réservation au 02 62 39 60 62).

### // JOUR 13 : VILLAGE DE L'ENTRE-DEUX - DIMITILE

6 h 30 / + 1 650 m / - 200 m

Rejoindre le sentier du Zèbre puis celui de la Grande Jument ; qui rejoint la crête du Dimitile. Il ne reste plus qu'à suivre les panneaux qui indiquent la direction du gîte Émile (Tél. 02 62 57 43 03, 1 h depuis le belvédère). Autre possibilité sur le Dimitile, le gîte Bardil (Tél. 02 62 57 64 29) non loin de là.

### // JOUR 14 : DIMITILE - COTEAU KERVÉGUEN - GÎTE DE LA CAVERNE DUFOUR

5 h 30 / + 1 000 m / - 400 m

Du gîte, emprunter pendant une vingtaine de minutes la piste à gauche pour rejoindre le bord du coteau et disposer du panorama sur le cirque de Cilaos. Suivre ensuite le sentier Jacky Inard, qui longe le rempart en direction du Piton des Neiges. Nuit au gîte de la caverne Dufour (Tél. 02 62 51 15 26). Attention ! L'eau y est rare : lorsque vous appelez pour réserver les repas, demandez bien s'il y aura de l'eau à disposition, sinon il vous faudra en apporter par vos propres moyens.

### // JOUR 15 : GÎTE DE LA CAVERNE DUFOUR - A/R PITON DES NEIGES - LE BLOC - CILAOS

6 h 30 / + 700 m / - 2 000 m

Montée au piton des Neiges (3 071 m) pour assister au lever de soleil. Retour au gîte pour le petit-déjeuner. Descente sur Cilaos par le sentier du GR R1 jusqu'au Bloc à quelques kilomètres de Cilaos. Pour rejoindre la ville, bus local six à huit fois par jour ou passage par la Roche Merveilleuse en suivant les marques du GR R1 (1 h 30 de plus de marche). Nombreux gîtes et restaurants à disposition, dont le gîte Les Porteurs (Tél. 02 62 31 82 88).

### // JOUR 16 : CILAOS - BRAS ROUGE - COL DU TAÏBIT - MARLA

6 heures / + 1 200 m / - 800 m

Suivre le sentier des porteurs (GR R2) jusqu'à la cascade de Bras Rouge, avant de remonter un sentier très raide qui rejoint la route d'Îlet à Cordes et poursuit ensuite vers le col du Taïbit. (2 081 m). Descente sur l'îlet de Marla ; nombreux gîtes dont celui de la maison de la Montagne chez Y. Hoareau (Tél. 02 62 43 78 31).

### // JOUR 17 : MARLA - TROIS ROCHES - LA NOUVELLE

3 h 30 / + 300 m / - 400 m

Petite journée tout d'abord en descente le long de la rivière des Galets jusqu'à la cascade de site de Trois Roches que l'on atteint en 1 h 30. Revenez sur vos pas jusqu'à trouver sur la gauche la direction de la Nouvelle par la plaine aux Sables. Nombreux gîtes dont celui de la maison de la Montagne

« Le Relais de Mafate » (Tél. 06 92 26 08 53). Ravitaillement dans les quelques boutiques de l'îlet si besoin, boulangerie à disposition.

### // JOUR 18 : LA NOUVELLE - COL DE FOURCHE - SENTIER SCOUT - ÎLET À MALHEUR - AURÈRE

7 heures / + 800 m / - 1 400 m

Monter vers le col de Fourche (2 h) par le GR R1, et suivre le sentier qui évite vers le nord la piste forestière. On rejoint alors le sentier Scout, qui plonge progressivement vers l'îlet à Malheur. Il ne reste qu'une petite heure de marche avant d'atteindre Aurère. Nombreux gîtes dont celui de la maison de la Montagne Georget Boyer (Tél. 02 62 55 02 33).

### // JOUR 19 : AURÈRE - DOS D'ÂNE

6 heures / + 1 000 m / - 700 m

Descente dans le vallon sauvage de bras des Merles pour rejoindre la confluence avec la rivière des Galets. Traverser au



SENTIER DE LA PLAINE D'AFFOUCHES.

mieux le bras Sainte-Suzanne pour emprunter le sentier qui monte à l'îlet Albert puis à notre village étape, neuf cents mètres plus haut : Dos d'Âne. Gîte d'étape chez Axel et Patricia Nativel (Tél. 02 62 32 02 34).

### // JOUR 20 : DOS D'ÂNE - PLAINE DES CHICOTS

5 heures / + 900 m / - 100 m

Montée au belvédère du cap Noir en haut de Dos d'Âne. On revient vers la crête qui va nous guider tout au long de la journée en direction de la plaine des Chicots. Gîte de la Maison de la Montagne (Tél. 02 62 43 99 84).

### // JOUR 21 : PLAINE DES CHICOTS - A/R ROCHE ÉCRITE - BOIS DE NÈFLES

7 heures / + 400 m / - 1 400 m.

Montée en trois heures aller-retour, sac léger, au sommet de la Roche Écrite pour disposer d'un belvédère à nul autre pareil surplombant le cirque de Salazie et la partie est de celui de Mafate. Ne pas négliger le détour à l'aller par la mare aux Cerfs et le petit bout de chemin qui conduit au bord du rempart au-dessus du bras Sainte-Suzanne pour apprécier une imprenable vue sur la fenêtre de Salazie. En descendant, une demi-heure après le gîte, prendre la bifurcation à droite, dans la direction de bois de Nèfles. Vers 1 150 mètres, prendre à main droite en direction du pic Adam. Bus Citalis vers le village de Sainte-Clotilde puis la gare routière de Saint-Denis.



# 5# LE TOUR DES

FRANCE/SUISSE



LA FENÊTRE DES OTTANS

PEU DE RANDONNEURS CONNAISSENT LE MASSIF DES DENTS BLANCHES, COINCÉ ENTRE CHABLAIS ET MONT-BLANC. LA PROXIMITÉ DES DENTS DU MIDI A PEUT-ÊTRE SEMÉ LA CONFUSION QUANT À L'IDENTIFICATION DE CE MASSIF. ET POURTANT, ON A TOUS ENTENDU PARLER DU DÉSERT DE PLATÉ, CET « OCÉAN DE CALCAIRE » QUI DOMINE SALLANCHES ENTRE LE ROCHER DES FIZ ET FLAINE. CE CIRCUIT NE SE LIMITE PAS AU MASSIF DES DENTS BLANCHES, MAIS EST ÉLARGI AU MASSIF DU MONT-BLANC, DES AIGUILLES ROUGES AVEC UNE INCURSION AU SOMMET DE LA HAUTE CIME DES DENTS DU MIDI.

// TEXTE & PHOTOS : PIERRE MARTIN //



## PRATIQUE

### QUAND PARTIR ?

De début juillet à fin septembre.

### COMMENT Y ALLER ?

Départ de « La Joux », à dix minutes de Chamonix (74), le long de la ligne SNCF Saint-Gervais-Vallorcine. Retour aux Houches, sur la même ligne de chemin de fer.

### LOGEMENT ET NOURRITURE

Très peu de ravitaillement possible car le circuit proposé reste en altitude et ne traverse qu'un seul gros village, à savoir Sixt le dixième jour. Dans les refuges, on dispose

dans tous les cas d'un repas montagnard complet. Les gardiens proposent aussi des pique-niques si vous rechignez à porter quelques vivres pour le midi... Dans la partie calcaire de ces massifs, il est à peu près impossible de trouver de l'eau de source au bord du sentier. Faites donc vos provisions en quantité suffisante lors de votre passage au refuge ou dans des hameaux d'alpage.

### CARTOGRAPHIE

// Cartes IGN Top25 n° 3630 01 et 3530 ET

## COUP D'ŒIL

Jours de marche : 16

Niveau : soutenu

Altitude mini : 900 mètres.

Altitude maxi : la Haute Cime des Dents du Midi (3 257 m)

Point de départ : Chamonix

Point d'arrivée : Les Houches

Période favorable : refuges

[www.trekmag.com](http://www.trekmag.com)

Retrouvez tous les départs des agences sur cette zone de trek dans notre Trek Sélecteur : [www.trekmag.com/Trek/](http://www.trekmag.com/Trek/) avec les mots-clés : Suisse, Alpes, Dents blanches



# DENTS BLANCHES

## ROADBOOK

### // JOUR 1 : CHAMONIX - REFUGE DE LA FLÉGÈRE

2 h 30 / + 750 m

Rejoindre la halte « La Joux » et trouver le chemin à gauche qui conduit jusqu'au refuge, à proximité de la station de téléphérique. Repas et nuit au refuge (Tél. 06 03 58 28 14).

### // JOUR 2 : REFUGE DE LA FLÉGÈRE - LE TOUR

5 heures / + 400 m / - 1 000 m

Direction le lac Blanc. Petite descente abrupte sur la gauche vers les lacs des Cheserys puis vers l'aiguillette d'Argentière (échelles). Remontez en direction du col des Montets pendant 300 mètres avant de trouver sur la droite la direction du village du Tour. Nuit au centre CAF (Tél. 04 50 54 04 16).

### // JOUR 3 : LE TOUR - A/R LA CROIX-DE-FER - LAC D'EMOSSON

6 h 30 / + 1 600 m / - 1 000 m

Grosse journée de marche. Montez à l'aiguillette des Posettes avant de rejoindre le col de Balme (ou descente directe sur Vallorcine pour raccourcir la journée). Au col, monter au sommet de la Croix de Fer puis rejoindre Vallorcine. Le sentier remonte vers le lac d'Emosson via la cascade de Barberine (2 h 30 d'efforts). Nuit et repas au gîte d'étape.

### // JOUR 4 : LAC D'EMOSSON - LE CHEVAL BLANC - REFUGE DU GRENAIRON

7 heures / + 1 000 m / - 1 000 m

Journée partiellement hors sentiers balisés. Atteindre le lac de Vieux Emosson (1 h 30) et poursuivre au fond de la combe avant de rejoindre le col du Vieux, puis le Cheval Blanc (2 831 m). Suivre la crête frontière vers le Sud-Ouest jusqu'au col du Genévrier, longer le lac du Plan du Buet et rejoindre le refuge du Grenairon (Tél. 04 50 34 47 31).

### // JOUR 5 : REFUGE DU GRENAIRON - REFUGE DE VOGEALE

8 heures / + 800 m / - 800 m

Descente soutenue jusqu'au télésiège puis, plus ou moins à niveau, rejoindre l'alpage de Commune. Remonter la rive droite du Giffre jusqu'aux chalets de Prazon, avant de monter au refuge de Vogealle (Tél. 06 60 16 27 55) par le pas du Boret.

### // JOUR 6 : REFUGE DE VOGEALE - CABANE DE SUSANFE

5 heures / + 900 m / - 700 m

Monter au lac de Vogealle, avant de revenir sur ses pas pour rejoindre le col de Sageroux. Rejoindre la Tête des Ottans et basculer sur la gauche, dans un pierrier. Un poteau indicateur présente des flèches inclinées vers le bas, pointant un trou dans le bord de la falaise : ces 80 mètres de désescalade se transformeront en un merveilleux souvenir de vacances. On retrouve bientôt un sentier qui nous conduit jusqu'au torrent puis à la cabane de Susanfe (Tél. +41 2 44 79 16 16).

### // JOUR 7 : CABANE DE SUSANFE - A/R HAUTE CIME DES DENTS DU MIDI - BARME

8 h 30 / + 1 500 m / - 2 100 m

Montée avec sac léger au sommet de la haute cime des Dents du Midi à 3 257 mètres (en option). De retour au refuge, descente vers le Pas d'Encl. Continuer vers la buvette de Bonnavau puis monter à main gauche pour rejoindre le col au pied du Signal de Bonnavau. À gauche encore, en suivant le sentier qui descend doucement vers les chalets de Barme. Deux gîtes : la cantine des Dents Blanches (Tél. +41 2 44 79 12 12) et la cantine de Barmaz (Tél. +41 2 44 79 11 63).

### // JOUR 8 : BARME - REFUGE BOSTAN - TORNAY

5 h 30 / + 800 m / - 500 m

Remonter le vallon de Barme en direction du col de Coux. En contrebas du col, prendre le sentier vers le pas de la Bide,

avant le col de Bostan. S'engager à main droite sur le sentier qui conduit à la Tête de Bostan. Descendre par la suite sur la crête au milieu des alpages. Au point 1 775 mètres, tourner à gauche sur la variante du GR®5 pour rejoindre en quelques minutes le refuge de Bostan-Tornay (Tél. 04 50 90 10 94).

### // JOUR 9 : BOSTAN-TORNAY - DENT BLANCHE OCCIDENTALE - REFUGE DE FOLLY

7 heures / + 1 200 m / - 1 400 m

Montée au col de Bostan par le sentier « officiel ». Prendre à droite la trace balisée qui conduit au sommet de la dent Blanche occidentale (2 706 m). Revenir par l'arête rocheuse jusqu'au col et reprendre le sentier de montée en visant, plein sud, le pas au Taureau. Sentier de descente bien tracé vers la Combe aux Puaires. Descendre dans le vallon pour arriver sur le refuge de Folly (Tél. 04 50 90 10 91).

### // JOUR 10 : REFUGE DE FOLLY - POINTE DE BELLEGARDE - SIXT

7 heures / + 1 000 m / - 1 700 m

Journée passionnante débutant par la montée au lac des Chambres. On remonte jusqu'à la pointe de Bellegarde (2 514 m) avant de se glisser par le passage de « la boîte aux Lettres » pour retrouver l'alpage de Salvadon. Descente sur Sixt et nuit à l'auberge de Salvagny (Tél. 04 50 34 47 64).

### // JOUR 11 : SIXT - REFUGE DE SALES

4 heures / + 1 000 m / - 50 m

Retrouver le parcours de la variante du GR®96 et du GR®5 un peu avant le pont de Sales. Suivre le balisage blanc-rouge jusqu'au Lignon via la cascade du Rouget. On quitte le GR®5 et continuons tout droit sur le GR®96 et croisons plusieurs cascades pour arriver au refuge de Sales (Tél. 04 50 34 47 01).

### // JOUR 12 : REFUGE DE SALES - A/R TÊTE DE SALES - REFUGE DE PLATÉ

5 h 30 / + 1 400 m / - 1 200 m

Sac léger, ascension de la pointe de Sales. Retour par le même chemin. Reprendre le GR®96 direction col de la Portette, pour basculer sur le désert de Platé. Nuit au refuge CAF de Platé (Tél. 04 50 93 11 07).

### // JOUR 13 : REFUGE DE PLATÉ - A/R TÊTE DE COLONEY - REFUGE DE VARAN

6 h 30 / + 700 m / - 1 270 m

Encore une matinée sac léger, jusqu'à la Tête de Coloney cette fois. Descente par le col de Barmerousse puis, 700 mètres plus bas, jusqu'au refuge de Varan (Tél. 04 50 93 61 98).

### // JOUR 14 : REFUGE DE VARAN - REFUGE DE MOËDE ANTERNE

5 h 30 / + 600 m / - 400 m

Par la piste de Charbonnière rejoignez Plaine-Joux puis le lac Vert. Continuez en direction du gîte d'étape du Châtelet, des chalets de Souay, puis du lac de Pormenaz. Remontez le vallon jusqu'au refuge de Moëde Anterne (Tél. 04 50 93 60 43).

### // JOUR 15 : REFUGE MOËDE ANTERNE - LE BRÉVENT - REFUGE DE BELLACHAT

6 heures / + 1 100 m / - 700 m

Grande descente par le GR®5 jusqu'au Pont d'Arlevé puis remontée de l'autre côté. Peu à peu, le minéral se fait plus présent et on arrive bientôt au col du Brévent, avec le Mont-Blanc en ligne de mire. Direction le lac du Brévent vers le refuge de Bellachat (Tél. 04 50 53 43 23).

### // JOUR 16 : REFUGE BELLACHAT - LES HOUCES

3 heures / + 50 m / - 1 200 m

Direction de la réserve de Carlaveyron. On passe aux chalets de Chailoux puis au parc de Merlet où l'on retrouve le sentier balisé du TPMB (tour du pays du Mont-Blanc).



# 7# LA TRAVERSÉE

MAROC



**EMPRUNTANT DES SENTIERS MULETIERS CENTENAIRES, CETTE GRANDE TRAVERSÉE RELIE LE PLATEAU D'IMILCHIL AU NORD, À LA VALLÉE DE L'OUED M'GOUN AU SUD, EN UNE VINGTAINE DE JOURS... UN ITINÉRAIRE D'ENVERGURE DANS LES MONTAGNES DE L'ATLAS.**

// TEXTE & PHOTOS : PIERRE MARTIN //

C'est une randonnée d'une vingtaine de jours qui permet de traverser des plateaux désertiques entaillés de profonds canyons et qui, lors du passage des cols, nous offre des panoramas à couper le souffle. Ce trek s'effectue de préférence avec un accompagnateur de montagne marocain. Vous serez

accompagné de mules et muletiers qui se chargent des bagages et de toute l'intendance. Le meilleur compromis est de réaliser ce trek en autonomie partielle (principalement sous tente, quelques arrêts en gîte d'étape GTAM et ravitaillement dans les villages), sur une période qui s'étend de fin mai à octobre



# DE L'ATLAS



## COUP D'ŒIL

**Point de départ :** Imilchil  
**Point d'arrivée :** Hadida  
**Altitude max :** 3 250 mètres  
**Altitude mini :** 1 600 mètres  
**Durée :** 17 jours  
**Niveau :** soutenu  
**Hébergement :** gîtes et tentes

☛ TAGERTOUCHT.

☛ LA VALLÉE DES AIT BOUGMEZ.

## PRATIQUE

### DESSCRIPTIF

La GTAM n'est pas un itinéraire « balisé ». Il se déroule en moyenne et haute montagne. Les paysages que vous rencontrerez au cours de ce périple sont variés et dans tous les cas splendides ; ils atténueront l'impression de longueur de quelques étapes.

### QUAND PARTIR ?

De juin à septembre. En montagne, vous serez loin des chaleurs accablantes de Marrakech.

### FORMALITÉS

Pour un séjour égal ou inférieur à trois mois, le passeport en cours de validité ou, pour les groupes, la carte nationale d'identité, suffisent.

### COMMENT Y ALLER ?

Le départ se fait au village d'Imilchil à 350 kilomètres et six heures de voiture de Marrakech. Au passage, on peut envisager une halte visite et déjeuner aux cascades d'Ouzoud.

### LOGEMENT ET NOURRITURE

Ravitaillement (souvent sommaire) dans les villages traversés avec un risque de manque de produits frais (légumes, fruits, viande...) à moins d'avoir la chance de tomber sur le jour du souk (marché hebdomadaire de village). Dans les gîtes d'étape, on dispose dans la majorité des cas d'un repas robotisé. Bonne nouvelle : on trouve de l'eau partout dans la montagne (privilégier les sources, quand il y en a... et utiliser systématiquement des pastilles purifiantes).

### CARTOGRAPHIE ET BIBLIOGRAPHIE

Cartes topographiques au 1/25 000 ou au 1/50 000 disponibles sur place à Rabat.

Le livre *Montagnes du Maroc* aux éditions Olizane propose nombre de circuits dans l'ensemble du Haut-Atlas incluant bien entendu les alentours des massifs du M'Goun ou du Toubkal.

### ÉQUIPEMENT

Côté équipement, privilégiez les systèmes trois couches, ainsi que de (très) bonnes chaussures de rando. Pas de passages difficiles nécessitant un équipement spécial (crampons, piolet, corde...), les bâtons de marche pourront soulager vos genoux lors des nombreuses descentes.

### ADRESSE UTILE

Ambassade du Maroc en France  
 5, rue Le Tasse  
 75116 Paris  
 Tél. +33 (0)1 45 20 69 35  
 Fax +33 (0)1 45 20 22 58  
[www.amb-maroc.fr](http://www.amb-maroc.fr)



(attention à l'impossibilité de passer des cols si l'enneigement a été tardif). En complément des paysages somptueux que vous découvrirez, c'est une véritable petite équipe que vous composerez et dont la solidarité vous permettra d'accéder au but que vous vous êtes fixé. Que ce soient l'accompagnateur

ou les muletiers, ils vous permettront de franchir la barrière de la langue afin d'échanger avec la foultitude de gens que vous allez croiser sur les chemins (nomades, bergers, agriculteurs, colporteurs, villageois...) et qui viendront partager un moment de votre vie à l'occasion d'une halte, d'un repas ou d'une nuit sous tente.

### [www.trekmag.com](http://www.trekmag.com)

Retrouvez tous les départs des agences sur cette zone de trek dans notre Trek Sélection :  
[www.trekmag.com/Trek/](http://www.trekmag.com/Trek/)  
 avec les mots-clés : **Maroc, Atlas, Toubkal, M'goun**



# 7# LA TRAVERSÉE DE L'ATLAS

## ROADBOOK

### // JOUR 1 : MARRAKECH - IMILCHIL

Départ en voiture pour Imilchil (360 km de route). Nuit en gîte d'étape au village d'Imilchil (2 160 m).

### // JOUR 2 : IMILCHIL - OULRAZI

4 h 30 / - 100 m

Nous longeons l'assif Melloul. Traversée de larges gorges où s'étalent les champs de céréales. Nuit sous tente à proximité du village (1 950 m).

### // JOUR 3 : OULRAZI - TAIDERT

5 heures / + 800 m / - 300 m

Nous continuons de descendre les gorges de l'assif Melloul assez comparables à celles du Verdon. L'assif Melloul à cette époque n'étant pas praticable pour les mules, nous prenons sur la gauche un étroit canyon qui nous conduit sur le plateau. Passage du Tizi n'Tidad à 2 700 mètres et descente sur le village de Taiddert. Nuit sous tente peu après le village (2 500 m).

### // JOUR 4 : TAIDERT - AQQA N'TAOUET

5 h 30 / + 500 m / - 1 150 m

Nous redescendons du plateau dans les gorges de l'aqqa n'Ouansa. Parcours en montagnes russes jusqu'au village de Zerchane (2 000 m). Nous descendons ensuite dans le canyon de l'aqqa n'Taouet où coule une belle rivière fraîche et ombragée. Une fois traversée, nous prenons le chemin qui remonte vers Tagertoucht et nous posons quelques minutes au-dessus de la rivière sur un belvédère à 1 900 mètres. Baignade revigorante assurée. Nuit sous tente.

### // JOUR 5 : AQQA N'TAOUET - TISSALMIT

6 h 30 / + 1 350 m / - 1 000 m

Nous poursuivons notre montée vers Tagertoucht et traversons le vaste plateau karstique du Koucer. Passage au lac de l'Almou n'Ouhanad présent si les pluies de l'hiver ont été copieuses. Rencontre avec les nomades qui vivent ici une grande partie de la bonne saison. Continuant notre traversée vers l'Est, nous butons sur le rebord du plateau au tizi n'Tigrint (2 670 m) nous permettant de profiter d'un panorama à couper le souffle. Nous dévalons le raide versant qui mène à notre village étape : Tissalmit (2 100 m). Nuit sous tente sur un belvédère une demi-heure avant le village.

### // JOUR 6 : TISSALMIT - TAGHIA

5 heures / + 900 m / - 600 m

Nous quittons le chemin principal qui conduit vers Agoudim et prenons sur la gauche celui de Tourde (2 100 m). Nous franchissons le tizi n'Fzat (2 300 m). Puis, traversant le village de Tourde, nous nous dirigeons vers l'Agued n'Isfoula (2 450 m). Le col atteint, le panorama sur Taghia est décoiffant. L'endroit est souvent présenté sous le terme de « Dolomites marocaines » rappelant les pitons rocheux du nord-est de l'Italie. Par une descente où les arrêts photos sont nombreux, nous atteignons notre village étape Taghia (1 850 m). Nuit au gîte de Youssef.

### // JOUR 7 : TAGHIA - MDINT JDID

7 heures / + 1 500 m / - 600 m

L'étape d'aujourd'hui nous conduit à un bivouac en pleine nature. Du village, nous descendons à Imi n'Tazzart (l'entrée des gorges). Nous pénétrons dans l'aqqa n'Tazzart, parcourons le fond du canyon pendant deux heures avant de nous élever brutalement sur la gauche par un sentier de montagne très bien tracé jusqu'à Almou n'Toucht (2 800 m). L'après-midi nous permettra de rejoindre notre emplacement de bivouac. Nous passons au puits de l'Anou el Manar et rejoignons notre bivouac à Mdint Jdid (le cimetière) à 2 900 mètres sous le tizi n-Tighboul où coulent de nombreuses sources d'eau claire. Nuit sous tente.



### // JOUR 8 : MDINT JDID - ZAOUIAT OULMZI

6 heures / + 400 m / - 1 200 m

Après une montée au sommet de l'Aourir n'Tamroucht qui culmine à 3 250 mètres, puis un parcours de crêtes débonnaires et quelques petits passages de cols, nous finissons notre étape par une marche facile en plein ciel dans un cadre dépouillé. Nous amorçons la descente vers le lac d'Izoughar avec en panorama la chaîne du Wawgoulzat. Nous croisons beaucoup de troupeaux féroceement gardés par des chiens hargneux. Quelques pierres gardées au creux de la main et judicieusement lancées éloigneront les molosses... On retrouve les champs cultivés et les vergers en arrivant dans la vallée des Aït Bougmez (2 150 m). Nuit sous tente près du village.

### // JOUR 9 : ZAOUIAT OULMZI - AYT IMI

4 h 30 / + 400 m / - 600 m

Après l'aridité des hauts plateaux, agréable retour à la verdure et à la civilisation tout au long de la verdoyante vallée heureuse des Aït Bougmez. On serpente au milieu des champs jusqu'à Ifrane et prenons plein sud pour rejoindre le village caché de Rbat par une série de petits cols jusqu'à 2 300 mètres d'altitude. Descente par la piste sur Ayt Imi (1 920 m). Nuit en gîte d'étape.

### // JOUR 10 : AYT IMI - PLATEAU DU TAFENFENT

5 heures / + 600 m / - 200 m

De Ayt Imi, on se dirige plein ouest et continuons notre descente de la vallée riante des Aït Bougmez. À hauteur d'Agouti, nous bifurquons dans le vallon d'Arous et après une montée à flanc de coteau, nous atteignons le plateau du Tafenfent sur lequel paissent de nombreux troupeaux. Le bivouac n'est plus qu'à quelques minutes dans un endroit enchanteur près d'une source. Nuit sous tente.

### // JOUR 11 : TAFENFENT - ROUGOULT

4 h 30 / + 300 m / - 700 m

Nous poursuivons notre traversée en montagnes russes du plateau et nous dirigeons face à la muraille du Tarkeddit dont l'austère face nord domine la vallée. Le djebel Aghouri à 3 565 mètres impose sa présence. Nous passons à Ifri n'Ayt Kerfala puis terminons la journée sur un sentier en pente douce vers notre village étape. Nuit sous tente.

### // JOUR 12 : ROUGOULT - TIZI N'ROUGOULT

4 heures / + 800 m / - 100 m



## ROADBOOK

Du village, nous remontons des gorges très sauvages mais d'ampleur moins importantes que ce que nous avons pu traverser auparavant. Bivouac au pied du col au milieu des troupeaux. Nuit sous tente.

**// JOUR 13 : TIZI N'ROUGOULT - SOURCES DE LA TESSAOUT**

4 h 30 / + 800 m / - 100 m

Notre étape du soir a pour cadre un immense plateau verdoyant où viennent paître les troupeaux de chèvres, de moutons et de dromadaires... Nous passons le tizi n'Rougoult et basculons sur le versant Tessaout. Par une courte descente, nous atteignons Idroumamène où poussent nombre de genévriers. Nous remontons au tizi n'Dern à 3 150 mètres d'altitude pour poser le pied sur le plateau de Tarkeddit. Cheminant vers l'Est avec la chaîne du M'Goun en ligne de mire, nous atteignons le reposant bivouac près de l'entrée des gorges de Wandras. Balade l'après-midi dans les gorges de Wandras. Nuit sous tente.

**// JOUR 14 : SOURCES DE LA TESSAOUT - OULILIMT**

5 heures / + 600 m / - 900 m

Nous traversons le plateau de Tarkeddit au pied des parois nord du M'Goun (4 068 m). Arrivés à l'extrémité est du plateau, nous croisons une série de pénitents d'argile aux multiples couleurs. Nous descendons vers l'entrée des gorges d'Arous. Nous bifurquons vers le tizi n'Oumsod (2 970 m). La montée est rude mais le panorama est à la hauteur des efforts consentis... Il ne reste plus qu'à longer l'assif Oulilimt en évitant quelques passages un peu trop humides par le franchissement de quelques collets. Nous arrivons à la source de l'assif Oulilimt (2 650 m). Nuit sous tente.

**// JOUR 15 : OULILIMT - EL MRABTINE**

5 heures / + 300 m / - 750 m

Retour à la « civilisation »... Descendant la vallée de l'assif Oulilimt, nous traversons un site somptueux dans lequel se dressent d'impressionnants pénitents au milieu desquels serpente le torrent fougueux tout juste sorti des gorges. Nous passons au grenier à blé des Tighremt n'Ait Ahmed. Nous continuons notre marche le long de la rivière au travers des champs jusqu'à Talat Rirhan (2 200 m). Nous poursuivons le long de l'assif M'Goun qui nous conduit rapidement au village d'El Mrabtine. Nuit en gîte d'étape.

**// JOUR 16 : EL MRABTINE - TIZI N'ISSOUKA**

6 h 30 / + 1 100 m / - 600 m

Tranquillement, nous suivons pendant deux heures le bord de l'assif M'Goun. Nous traversons de nombreux villages dont la couleur rouge tranche sur l'écrin de verdure qui les ceint. À Ouaouchki, laissant sur notre gauche l'itinéraire habituel des gorges du M'Goun, nous prenons plein sud et entamons une traversée d'un imposant plateau qui présente trois cols flirtant avec les 3 000 mètres. Passé le tizi n'Issouka, nous nous posons près d'une source à 2 600 mètres. Nuit sous tente.

**// JOUR 17 : TIZI N'ISSOUKA - ALEMDOUM**

5 h 30 / + 300 m / - 1 150 m

Toujours dans la direction sud, nous franchissons le tizi n'Ait Ahmed (2 990 m) que l'on atteint par une montée progressive, descendons l'assif Tamja jusqu'à Imsker. La courte traversée de gorges nous conduit à Amajgag. Il ne reste plus qu'à suivre la piste qui chemine au travers des champs bordés de rosiers pour arriver à notre village étape : Alemdoum. Nuit en gîte d'étape.

**// JOUR 18 : ALEMDOUM - HADIDA**

5 heures / + 300 m / - 600 m

D'Alemdoum (1 850 m), notre dernière étape nous conduit vers Hadida tout d'abord en descendant les gorges d'Agouti envahies de lauriers roses. Plusieurs fois, nous marchons dans l'eau. Au bout d'une heure, le village d'Agouti se profile à l'horizon. Quittant le lit de la rivière et le chemin tout tracé de Bou Taghar, nous commençons notre dernière montée vers un col à 1 900 mètres sous un soleil déjà haut. C'est au milieu d'un délire de couleurs de roches que nous abordons notre descente vers l'assif M'Goun qui se faufile dans un défilé aux particularités géologiques étonnantes. Après une halte déjeuner au bord de la rivière (notons la source d'eau fraîche qui sourd directement dans le lit de la rivière boueuse...), il ne nous reste plus qu'une heure de randonnée au travers des villages qui bordent l'assif M'Goun. Nous arrivons à Hadida, terme de notre périple. Demain, nous reprendrons la route ! Nuit en gîte d'étape.

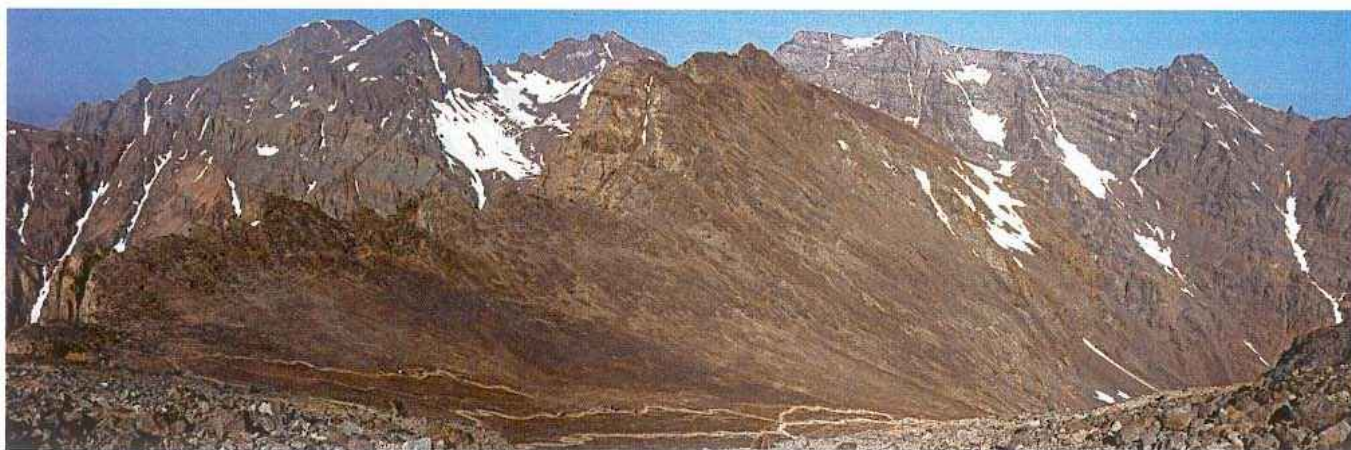
**// JOUR 19 : RETOUR SUR MARRAKECH**

Le minibus qui nous transporte rejoint la route de la vallée du Dadès à Qala M'Gouna. On atteint Ouarzazate une heure après. Prenant la direction de Marrakech, nous bifurquons sur une petite route qui conduit au village d'Ait Benhaddou. Visite du ksar dans les rues encore désertes de touristes. Nous poursuivons notre périple par le passage au tizi n'Tichka, et retour vers Marrakech (300 km de route). Nuit en hôtel.



# 8# LES COLS SECR

MADOC



**LE TOUBKAL, PLUS HAUT SOMMET DU HAUT-ATLAS AVEC SES 4 167 MÈTRES ATTIRE LES GROUPES DE TREKKEURS EN MASSE. POUR CONJURER CETTE SURFRÉQUENTATION, L'ITINÉRAIRE PROPOSÉ SE RÉAPPROPRIE LE MASSIF POUR APPROCHER LE GRAND TOUBKAL EN DOUCEUR...**

// TEXTE & PHOTOS : PIERRE MARTIN //

À des années-lumière des programmes « ascension du Toubkal en deux jours » ou « tour du massif en six jours », voici un trek itinérant d'une quinzaine de jours, au rythme un peu soutenu mais sans excès et disposant de moments de récupération. Tout au long du périple, vous serez amené à parcourir cols d'altitude et vallons oubliés des flux tou-

ristiques, à fouler des sommets extrêmement peu fréquentés vous donnant l'occasion d'accéder à des panoramas époustouflants et peu communs. Vous traverserez aussi quelques villages authentiques de l'Atlas marocain dont les habitants n'ont pour ainsi dire jamais rencontré de touristes. Quel plaisir de s'entendre dire : *Amicale bienvenue dans notre*



# ETS DU TOUBKAL



## COUP D'ŒIL

**Point de départ :** Marrakech  
**Point d'arrivée :** Imlil  
**Altitude max :** 4 167 mètres  
**Altitude mini :** 1 050 mètres  
**Durée :** 15 jours  
**Niveau :** soutenu  
**Hébergement :** refuges et tentes

« LE MASSIF DU TOUBKAL, ET LA VUE DEPUIS LE SOMMET. »

## PRATIQUE

### QUAND PARTIR ?

De fin mai à octobre.

### COMMENT Y ALLER ?

Deux compagnies low cost desservent Marrakech en 3 h 15 de vol depuis Paris CDG (Easjet) ou Paris-Orly (Transavia). Le circuit démarre à Arba Tighedouine (50 kilomètres au sud-est de Marrakech) et se termine à Imlil, la « Chamonix » marocaine.

### LOGEMENT ET NOURRITURE

Nuits sous tente à l'exception de quelques opportunités. Ravitaillement (souvent sommaire) dans les villages traversés avec un risque de manque de produits frais (légumes, fruits, viande...) à moins d'avoir la chance de tomber sur le jour du souk (marché hebdomadaire de village). Dans les gîtes d'étape, on dispose dans la majorité des cas sur demande d'un repas roboratif. Nombreuses sources en montagne (utiliser systématiquement des pastilles purifiantes).

### ENCADREMENT

L'encadrement local sur ce trek est souhaitable, non pas qu'il présente des difficultés techniques insurmontables, mais le manque d'une cartographie précise (oubliez nos Top25...), la nécessaire connaissance du terrain en cas de variante du fait de conditions météorologiques changeantes (dégradation subite, impossibilité de passage d'un col du fait d'un enneigement important), la barrière de la langue lorsque l'on traverse des villages reculés et

toutes les combines qui permettent de se ravitailler en produits frais, militent pour la composition d'une véritable caravane touristes, accompagnateur, muletiers-cuisiniers qui se chargent des bagages et de toute l'intendance, sans oublier ces chères mules sans lesquelles rien ne serait vraiment possible.

### DIVERS

Pas d'électricité durant la totalité du circuit à l'exception du gîte d'Azgaour. Peu d'opportunités d'accrocher une antenne pour les téléphones cellulaires.

### BIBLIOGRAPHIE

// Montagnes du Maroc, éd. Olizane  
<http://www.olizane.ch/article.php?idrecord=205>.

### CARTOGRAPHIE

Oukaïmeden/Toubkal au 1/100 000.



coin... C'est ainsi nous avons été interpellés aux azibs Adouz. Au fil de la randonnée, chaque jour, vous aurez l'occasion de rencontrer nombre de Berbères qui peuplent ces montagnes et qui en sont l'âme. C'est à ce moment, avec l'aide de votre accompagnateur-traducteur, que pourra se tisser le lien entre nos deux civilisations. Ces moments furtifs, par exemple

lors du croisement sur le chemin d'un berger, d'un groupe d'enfants, d'un instituteur,... ou le soir au camp autour d'un thé à la menthe, resteront à jamais gravés dans votre mémoire comme de merveilleux instants de bonheur partagé. Allez ! Sortez des sentiers battus et archi-courus, suivez nos traces, vous ne devriez pas le regretter...



### www.trekmag.com

Retrouvez tous les départs des agences sur cette zone de trek dans notre Trek Sélecteur :  
[www.trekmag.com/Trek/](http://www.trekmag.com/Trek/)  
 avec les mots-clés : Maroc, Atlas, Toubkal



# 8# LES COLS SECRETS DU TOUBKAL

## ROADBOOK

### JOUR 1 : FRANCE - MARRAKECH

Selon l'heure d'arrivée, tour de ville, visite d'un ou deux palais princiers. Immersion dans les souks... Profitez-en pour le bain de foule parce que pour le restant du séjour, *walou* (c'est fini) ! Nuit en hôtel simple dans la médina (hôtels Ali ou Foucauld).

### JOUR 2 : ARBA TIGHEDOUINE - AÏT OUAIRRI

4 heures / + 850 m / - 50 m

Court trajet pour rejoindre la vallée du Zat à Arba Tighedouine (1 050 m). Rencontre avec les muletiers. Descente sur la rivière puis piste jusqu'à Aït Oua'ttou (3 h). Traverser jusqu'au camp établi au pied de la montagne à la droite d'Aït Ouairri (1 h, 1 850 m).

### JOUR 3 : AÏT OUAIRRI - AZIBS N'OUAGOUNS SUPÉRIEURS

5 h 30 / + 900 m / - 250 m

Accession au plateau du Yagour par un itinéraire peu usité. Monter au-dessus du camp et suivre le talweg jusqu'au col donnant accès au lac d'Iferd (2 h 30 + 1 h A/R). Au col, passer auprès des bergeries et descendre en direction du cône de déjection de la face nord de l'Adrar Meltsène. Traverser la rivière et remonter la moraine fluviale jusqu'aux azibs n'Ouagouns supérieurs (2 500 m, 2 h) sous la paroi nord de l'Adrar Meltsène.

### JOUR 4 : AZIBS N'OUAGOUNS - ADRAR MELTSÈNE - CAMP SUR LE YAGOUR

8 heures / + 1 100 m / - 1 500 m

Monter dans le talweg ouest et, hors sentier atteindre le sommet à 3 595 m (4 h). Redescendre au col à 3 107 m (1 h), traverser sur le collet, puis suivre la crête avant d'atteindre un sommet herbeux. Descente sur le ruisseau à gauche, le suivre avant de traverser et trouver une trace jusqu'à la mine désaffectée. Piste en descente, maquis clairsemé de cistes jusqu'au col sur la gauche (sentier principal de la traversée du Yagour, 2 h 30). À gauche et camp au bord du ruisseau (2 200 m, 30 mn). Itinéraire non praticable par les mules, la caravane ira directement au camp à 2 200 mètres (2 h).

### JOUR 5 : CAMP SUR LE YAGOUR - AZGAOUR (SETTI FADMA)

4 heures / + 50 m / - 650 m

Descente dans la vallée de l'Ourika : passage aux azibs Amddouz, puis à gauche vers Ouigrène (2 h 30). Passer au-dessus du village pour rejoindre le chemin de descente dans la vallée jusqu'à Imi n'Taddert. Aux premières maisons, à gauche vers la passerelle suspendue, puis 2 km jusqu'à Azgaour (1 450 m). Nuit en gîte.

### JOUR 6 : AZGAOUR - TIMICHI

4 h 30 / + 500 m / - 0 m

Goudron jusqu'à Setti Fadma puis piste jusqu'à Agadir n'Aït Boulmane à l'entrée des gorges de l'Ourika (si l'itinéraire n'est pas praticable, continuer par la piste). À la sortie, sentier le long de l'Ourika passant par Tiourdiou, Izougarn et pour finir Timichi (1 h, 1 980 m). Gîte d'étape de Brahim en face du village.

### JOUR 7 : TIMICHI - TACHEDDIRT

6 heures / + 1 200 m / - 1 000 m

Pénétrer dans la haute vallée de l'Ourika. Passage à l'bassène (1 h) avant une raide montée. Parcours étale jusqu'à une cascade. On reprend 300 mètres jusqu'à une source et encore 300 mètres jusqu'au tizi n'Tacheddirt (3 172 m, 3 h). Descente le long de l'assif Imename sur Tacheddirt (2 300 m, gîtes d'étape) ou camp au pied du sentier du tizi Likemt.

### JOUR 8 : TACHEDDIRT - TIZI LIKEMT - AZIBS ADOUZ SUPÉRIEURS

7 heures / + 1 700 m / - 1 400 m

Montée sur sentier bien tracé au tizi Likemt (3 550 m, 3 h 30). Descente sur les azibs Likemt pour le déjeuner (2 350 m, 1 h 30). L'après-midi, sentier muletier vers les azibs Adouz (2 600 m) au pied de la face nord de l'Iferouane. Remontée du vallon de droite.

Camp aux azibs près du sentier des azibs Taroutout (2 800 m, 2 h).

### JOUR 9 : AZIBS ADOUZ - ADRAR IFEROUANE - ADRAR N'DERN - TIZI N'OURAI

7 heures / + 1 400 m / - 1 100 m

Sentier vers le tizi n' Tougroudadène (3 300 m, 1 h 30). Suivre la crête jusqu'à un sommet à 3 900 mètres (2 h 30) et au-delà, par un cheminement chaotique, jusqu'à l'Iferouane (3 996 m, 1 h). Redescendre au collet juste sous le sommet et emprunter une trace en courbe de niveau jusqu'à un col paré de pierres rouges au pied de l'Adrar n'Dern (3 700 m, 1 h). Descendre le vallon de l'asif Tinzar jusqu'aux azibs au pied du tizi n'Ourai (2 930 m, 1 h). Itinéraire non praticable par les mules, la caravane ira directement au camp (3 h 30).

### JOUR 10 : TIZI N'OURAI - AMSOUZART

3 heures / + 100 m / - 1 400 m

Courte remontée jusqu'au col puis plongée sur Amsouzart. Passage à Tagounit avant de finir sur 2 kilomètres de piste. Bifurquer sur la droite au réservoir pour prendre une ruelle dépotoir. Gîte d'étape à gauche juste avant d'arriver à la rivière. Possibilité d'excursion au lac d'Irfni (2 300 m) en 4 h aller-retour.

### JOUR 11 : AMSOUZART - AZIBS IRHIL N'TARBALOUTE

4 heures / + 900 m / - 0 m

Remonter la piste jusqu'à Tissaldai (2 h 30) au milieu des cultures en terrasses. Traversée des hameaux de Timzakine et Tagadirt. Entrée dans des gorges sauvages puis passage d'un col pour arriver aux azibs Irhil n'Tarbaloute (2 630 m, 1 h 30) au cœur d'un cirque de montagnes de toute beauté.

### JOUR 12 : AZIBS IRHIL N'TARBALOUTE - CAMP DANS L'AÏT MIZIANE

5 heures / + 1 400 m / - 1 200 m

Montée au tizi n'Ourai (3 300 m, 1 h 30) puis au tizi Irhil n'Tifilit. Pente plus prononcée jusqu'au tizi n'Tagharat (3 500 m, 1 h). On domine la vallée de l'Aït Miziane. Descente vertigineuse sur un sentier érodé. Belles cascades à mi-chemin du marabout de Sidi Chamarouch (2 300 m). On franchit le verrou morainique pour aller se poser près de la rivière après la « buvette » du Toubkal.

### JOUR 13 : AÏT MIZIANE - SOMMET DU TOUBKAL - REFUGE DU TOUBKAL

6 heures / + 1 400 m / - 1 000 m

Prendre « l'autoroute du Toubkal » jusqu'à une grande étendue gazonnée (1 h) bien avant les refuges du Toubkal. Monter jusqu'au sommet du djebel Toubkal par le couloir de l'Ikhibi nord (4 167 m, 3 h). Descente par la voie normale (Ikhibi sud). Itinéraire non praticable par les mules, les muletiers gagnent directement le refuge (1 h 30).

### JOUR 14 : REFUGE DU TOUBKAL - TIZI N'AGUELZIM - REFUGE DE LA TAZAGHART

5 heures / + 750 m / - 900 m

Descendre jusqu'à la grande étendue verte de la veille. Trouver sur la gauche le départ du chemin muletier pour franchir l'Aguelzim. Passage d'un col (3 500 m, 2 h 15) : vues sur le plateau de la Tazaghart et la vallée préservée des Azzaden. Descente sur sentier idéalement tracé (93 lacets... pour 500 m de dénivellation) avant d'atteindre le refuge de la Tazaghart (3 000 m, 2 h 45).

### JOUR 15 : REFUGE DE LA TAZAGHART - IMLIL (AÏT SOUKA)

5 h 30 / + 450 m / - 1 750 m

Du refuge, descente sur les cascades d'Ighouliden jusqu'aux azibs Tamsoult (1 h 30). La campagne s'offre à nous. Pour finir : sentier balcon de la vallée des Azzaden puis bifurcation à droite pour atteindre le tizi Mzic (2 480 m, 1 h 30), Imlil en 1 heure, ou passage par le tizi n'Tizikert (2 930 m, 2 h), Aremd puis Imlil en 2 h 30. Nuit au gîte d'Ahmed à Aït Souka, un havre de bonheur !

### JOUR 16 : IMLIL - MARRAKECH - PARIS

Descente d'1 h 30 en grand taxi vers Marrakech (50 Dh/personne).

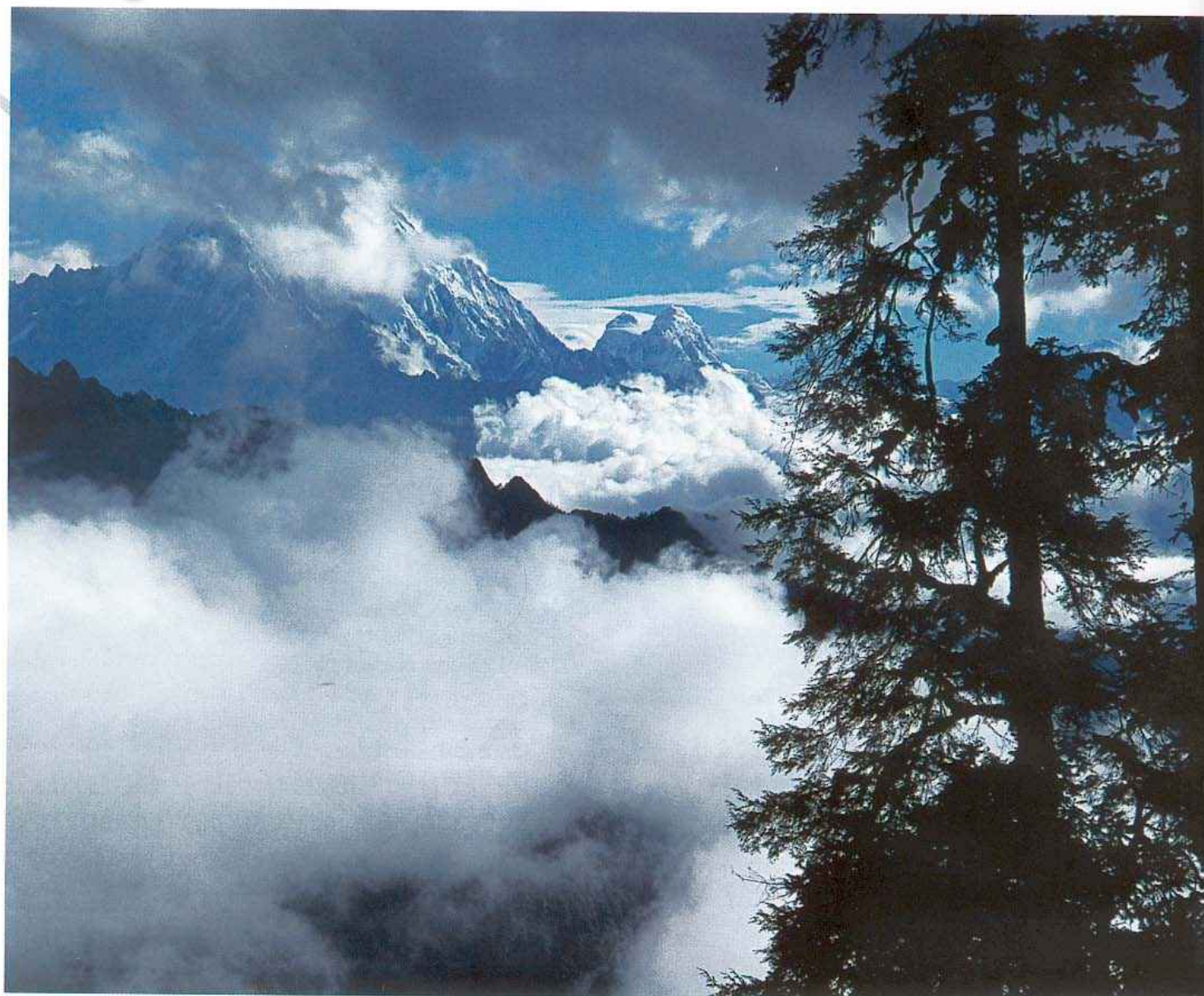






# 14# TRAVERSÉE D

NÉPAL



**PARTIR SUR CE TREK, C'EST L'ASSURANCE DE VIVRE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE, NON CALBRÉE, BIEN LOIN DU FORMAT TOURISTIQUE INDUSTRIEL QUI PRÉVAUT SUR LES DESTINATIONS PHARES. POUR UNE FOIS, VOUS NE RENCONTREREZ PAS DE LODGES, DE RESTAURANTS, DE BOUTIQUES TOUT AU LONG DU CHEMIN COMME DANS LES RÉGIONS DE L'ANNAPURNA OU DE L'EVEREST.**

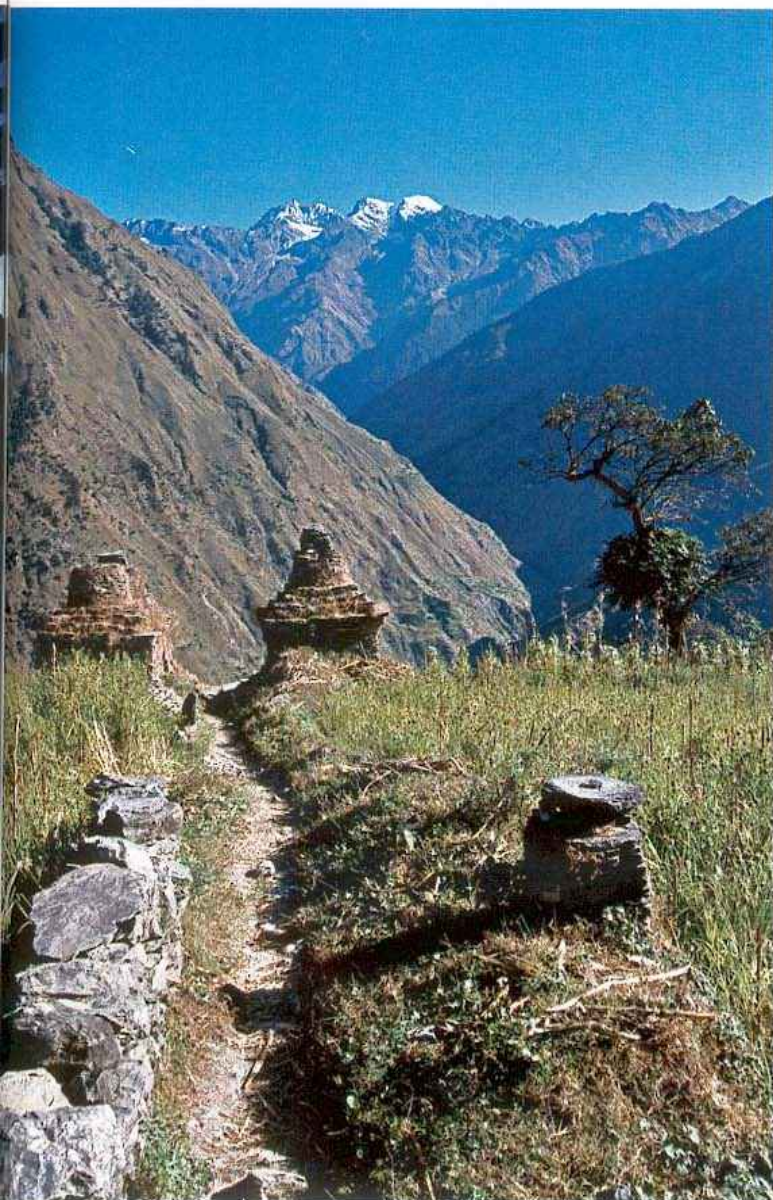
// TEXTE & PHOTOS : PIERRE MARTIN //

**L**e Népal, cette jeune démocratie nichée au creux de la chaîne de l'Himalaya, est un des paradis mondiaux du trekking. Les paysages sont fabuleux, gigantesques, incomparables, uniques... Et puis il y a les habitants, gentils, serviables, travailleurs, heureux de rendre heureux... Le patrimoine historique de la vallée de Katmandou vaut à lui seul le dé-

placement et les onze heures d'avion. Que de bonheurs vous attendent ! Que d'échanges fructueux allez-vous connaître au-delà de la barrière de la langue : vous baragouinez un peu de *british* ? Eux aussi... Vous n'avez malheureusement pas choisi l'option népalie en première langue au collège ? Vous n'êtes pas seul : le guide se fera un plaisir de servir d'intermédiaire,



# U GANESH HIMAL



Le Ganesh Himal est une région que l'on effleure seulement lors de la traversée de Gorkha à Syabrubensi, le tracé ne faisant que suivre la vallée de l'Ankhu khola. Nulle incartade dans les vallées profondes qui s'approchent des cimes altièrres (on est dans la gamme des 6 à 7000 quand même !). Et c'est bien dommage, car cette région méconnue des trekkers a

tant à dévoiler... Sur une période d'une vingtaine de jours, le circuit décrit propose au randonneur, sur des sentiers dont l'altitude ne dépasse jamais 4 800 mètres d'altitude, de parcourir de profondes vallées qui pénètrent au cœur du massif et de découvrir des panoramas splendides et confidentiels. Alors, n'hésitez pas, suivez nos traces et bonne route !

## COUP D'ŒIL

**Point de départ :** Katmandou, Betrawati

**Point d'arrivée :** Syabrubensi

**Altitude max :** 4 800 mètres

**Altitude mini :** 1 200 mètres

**Durée :** 20 jours

**Niveau :** soutenu sans excès

**Hébergement :** tentes

« AU GONGUR BHANJYANG, LE LANGTANG LIRUNG ET LE LANGSHISHA RI.

« LE SHERTUNG ET LE PALDOR.

## www.trekmag.com

Retrouvez tous les départs des agences sur cette zone de trek dans notre Trek Sélecteur :

www.trekmag.com/Trek/

avec les mots-clés : **Himalaya, Nepal, Ganesh Himal**

## PRATIQUE

### QUAND PARTIR ?

À l'automne, le mois de novembre semble être un bon compromis, mais nul n'est à l'abri d'une queue de mousson ou d'un hiver précoce...

### COMMENT Y ALLER ?

Les compagnies du Golfe (Gulf Air, Qatar Airways, Emirates...) proposent des vols à 1000 € avec escale dans un des Émirats. Sinon Thai Airways ou Singapore Airlines, un peu plus cher (escales à Bangkok ou Singapour) ou Aeroflot via Moscou. Biman et PIA ne

« sévisent » plus et c'est tant mieux... Côté Air France, on propose une escale à Delhi en Inde et connexion avec Air India, Royal Nepal Airlines ou des compagnies indiennes privées. D'où la nécessité de passer une nuit merveilleuse dans une salle de transit remplie de moustiques. À moins d'avoir une raison valable, c'est vous qui voyez... Visa 30 jours à retirer à l'arrivée à Katmandou ou, avant de partir, à l'ambassade du Népal à Paris.

### LOGEMENT ET NOURRITURE

Ce trek requiert une autonomie complète pour le groupe depuis Katmandou du fait de l'isolement total de cette région montagneuse pourtant la plus proche de la capitale (impossible de compter sur un quelconque point de ravitaillement). C'est la raison pour laquelle il est absolument nécessaire de passer par une agence, le *sirdar* et le *cook* prenant en charge la gestion de l'intendance (il y a quand même vingt jours de nourriture à porter...).

En trek, *full board* comme ils disent, ils s'occupent de tout ! Pension

complète assurée. Les *cooks* sont rompus à accompagner les groupes de trekkers occidentaux et savent parfaitement accommoder les repas aux exigences ou désirs des clients et surtout respectent parfaitement les nécessités d'hygiène. Pour l'eau, n'oubliez pas vos pastilles purifiantes.

### BIBLIOGRAPHIE

// *Les Plus beaux trekkings du Népal*, éd. Glénat pour préparer le trek.

// *Guide du Routard - Népal/Tibet*, éd. Hachette pour les bons plans sur place.

### CARTOGRAPHIE

// Nepa Maps au 1/125 000 Manaslu (éd. 2000).

### ADRESSES UTILES

// Ambassade en France  
45 bis, rue des Acacias  
75017 Paris

Tél. +33 (0)1 46 22 48 67

Fax +33 (0)1 42 27 08 65

// Ambassade à l'étranger :

Lazimpat

BP 452

Katmandou

Tél. +977 (1) 4 412 332

Fax +977 (1) 4 418 288

www.ambafrance-np.org





# 14# TRAVERSÉE DU GANESH HIMAL

## ROADBOOK

### // JOUR 1: KATMANDOU - BETRAWATI - MANIGAON

2 heures / + 200 m / - 0 m

Depuis Katmandou, prendre l'autocar pour un trajet de trois heures jusqu'à Betrawati (730 m), dix kilomètres après Trisuli Bazar. Début du trek par une montée progressive au-dessus de la Salankhu khola. Premier camp juste après Manigaon (930 m).

### // JOUR 2: MANIGAON - CAMP AU-DESSUS DE BHALCHE

6 heures / + 1 300 m / - 0 m

Poursuite de la marche en direction du nord-ouest. Passage au village de Sadtobati. La montée est progressive au milieu des terrasses plantées d'orge et de millet. Camp à 2 200 mètres d'altitude au niveau du village de Bhalche, plus bas dans la vallée.

### // JOUR 3: CAMP AU-DESSUS DE BHALCHE - GONGUR BHANJYANG

4 heures / + 700 m / - 0 m

Montée en matinée jusqu'à proximité du Gongur Bhanjyang à 2 900 mètres près d'une bergerie (*kharka* en népalais). Après-midi d'acclimatation. Belle vue sur le Langtang Lirung (7 206 m).

### // JOUR 4: GONGUR BHANJYANG - RUPCHET KHARKA

3 heures / + 740 m / - 0 m

Départ abrupt derrière la *kharka* sur un sentier qui louvoie entre les résineux. Camp au pied du Sing La Bhanjyang (3 640 m) sur un plateau auprès de quelques habitations. Il est préférable d'attendre le lendemain pour passer le col et profiter du panorama étendu.

### // JOUR 5: RUPCHET KHARKA - SING LA BHANJYANG - SHERTUNG

7 heures / + 500 m / - 2 100 m

Le Sing La Bhanjyang est le point de faiblesse dans la crête du Tiru Danda qui nous domine. Passage du col à 4 000 mètres (1 h). Puis trente minutes aller-retour pour atteindre une petite éminence herbeuse sur la droite et disposer d'un panorama plus large sur la chaîne du Ganesh Himal (les Ganesh III, IV, II et V et le Paldor). Au loin à gauche, la chaîne du Manaslu pointe ses pics glacés. Descente interminable sur Shertung.

### // JOUR 6: SHERTUNG - HINDUNG

4 heures / + 700 m / - 550 m

À travers champs, descente sur la Monjor khola, passer rive droite par un pont suspendu (1 450 m, 1 h). Large sentier jusqu'à Hindung à l'entrée de la vallée de l'Ankhu khola.

### // JOUR 7: HINDUNG - THURO DUNGA

6 heures / + 1 200 m / - 100 m

Montée casse-pattes pour franchir un éperon herbeux. Traversée d'une grande forêt colonisée par une communauté de singes blancs puis montée dans un coteau abrupt rempli d'herbes folles. On retrouve la forêt et un bon sentier en lacets. Sentier en pente modérée jusqu'à Thuro Dunga (3 250 m, en népalais : la grosse pierre). Eau à disposition et abri « confortable » pour les porteurs.

### // JOUR 8: THURO DUNGA - A/R CHMUTA DANDA - THURO DUNGA

7 heures / + 1 000 m / - 1 000 m

Exploration en aller-retour de la Chmuta Danda. Petit sentier à flanc de colline en *up and down* qui s'élève peu à peu jusqu'à un chorten (2 h) d'où la vue sur le Ganesh IV est de premier ordre. Poursuite du sentier en légère descente dans un vallon humide puis remontée sur une crête pierreuse (1 h). Continuer le parcours de crête pour dominer le lac gelé de Kalo Pokhari (1 h de plus). Retour au camp par le même itinéraire.



### // JOUR 9: THURO DUNGA - CHALISE

6 heures / + 500 m / - 2 000 m

Redescente en direction de Hindung (3 h) et retrouver le pont suspendu sur la Monjor Khola (2 h) avant de monter à Chalise (1 750 m, 1 h).

### // JOUR 10: CHALISE - TIBLING - CAMP AU-DESSUS DE TIBLING

5 heures / + 1 250 m / - 150 m

Sentier au milieu des champs pour rejoindre le large chemin du Pangsang Bhanjyang. Passage d'un pont suspendu (1 600 m, 1 h 30) et, à flanc de coteau, montée jusqu'à Arangaon, village de forgerons kamis. Large vue sur le Paldor (5 928 m). Beaucoup de monde sur ce chemin : c'est le passage commercial sur lequel tout ce qui est produit dans la vallée (céréales, maïs, volailles...) est acheminé par porteurs vers Somsang et Syabrubensi pour être convoyé ensuite vers les marchés de Katmandou. À l'automne, saison de récoltes, c'est un ballet incessant de porteurs aux *dokos* archi-pleins qui se dirige vers le lointain Pangsang Bhanjyang. On traverse ensuite le village tamang de Tibling (1 h 30) fort d'une importante communauté chrétienne, puis marche jusqu'à une *kharka* au bord du chemin (2 850 m).

### // JOUR 11: CAMP DE TIBLING - PANGSANG BHANJYANG - NUPCHET KHARKA

4 heures / + 1 100 m / - 100 m

Poursuite de la montée en forêt. Passage auprès de quelques *kharkas*. Ascension sur un sentier bien tracé au col marqué d'une série de chortens (3 850 m). Le lieu se nomme Nupchet Kharka. Au soir, coucher de soleil magnifique permettant d'apprécier un panorama qui s'étend du Langtang à l'Annapurna.

### // JOUR 12: NUPCHET KHARKA - KODO KHARKA

5 h 30 / + 500 m / - 300 m

Montée derrière les bergeries pour rejoindre le fil de la crête de Tiru Danda. Laisser partir le sentier de Somsang sur la droite et poursuivre vers le Nord. Paysages somptueux et grandioses. Gravier un sommet coiffé d'un drôle de cairn pour accéder à la totalité (ou presque) de la chaîne du Ganesh Himal (2 h 30). Toujours au nord, descendre dans une combe pour prendre un sentier en courbe de niveau conduisant à un passage rocheux étroit dans la crête (1 h). Traverser les prairies d'altitude par un chemin d'abord plat puis en légère descente jusqu'au lieu de campement, Kodo Kharka (4 050 m).



## ROADBOOK

## // JOUR 13 : KODO KHARKA - LARI MINE - PALDOR BC

5 heures / + 1 050 m / - 600 m

Réveil en beauté avec la vue sur le Paldor et à sa droite, le Ned's Thumb, ce gros piton rocheux au pied duquel se trouve la mine de zinc et d'étain de Lari. Du camp, sentier à gauche vers un plateau parsemé de buissons avant de plonger vers le fond d'un vallon émissaire. Le traverser, remonter un reste de moraine, puis redescendre à flanc de rempart à la Mailung khola (2 h 30). Traverser sur un petit pont de bois avant de remonter sur le carreau de la mine par un sentier pentu. Montée à gauche au nouveau camp de base du Paldor placé plus avant que l'ancien du fait du recul des glaciers (4 500 m), situé au pied de la moraine effilée qui sépare les glaciers est et ouest. Balade (1 h 30 A/R) sur le fil de la moraine au pied des glaciers (4 800 m).

## // JOUR 14 : PALDOR BC - JAISULI KUND

4 heures / + 400 m / - 440 m

Montée au col à la gauche de Ned's Thumb au travers d'un champ de gros éboulis (4 800 m). La vue sur le Paldor s'agrandit jusqu'à embrasser le cirque glaciaire dans son ensemble. Passage d'un collet à gauche puis descente de 400 mètres dans des pierriers jusqu'à un espace gazonné au milieu duquel court un torrent (3 h). Remonter une petite crête à gauche du vallon et, par un bon sentier, atteindre le lac de Jaïsuli Kund (4 460 m) au pied de la Khurpu Danda.

## // JOUR 15 : JAISULI LAKE - CAMP RINAMO DANDA

6 heures / + 600 m / - 500 m

Du lac, montée au nord jusqu'à un col dans la barrière de la Khurpu Danda. La vue de là-haut se révèle très large sur nombre de montagnes bien au-delà de la frontière népalaise que l'on devine dans le prolongement du Langtang Lirung (7 206 m), incontournable sur la droite. Panorama étendu les chaînes de montagnes tibétaines. Descente nord dans le vallon avant de trouver à gauche le départ d'un large sentier. La suite de la journée parcourt le fond des combes est du massif du Paldor, permet de franchir de nombreux torrents qui dévalent du Paldor. Un seul passage un peu scabreux nécessite que l'on pose les mains sur une plaque de schiste un peu glissante en cas de pluie. Parcours en creux et bosses jusqu'à l'apparition du Ganesh VII. Camp au pied du col sur un plateau herbeux (4 600 m).

## // JOUR 16 : CAMP RINAMO DANDA - KHOLA KHARKA

4 heures / + 340 m / - 900 m

Journée panoramique et assurément l'une des plus belles au moment du franchissement du dernier éperon de la face est du Paldor donnant accès à la vallée glaciaire au pied des Ganesh II et V. Le troisième et dernier col de la journée à 4 600 mètres nous ouvre un espace spectaculaire. À gauche, les faces nord-est glacées du Paldor se révèlent magnifiques, en face, élancés, les pics des Ganesh V et VII. Petite descente pour aller poser le camp à Khola Kharka. Après-midi de repos et nuit à 4 000 mètres.

## // JOUR 17 : KHOLA KHARKA - A/R CIRQUE GLACIAIRE GANESH II ET V - KHOLA KHARKA

4 à 5 heures / + 600 m / - 600 m

Remontée de la vallée de la Bhungre Khola sur un sentier toujours bien tracé qui bientôt s'incurve à gauche pour longer les parois nord du Paldor qui bordent la rive droite orographique de la vallée. Poursuivre l'ascension, de replat en replat, et atteindre le lac (4 600 m, 2 h 30). Ce ne sont que visions de cascades de glace des montagnes alentour qui tombent directement dans l'eau cristalline. Un aller-retour de trente minutes rive droite du lac élargit le panorama et permet

de voir le fond de la vallée (Ganesh II). Au travers des éboulis sur la gauche, il est possible de rejoindre un autre lac glacé (4 800 m, 1 h A/R). Redescente par le même chemin. Nuit à Khola Kharka.

## // JOUR 18 : KHOLA KHARKA - CHUCHUN BAGAR

5 heures / + 200 m / - 1 150 m

Descente du vallon jusqu'à Sangjung Kharka. Les deux sommets noir et blanc du Paldor composent une vision de rêve proche des esquisses de notre regretté Samivel... Rejoindre la Chilime Khola par le sentier conventionnel (s'il n'est pas détruit par les éboulements), sinon un autre passage plus en amont franchit la rivière sur un entrelacs de troncs et de branchages jeté au-dessus d'une gorge très étroite. Retrouver le sentier en provenance du Tibet qui suit la rive gauche (2 h 30). Descente jusqu'à la sortie des gorges. Camp en forêt à Chuchun Bagar (3 050 m).

## // JOUR 19 : CHUCHUN BAGAR - TATOPANI

3 h 30 / + 200 m / - 600 m

Poursuite de la descente en forêt rive gauche de la Chilime khola. À l'approche de Tatopani, rencontre des premiers champs d'orge et de millet depuis bien longtemps. Entrée dans le village dans une brume éthérée qui ne doit rien aux nuages mais à la présence de sources d'eau chaude ferrugineuse qui sort de terre à 55 °C. Camp à proximité de la « piscine », véritable centre de vie (2 650 m).



« SENTIER » DE DESCENTE SUR HINDUNG.

## // JOUR 20 : TATOPANI - SYABRUBENSI

5 heures / + 300 m / - 1 400 m

Journée au milieu des champs en terrasses tout au long de la descente vers Syabrubensi. Traversée des villages de Gompagaon et de Pajung. Atteindre le confluent de la Chilime khola et de la Bhothe kosi (4 h). Suivre la rive droite et entrer dans Syabrubensi (1 550 m).

## // JOUR 21 : SYABRUBENSI - KATMANDOU

Retour par l'autocar du matin à la capitale sur une route qui franchit les profondes gorges de la Trisuli River sur une piste aux passages aménagés parfois quelque peu osés quand on considère la largeur et la tenue de route des matériels roulants locaux... Huit heures de route, bringuebalés, serrés... Le retour à la civilisation, quoi !

## EXTENSION POSSIBLE SUR 6 JOURS

Retour à Katmandou par les lacs du Gosainkund et les cols de Laurebina La (4 609 m), de Tharepati (3 597 m) et de Gul Bhanjyang (2 142 m), pour finir dans les faubourgs nord de Katmandou. Étapes à Shin Gompa (6 h), Gosainkund (5 h), Ghopte (5 h), Mangegot (5 h), Chipling (5 h) pour finir à Sundarjal (6 h). Nombreux lodges sur le chemin.



# 15# HELAMBU ET



CE CIRCUIT S'INSCRIT SUR UNE PÉRIODE D'UNE VINGTAINNE DE JOURS, À RÉALISER EN AUTOMNE (PASSAGE D'UN COL D'ALTITUDE). PROCHE DE KATMANDOU, LE TREK EST ACCESSIBLE À TOUT RANDONNEUR POUVANT SUPPORTER DE RESTER UNE DIZAINE DE JOURS À DES ALTITUDES COMPRIS ENTRE 3 500 ET 4 500 MÈTRES AVEC DEUX BRÈVES INCURSIONS À PLUS DE 5 000 MÈTRES.

// TEXTE & PHOTOS : PIERRE MARTIN //

## PRATIQUE

### QUAND PARTIR ?

Au printemps (avril-mai) et à l'automne (mi-octobre à mi-décembre). Pour ce circuit dans le Langtang Himal via le Ganja La (un col d'altitude à plus de 5 000 m), la période de mi-octobre à mi-décembre semble être le bon créneau, mais nul n'est à l'abri d'une queue de mousson ou d'un hiver précoce... Si l'on souhaite seulement rester dans l'Helambu ou passer aux lacs de Gosainkund, le printemps est tout à fait adapté (climat plus sec, donc horizons normalement dégagés et rhododendrons en fleur).

### LOGEMENT ET NOURRITURE

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.

### CARTOGRAPHIE

// Les Plus beaux trekkings du Népal, éd. Glénat. Carte Napa Maps au 1/125 000 Langtang (éd. 2000).



## COUP D'ŒIL

Nombre de jours de marche : 20  
Niveau : moyen  
Hébergement : tente  
Altitude maxi : 5 300 mètres  
Altitude mini : 600 mètres  
Point de départ : Katmandou  
Point d'arrivée : Katmandou  
Période favorable : juillet à octobre.

### www.trekmag.com

Retrouvez tous les départs des agences sur cette zone de trek dans notre Trek Sélection : [www.trekmag.com/Trek/](http://www.trekmag.com/Trek/) avec les mots-clés : **Himalaya, Nepal, Helambu, Langtang**

PANORAMA DEPUIS NGEANG (LANGTANG LIRUNG, KIMSHUNG, YENSA TSENGI).



# LANGTANG

## ROADBOOK

### // JOUR 1 : KATMANDOU - NAGARKOT - BAHUNEPATHI

5 heures / + 100 m / - 1 400 m

De Katmandou, se rendre en deux heures en car à Nagarkot. 4 h 30 de verte balade mènent à Bahunepathi, à 600 mètres d'altitude.

### // JOUR 2 : BAHUNEPATHI - KAKANI

6 heures / + 1 450 m / - 150 m

Nous continuons la piste jusqu'à entrer dans Melamchi Bazar et dans la région de l'Helambu. Grosse montée pour accéder à Kakani à 2 000 mètres via le Pokhari Bhanjyang. Nuit sous tente au Kakani Bhanjyang.

### // JOUR 3 : KAKANI - SERMATHANG

3 heures / + 600 m

Du col, nous continuons sur la crête. Après la montée au Nigale Bhanjyang, le sentier suit la courbe de niveau. Nous entrons dans Sermathang à 2 600 mètres. Après-midi de repos.

### // JOUR 4 : SERMATHANG - TARKE GAYANG

3 h 30 / + 400 m / - 200 m

village de Tarke Gayang, premier village sherpa que nous rencontrons. Halte en passant au village de Gangjawal.

### // JOUR 5 : TARKE GAYANG - YANGRI PEAK

4 heures / + 750 m

On suit plein nord une sente confidentielle que suivent les locaux pour aller aux prairies d'altitude et rejoint la Yangri Danda. Camp établi vers 3 400 mètres sur la crête. Vue panoramique du Surya Peak au Dorje Lakpa.

### // JOUR 6 : YANGRI PEAK - KELDANG

7 heures / + 1 100 m / - 300 m

Direction, le Dhukpu Bhanjyang, premier 4000 du circuit, préalable à l'exploration de la vallée du Langtang... Redescente dans une prairie avant de poursuivre jusqu'à Keldang, une *kharka* perdue au milieu de nulle part à 4 200 mètres.

### // JOUR 7 : KELDANG - CAMP AU PIED DU GANJA LA

4 heures / + 500 m / - 200 m

De Keldang, le sentier nous conduit au pied d'une moraine terminale à 4 500 mètres, lieu idéal pour établir le camp et se reposer avant la bavante annoncée du lendemain. Nous sommes à Yangri Kharka.

### // JOUR 8 : CAMP AU PIED DU GANJA LA - GANJA LA - NGEANG

6 à 9 heures / + 600 m / - 1 000 m

Grosse journée qui nécessite du beau temps, quitte à attendre. Le col au fond est bien loin, après un dernier raidillon en zigzag. Face nord, le vallon est ténébreux et austère. Descente précautionneuse jusqu'au Naya Kanga Base Camp à 4 700 mètres. Camp est établi à Ngeang à 4 200 mètres.

### // JOUR 9 : NGEANG - KYANGJIN GOMPA - NUMBATHANG

5 heures / + 500 m / - 300 m

Nous poursuivons notre descente vers le fond de la vallée du Langtang, où la Langtang khola a creusé son lit. C'est par ce défilé que nous remonterons dans l'après-midi jusqu'au site bucolique de Numbathang au pied du Gangchempo (6 387 m).

### // JOUR 10 : NUMBATHANG - A/R LANGSHISHA KHARKA - KYANGJIN GOMPA

5 h 30 / + 300 m / - 400 m

Exploration en aller-retour du bassin glaciaire au croisement des vallées creusées par le Langshisha Glacier, le Langtang Glacier et le Shalbashum Glacier. Sage redescente vers Numbathang puis Kyangjin Gomba à 3 900 mètres.

### // JOUR 11 : KYANGJIN GOMPA

8 heures / + 1 100 m / - 1 100 m

Journée repos pour les corps fatigués ou ascension en aller-retour du Tsergo Ri à 4 984 mètres permettant de disposer d'une vue directe sur la chaîne de montagnes du Langtang.

### // JOUR 12 : KYANGJIN GOMPA - LAMA HOTEL

5 heures / - 1 500 m

De Kyangjin Gomba, le large sentier bordé d'impressionnants murs de manis nous conduit à Langtang Village. Nous traversons de nombreux petits hameaux et entrons finalement à Lama Hotel à 2 400 mètres.

### // JOUR 13 : LAMA HOTEL - SYABRU

6 heures / + 800 m / - 1 100 m

Départ en douceur pour atteindre un croisement de sentiers : à droite Syabrubensi, Katmandou en huit heures... À gauche, on en reprend pour une semaine pour rejoindre les lacs du Gosainkund. Nuit à Syabru (Thulo Syaphru) à 2 100 mètres.

### // JOUR 14 : SYABRU - SHIN GOMPA

4 heures / + 1 200 m

Que de la montée pour rejoindre le village de Shin Gomba où peut se visiter un très vieux monastère. Après-midi de repos.

### // JOUR 15 : SHIN GOMPA - GOSAINKUND LAKE

5 heures / + 1 200 m / - 100 m

Du village à 3 300 mètres, la pente est modérée jusqu'à Chalang Pati mais la journée se termine sur un chemin tracé à flanc de falaise. Arrivée à Gosainkund à 4 400 mètres.

### // JOUR 16 : GOSAINKUND LAKE - LAUREBINA LA - GHOPTE

5 heures / + 400 m / - 1 400 m

Montée au col du Laurebina La à 4 610 mètres avant d'entamer une descente abrupte jusqu'à Bhera Goth, d'où partent deux itinéraires : à gauche par les crêtes mais à n'entreprendre que par beau temps et avec un guide. À droite, à Phedi et au-delà Ghopte, notre étape de ce soir.

### // JOUR 17 : GHOPTE - THAREPATI - MANGENGOTH

4 heures / + 300 m / - 500 m

En route vers le col de Tharepati, qui nous permet de découvrir le Jugal Himal, du Gangchempo au Phurbi Chyachu en passant par le Dorje Lakpa et le Gauri Shankar... Nous retrouvons l'Helambu. Nuit à Mangengoth (3 200 m).

### // JOUR 18 : MANGENGOTH - CHIPLING

6 heures / + 400 m / - 1 500 m

Parcours en forêt jusqu'à Kutumsang. Le col de Ghul Bhanjyang (village tamang) initialise le parcours de crête des deux jours qui viennent. Après avoir alterné champs et forêts, nous entrons dans Chipling, petit village situé à 2 100 mètres.

### // JOUR 19 : CHIPLING - MULKHARKA

5 heures / + 600 m / - 1 000 m

De Chipling, montée jusqu'à Chisapani (1 700 m), entrée de la réserve de Shivapuri. Nous avançons sur une crête herbeuse vers le Chepu Bhanjyang en prélude à l'arrivée au dernier col du trek : le Burlang Bhanjyang à 2 420 mètres. Descente vers Mul Kharka, village tamang installé à flanc de colline.

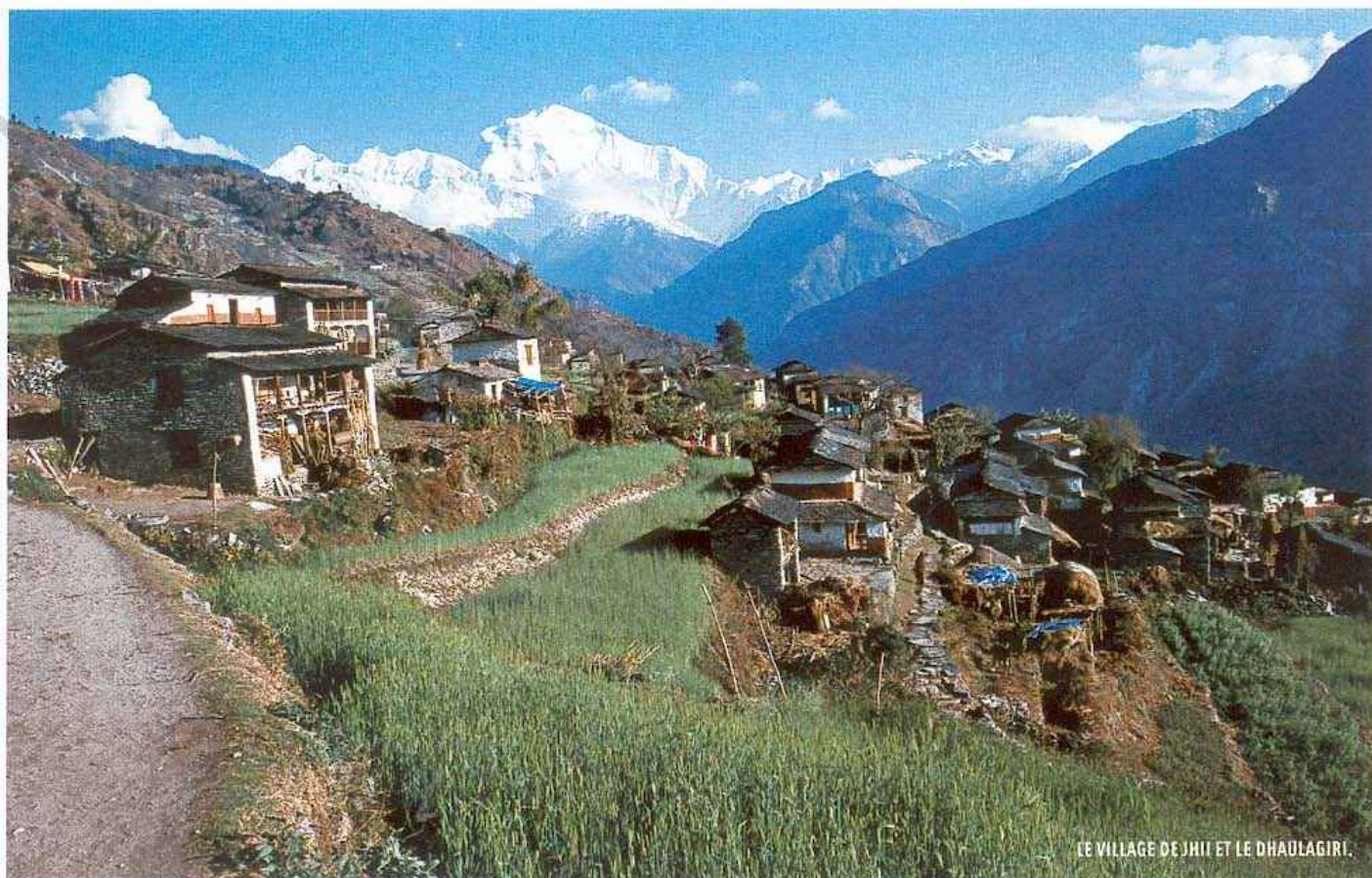
### // JOUR 20 : MULKHARKA - SUNDARIJAL - KATMANDOU

1 heure / - 300 m

Descendre le long de la conduite forcée jusqu'au village de Sundarijal où l'on trouvera un véhicule pour Katmandou.



# 16# ENTRE ANNAPURNA



LE VILLAGE DE JHII ET LE DHAULAGIRI.

CE CIRCUIT SE PROPOSE DE VOUS FAIRE DÉCOUVRIR UNE RÉGION OUBLIÉE DES AGENCES : LE DHAULAGIRI. À UNE ALTITUDE QUI FRÔLE LES 4 000 MÈTRES, L'ITINÉRAIRE FAIT LA PART BELLE À DE SPLENDIDES MONTAGNES COMME LE GURJA HIMAL (7 193 M) ET LES DHAULAGIRI (8 157 M POUR LE DHAULAGIRI I) D'UN CÔTÉ, L'ANNAPURNA SUD (7 219 M), LE HIUNCHULI (6 441 M) ET LE MACHHAPUCHHARE (6 997 M) DE L'AUTRE... ET SE TERMINE EN APOTHÉOSE PAR UN ALLER-RETOUR AU CŒUR D'UN IMPRESSIONNANT CIRQUE GLACIAIRE DONT LE POINT D'ORGUE EST L'ANNAPURNA I.

// TEXTE & PHOTOS : PIERRE MARTIN //

## PRATIQUE

### QUAND PARTIR ?

Au printemps pour les rhododendrons en fleur ou à l'automne.

### COMMENT Y ALLER ?

Les compagnies du Golfe (Gulf Air, Qatar Airways, Emirates...) proposent des vols à 1 000 € avec escale dans un des Émirats. Sinon Thai Airways ou Singapore Airlines, un peu plus chers (escales à Bangkok ou Singapour) ou Aeroflot via Moscou. Biman et PIA ne « sévissent » plus et c'est tant mieux... Côté Air France, on propose une escale à Delhi en Inde et connexion avec Air India, Royal Nepal Airlines ou des compagnies indiennes privées. D'où la nécessité de passer une nuit merveilleuse dans une salle de transit remplie de moustiques. À moins d'avoir une raison valable, c'est vous qui voyez... Visa 30 jours à retirer l'arrivée à Katmandou ou, avant de partir, à l'ambassade du Népal à Paris.

### LOGEMENT ET NOURRITURE

Ce trek requiert une autonomie complète pour le groupe depuis Pokhara pour le Dhaulagiri (12 à 19) du fait du manque d'infrastructures touristiques. Pour la suite, pléthore de lodges sur l'Annapurna mais on peut préférer poursuivre sous tente pour garder un peu d'intimité. En trek, pension complète et miracles quotidiens assurés par l'équipe de cuisine... Pour l'eau, n'oubliez pas vos pastilles purifiantes.

### BIBLIOGRAPHIE

// Les Plus beaux trekkings du Népal, M. Nakamura et R. Uchida éd. Glénat.  
// Trekking and climbing in Nepal, S. Razzetti, éd. New Holland.  
// Guide du Routard - Népal / Tibet, éd. Hachette pour les bons plans sur place.

### CARTOGRAPHIE

// Nepa Maps Around Annapurna au 1/125 000  
// Nepa Maps Around Dhaulagiri au 1/87 500





# ANNAPURNAS ET DHAULAGIRI

## ROADBOOK

### // JOURS 1/2 : KATMANDOU - POKHARA - BENI - SINGA

Bus de Kanthi Path à 7 h 30. Arrivée à Pokhara, puis direction Beni via Kusma et Baglung (après Baglung piste parfois défoncée). De Beni (830 m), remontée de la Myagdi khola jusqu'à Singa (930 m).

### // JOUR 3 : SINGA - PHEDI

4 h 30 / + 400 m / - 100 m

Poursuite de la remontée de la vallée en passant par Tatopani, Arje, Shiman, Bablachaur, Ratodhunga, jusqu'à Darbang. Traversée de la Myagdi khola et camp à Phedi (1 130 m).

### // JOUR 4 : PHEDI - MUNA

5 heures / + 800 m / - 100 m

Raide montée vers Dharapani et Takum. À plat jusqu'à Phalai Gaon puis Muna (1 800 m) au bord de la Dara khola.

### // JOUR 5 : MUNA - BOGHARA

6 h 30 / + 1 000 m / - 700 m (peut être scindé en deux jours).

On franchit deux importantes rivières avant d'emprunter un sentier panoramique le long de la Myagdi khola. De Muna, on passe par Dara et Muri dominé par le Jirbang (6 062 m) avant d'entrer dans les gorges de la Myagdi khola. De Naura (1 900 m, terrain de camping), 3 heures pour atteindre Boghara.

### // JOUR 6 : BOGHARA - BARUN DURI KHARKA

6 heures / + 1 100 m / - 200 m

Traversée de la Myagdi khola vers Songkosh au pied de hautes falaises sur lesquelles les « chasseurs de miel » officient à la bonne saison. On suit un petit torrent avant d'attaquer une forte montée dans la forêt sur un sentier paumatoire. Demander pour quelques roupies d'être guidé par un berger jusqu'à la Kharka à proximité du sommet de Barun Duri (3 000 m).

### // JOUR 7 : BARUN DURI KHARKA - KUINEKHANI

5 heures / + 200 m / - 900 m

Vers l'Est (10 mn) avant de basculer à droite (vallon de la Malampara khola) que l'on dévale jusqu'à la sortie de la forêt ; à gauche sur le sentier pour Malkabang puis Kuinekhani (2 300 m).

### // JOUR 8 : KUINEKHANI - JHII

6 heures / + 400 m / - 900 m

Passage à Dandagaon puis montée au col de Deurali (2 700 m). Descente du col versant est, dans de grands espaces herbeux. Halte de midi à Thadakhani et descente de la Thadakhani khola jusqu'à la hauteur de Kotgaon, puis à droite pour Thirbang, Pakhapani dans la vallée de la Rahughat khola, fermée par le Dhaulagiri I, et plus loin Jhii (1 800 m).

### // JOUR 9 : JHII - GALESWOR - BEG KHOLA

5 heures / + 100 m / - 900 m

Descente de la vallée jusqu'à Kosepani avant de dévaler le coteau à gauche sur Galeswor (900 m). Remontée de la vallée de la Kali Gandaki jusqu'à Beg khola (1 080 m).

### // JOUR 10 : BEG KHOLA - SHIKHA

4 h 30 / + 1 000 m / - 150 m

Continuation le long de la rivière via Typlyang et Pokhara Bagar, village où démarre le sentier de Ghorepani. Étape à Shikha (1 930 m) devant l'Annapurna Sud (7 219 m).

### // JOUR 11 : SHIKHA - GHOREPANI

4 heures / + 800 m / - 0 m

Passage dans les villages de Phalante et Chitre avant de traverser la forêt de rhododendrons à Ghorepani (2 750 m).

### // JOUR 12 : GHOREPANI - A/R POON HILL - TADAPANI

7 heures / + 600 m / - 800 m

Lever de soleil à Poon Hill (3 193 m) pour le panorama. Retour au col puis crête boisée vers l'est jusqu'à Deurali. Descente à Banthanti et remontée à Tadapani (2 620 m).

### // JOUR 13 : TADAPANI - CHOMRONG

4 h 30 / + 450 m / - 1000 m

Parcours étale en forêt suivi d'une grosse descente jusqu'à Kyumrung (1 880 m). Remontée sur Chomrong (2 170 m) sous les faces sud de l'Annapurna Sud et du Hiunchuli (6 441 m).

### // JOURS 14 À 17 : A/R ANNAPURNA BASE CAMP

20 heures / + 2 600 m / - 2 600 m

Parcours facile de quatre jours sur un large sentier remontant la Modi khola. Étages à Dobang (2 600 m, 5 h) et au Machhapuchhare BC (3 700 m, 5 h), A/R à l'Annapurna BC suivi de la descente à Dobang (6 h), retour à Chomrong (2 170 m, 4 h).

### // JOUR 18 : CHOMRONG - GHANDRUK

4 heures / + 600 m / - 800 m

Descente sur Kyumrung pour traverser la rivière et monter à gauche au col de Kotdanda (2 342 m). Rejoindre Ghandruk (1 950 m) posé devant l'Annapurna Sud et le Hiunchuli.

### // JOUR 19 : GHANDRUK - AUSTRIAN CAMP

5 h 30 / + 700 m / - 700 m

600 mètres de descente sur des marches d'escaliers puis remontée à Landruk (1 600 m). Passé le village, un sentier bucolique louvoie entre champs et maisons gurungs. Petite montée sur Deurali (2 100 m) puis, dix minutes après le col, à droite vers le plateau gazonné de l'Austrian Camp, variante à l'itinéraire conventionnel pour un coucher de soleil sur l'Annapurna.

### // JOURS 20 ET 21 : AUSTRIAN CAMP - SARANGKOT - POKHARA

8 heures / + 150 m / - 1 350 m

Descente du coteau jusqu'à Khare pour prendre à gauche sur deux kilomètres la route Pokhara-Beni jusqu'à Naudanda (bus local pour Pokhara en 30 mn). Poursuite sur une piste de crêtes parsemée de nombreux villages. Camp sous le belvédère de Sarangkot (1 600 m, 5 h). Le lendemain, panorama très étendu au belvédère, avant une abrupte descente dans une forêt de feuillus pour atteindre Sedidanda au bord de Phewa Lake, Pokhara est à quelques minutes.

### // JOUR 22 : POKHARA - KATMANDOU

Six heures de bus ou quarante-cinq minutes d'avion.

## COUP D'ŒIL

Nombre de jours de marche : 20

Niveau : moyen

Période favorable : printemps pour les rhododendrons en fleur

Hébergements : tente

Altitude maxi : 4 150 mètres.

Altitude mini : 830 mètres.

Point de départ : Pokhara - Beni

Point d'arrivée : Pokhara

### www.trekmag.com

Retrouvez tous les départs des agences sur cette zone de trek dans notre Trek Sélecteur :  
[www.trekmag.com/Trek/](http://www.trekmag.com/Trek/)  
avec les mots-clés : Himalaya, Nepal, Annapurnas, Dhaulagiri