



TSUM VALLEE

22 jours Katmandu/Katmandu
17 jours de circuit

Ce type de trekking implique d'accepter des conditions d'hébergement et de repas beaucoup plus sommaires que dans un trekking traditionnel sous tente avec toute une équipe cuisine

A 2 jours de marche au nord de Gorkha, ville historique, c'est par des sentiers peu fréquentés que nous vous proposons d'aller découvrir le village Gurung de Laprak 2200m. Sorti d'un autre temps, ce grand village de plus de 500 maisons et 2400 habitants vous plongera dans une culture bouddhiste et dans de fortes traditions ancestrales. Nous sommes à quelques lieues de l'imposant massif du Manaslu 8153m, et les sommets qui le composent : Bouddha Himal, Shringi Himal, Ganesh Himal... sont la toile de fond d'un chemin qui serpente entre terrasses, rhododendrons et villages Gurung.



Les Gurungs, entre hindouisme et bouddhisme

L'ethnie Gurung, spécifique du Népal, est considérée par certains ethnologues comme d'origine mongole, d'autres la croient même descendant des Huns. Fournissant le gros des bataillons Gurkhas, fameux soldats reconnus dans le monde entier, les Gurungs ont montré, partout où ils se sont installés, une remarquable facilité à s'intégrer au monde moderne. Mais, dans leur propre région, ils continuent fièrement à maintenir leurs traditions si particulières, qui mélangent allègrement hindouisme et bouddhisme tibétain.

TSUM VALLEE

Originaires de la région du Manaslu nous avons décidé de promouvoir la vallée de la Tsum au nord est du Manaslu afin de marcher hors des sentiers battus et de découvrir les villages éloignées de la campagne népalaise.



Cette vallée fermée par des verrous naturels côté népalais, est protégée de l'influence chinoise par la frontière. Cette enclave était le refuge des Kampas qui harcelaient l'armée chinoise. C'est un petit Tibet authentique, maisons cossues dans la partie haute, ouverte sur les Ganesh enneigés, petits chevaux tibétains et monastères en activité. Cette vallée est sacrée pour les bouddhistes qui y viennent en pèlerinage. Le célèbre poète tibétain Milarepa y a médité, une grotte porte son empreinte. De nombreux enfants-tulkus, réincarnations de grands lamas, y sont découverts encore de nos jours et dirigent les plus importants monastères de la vallée de Katmandu. Les habitants de la Tsum parlent tibétain et vivent librement leur culture tibétaine.

Attention!

La vallée de Tsum vient d'être ouverte aux trekkeurs et n'est pas bien équipée en lodge. Il faudra parfois coucher chez l'habitant. Ce type de trekking implique d'accepter des conditions d'hébergement et de repas beaucoup plus sommaires que dans un trekking traditionnel du tour des Annapurna. Dans cette région bouddhiste, on ne tue pas les animaux et nous ne trouverons pas de viande à moins d'une fête exceptionnelle. A partir de 3000m, il peut faire très froid sur ce plateau tibétain, prévoyez des vêtements chauds et un bon duvet pour pouvoir profiter confortablement de votre séjour.

INFORMATION :

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils varient beaucoup en fonction de la forme des participants.

ALTITUDE :

L'IGN n'existe pas au Népal, sur les cartes l'emplacement, le nom des villages et leur altitude varient selon l'éditeur.

ITINERAIRE

- Jour 01** | **Katmandu**, accueil à l'aéroport et transfert.
- Jour 02** | **Katmandu**, journée libre servant à l'agence à faire les formalités.
- Jour 03** | **Katmandu - Baluwa 750m**, environ 8H de bus, 1H30 de marche. Longue route en bus pour arriver à Baluwa. Tout au long du chemin vous bénéficiez d'une belle vue sur les massifs de Langtang et de Ganesh. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 04** | **Baluwa – Ranglung Kholu 880m - Barpak 1900m**, environ 6H de marche. Nous marchons au bord de la rivière jusqu'à Ranglung, puis nous entamons la montée raide jusqu'à Barpak. Quelques maisons ont été choisies et aménagées pour accueillir les touristes. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 05** | **Barpak - Pushu Kang 2870m - Laprak 2100m**, environ 6H de marche. Montée raide jusqu'à Pushu Danda situé à 3000m, superbe vue sur Bouddha Himal et Ganesh Himal et descente jusqu'à Laprak, village Gurung (notre village).
Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 06** | **Laprak – Singla 2300m - Khorla 1800m - Khorla besi 900m**, environ 8H de marche. Par un escalier de pierres nous descendons jusqu'au pont pour remonter à Sing La, très belle vue sur le Ganesh himal. Longue descente à travers des terrasses jusqu'à la Buri Gandaki. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 07** | **Khorla besi - Yaru 1360m - Jagat 1340m**, environ 5H de marche. Les pentes deviennent très escarpées les terres cultivables se raréfient, les rares champs restants sont pauvres. Nous longeons la rivière coincée entre deux falaises jusqu'aux sources chaudes de Tatopani. Le chemin change de rive et, par une montée raide, rejoint le très beau village de Jagat et ses ruelles pavées, au style des maisons, caractéristique des villages des hautes vallées. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 08** | **Jagat - Lokpa 2190m**, environ 6H30 de marche
Après Salleri, les gorges s'élargissent et le sentier s'élève au-dessus de la Buri Gandaki. Descente à Sirdi Bash et par un pont suspendu récent, de longueur très nous arrivons à Philim. Le sentier continue encore quelque temps sur le le sentier classique du tour du Manaslu que nous quittons, pour bifurquer à l'embranchement qui monte dans la vallée de Chekampa. Le sentier grimpe à flanc de montagne, mais heureusement très

large, est assez vertigineux. Passage de passerelles en bois construits au-dessus du vide. Ce sentier qui, il y a peu de temps, était encore presque impraticable, a été complètement reconstruit avec l'aide de la MCAP (Manaslu Conservation Area Program) et du gouvernement népalais. La construction de ce large sentier a transformé la vie des habitants des villages de cette vallée. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et diner compris

Jour 09

Lokpa – Chumling 2386m, environ 5H de marche

Nous laissons la vallée de la Buri Gandaki et remontons la Cheppe Khola. Le sentier traverse une forêt de conifères et de rhododendrons. Très encaissée et peu cultivable, la région est peu habitée. Les ponts de bois qui enjambent les affluents de la Cheppe Khola sont en mauvais état. Le sentier remonte dans de belles pinèdes pour arriver dans la région de Chumchet au sud de Chekampa. Forte présence de la culture tibétaine : nombreux monastères, drapeaux à prières, les habitants parlent plus le Tibétain que le Népalais. La région est pauvre et, les monastères en mauvais état. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et diner compris

Jour 10

Chumling – Chhokangparo 3010m, environ 7H de marche. Par un sentier facile, nous suivons la Cheppe Khola nous arrivons à Rejam face à Dumje. Ici c'est le croisement de 3 rivières : la Cheppe, la Sarpu et la Torogompa venant du pied des Ganesh Himal. Montée en lacets pour atteindre Rejam puis Chekam, chef-lieu de district. De gros chörtens marquent l'entrée du village. Les maisons faites de grosses pierres avec des toits de lauzes sont imposantes. Les drapeaux à prières flottent au vent. A partir de Chekkam, la vallée s'élargit, les champs sont vastes et plats, rendant les cultures plus faciles. Les villages sont plus riches, les dzos (croisement Yak/vache) et les chevaux sont nombreux. L'intérieur des maisons atteste de la richesse des propriétaires : belles malles en bois peint, ustensiles de cuisine en bronze, vrais poêles avec des tuyaux rapportés de Chine. Le contraste avec les villages très pauvres du bas est saisissant. La région de Chekampa est une région sacrée pour les tibétains. Elle est le lieu de naissance de plusieurs tulkus, réincarnations de Rimpoche (Chef religieux d'un monastère). Les gompas ont été restaurés et les moines et nonnes sont nombreux à y vivre et étudier. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et diner compris

Jour 11

Chhokangparo - Chhule-Nyle 3345m, environ 5H de marche.

Traversée de hameaux aux belles maisons tibétaines, nous aurons la possibilité de visiter la clinique où l'Amchi (médecin) soigne à l'aide de plantes médicinales cueillies sur les pentes des montagnes environnantes. Comme dans d'autres régions du Népal à cette altitude, les habitants de la région de Chekampar ont la chance de trouver le « Yersa Gumba », à la fin du printemps tous les hommes valides partent à la recherche de ce champignon-chenille très prisé des chinois pour ses vertus aphrodisiaques. Ils les revendent au Tibet tout proche pour une somme conséquente. Un seul de ces champignons chenilles se vend 4 à 5 euros au marché. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et diner compris

- Jour 12** **Chhule-Nyle – Mu Gompa 3710m - Chhule-Nyle 3345m,**
environ 6H de marche
Nous quittons la vallée prospère et habitée pour remonter la Cheppe Khola qui descend du Tibet. Le sentier suit la rive droite puis traverse pour s'élever plus abruptement en direction de Mu Gompa, monastère accroché à la paroi et visible depuis Nyle. Passage sous le monastère de Dedong et dernière ascension pour atteindre Mu. Comme à Rachen le monastère est resté intact, mais les habitations ont été totalement rénovées par des sherpas du Solu. Depuis quelques années les monastères de Rachen et Mu ont été liés par leur chef religieux respectif au monastère de Kopan, près de Bodnath. La richesse de Kopan (nombreux dons étrangers) permet de faire vivre ces monastères de montagne trop pauvres. De la secte des Nyingmapa les moines et nonnes sont alors passés à celle des Gelugpa. De Mu la vue plonge sur la vallée de la Cheppe au sud, à l'est sur les pâturages d'été et au nord sur l'étroite vallée qui mène au Tibet. A presque 4000m, dans ce monastère du bout du monde il est difficile de croire qu'après le passage d'un col à 5000m, on trouve une petite bourgade tibéto-chinoise avec des camions, l'électricité et des magasins. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 13** **Chule Nyle - Mu Gompa 3700 m - Lamagaon 3160m,** environ 7H de marche. Le sentier jusqu'au monastère de Mu, le dernier village habité en permanence de la vallée de Tsum. Plus au nord se trouvent des alpages et le Tibet, tout proche. De là nous profiterons de superbes vues sur le Ganesh Himal dans notre dos avant de retourner à Nyilé pour le déjeuner. Nous commençons à redescendre la vallée en nous arrêtant en fin de journée au petit village de Lamagaon. Chez l'habitant ou en lodge sommaire
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 14** **Lamagaon,** repos,
Visite de la grotte de Milarepa
Chez l'habitant ou en lodge sommaire
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 15** **Lamagaon – Rupchet 1570m,** environ 5H de marche
Le sentier encore moins fréquenté que celui que nous avons pris à la montée, s'enfoncé rapidement dans une forêt de conifères. Nous passerons deux ponts de bois vertigineux et arriverons au village de Rupchet situé sur un plateau entouré par la forêt.
Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 16** **Rupchet – Philim 1570m,** environ 6H de marche
nous rejoignons le sentier du Tour du Manaslu et retrouvons la Buri Gandaki. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 17** **Philim – Machha Khola 960m,** environ 6H de marche
Traversée de la Burhi Gandaki sur un long pont suspendu, le sentier continue à descendre. Nous suivons toujours la Buri

- Gandaki. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 18** **Machha Khola – Sothi Khola 620m**, environ 7H de marche. La végétation devient plus dense et tropicale. A Khola Bensi nous nous engageons sur un sentier différent de celui de l'aller pour continuer à suivre la Buri Gandaki. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 19** **Sothi Khola – Arugath 535m - Katmandu**, environ 8H de piste et de route
Nous retrouvons la chaleur des basses régions et les maisons construites en terre, entourées de mandariniers et de bananiers.
Petit déjeuner et déjeuner compris
- Jour 20** **Katmandu**, journée libre.
- Jour 21** **Katmandu**, départ et transfert à l'aéroport

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seul le guide de Trinetra, en concertation avec l'agence, est habilité à prendre la ou les décisions nécessaires pour la sécurité de tous. Tous les participants du groupe doivent respecter ces consignes.
