

Trek au Népal, vallée de Gokyo, vallée de l'Everest, Novembre 2017

Ces quelques lignes rapportent de notre trek du 6 au 19 novembre au Népal, organisé par Trinetra à partir des grandes lignes de ce que nous voulions faire pour cette aventure.

C'était ma première expérience dans l'Himalaya mais la troisième pour mon et frère et ma sœur accompagnés de leurs conjoints respectifs, un trek familial donc.

Après deux treks dans le massif des Annapurna, le choix s'est porté cette fois ci sur le massif de l'Everest. Pourquoi ce choix ? il est bien difficile d'y répondre, donner une tournure un peu plus sportive par rapport aux treks précédents (il a été envisagé un temps de faire un 6000) ? L'attrait qu'exerce l'Everest et sa symbolique de toit du monde ? La rencontre avec les sherpas ? Une « fenêtre de tir » encore possible avant que nous n'en ayons plus la possibilité (nous avons tous plus de 62 ans) ? Certainement un peu de tout cela.

Nous voici donc partis pour treize jours de trek plus un jour pour le vol retour depuis Lukla.

Notre groupe



Thierry, Dominique, Jacques, Christine et Bernard

Notre équipe au complet



Nos trois porteurs : Kumar, Pasang et Mohan. Hom notre assistant guide et Yam notre guide francophone (veste bleu ciel)

Notre itinéraire



Notre circuit est surligné en jaune, nous avons fait une boucle à partir de khumjung avec comme principales étapes, la vallée de Gokyo et le point de vue de Goky Ri, la traversée vers la vallée de l'Everest par la Chola Pass, puis retour vers Khumjung en passant par le monastère de Dengboche, ensuite Namche puis Lukla.

Pourquoi ce circuit ? il offre de très beaux paysages avec de nombreux lacs et le point de vue de Gokyo Ri ouvre une très belle vue sur le Cho Oyu, de plus cet itinéraire est beaucoup moins fréquenté que la classique montée au Camp base de l'Everest et l'ascension du point de vue du Kala Patthar. La traversée par la Chola Pass donne une ambiance très montagne tout en ne nécessitant pas d'équipement d'alpiniste en dehors de crampons légers et est accessible à tout bon marcheur.

En cette période de novembre la saison se termine puisque l'hiver est proche, mais les treks sont encore nombreux et nous croisons beaucoup de monde sur les chemins, les lodges sont encore très fréquentés mais beaucoup moins dans la vallée de Gokyo.

Première partie : la montée à Namche Bazar 6/11/2017 et 7/11/2017 de 2884 m à 3440 m

Départ très tôt de Katmandu pour Lukla, une petite heure de vol au-dessus de magnifiques rizières pour un atterrissage à 2800 m. Montée en 2 jours dans une vallée assez fertile, à Namche, capitale du pays Sherpa. Au passage, franchissements de quelques ponts suspendus assez spectaculaires et c'est le début du croisement de caravanes de yaks ou d'ânes, de porteurs très lourdement chargés et de nombreux groupes de trekkeurs qui montent ou qui descendent.

Le deuxième jour de montée à partir de Phakding est un peu plus physique avec un final assez raide pour arriver à Namche.



Deuxième partie : journée d'acclimatation à Namche 8/11/2017 montée/descente à 3900 m

Pour les treks organisés, c'est un classique de faire une journée d'acclimatation à Namche, ce qui ne veut pas dire repos pour autant. La journée classique est de partir sur le point de vue au-dessus de Namche, premières vues sur l'Everest, le Nupse et le Lhotse et de faire une petite boucle en passant par le village de Khumjung pour revenir sur Namche.

Namche Bazar n'est pas spécialement jolie mais est finalement très commerçante et permet de faire des derniers achats en nourriture ou en équipements.

En ce qui nous concerne c'est aussi la fin des douches (c'est beaucoup plus compliqué par la suite), la fin de l'alcool et l'arrêt de la consommation de viande (éventuels problèmes de conservation).

Pour ce qui est de l'eau, nous avons des pastilles de purification, mais comme nous buvions beaucoup de thé le matin, le midi et le soir, nous en profitons pour faire le plein des gourdes et de ce fait nous avons très peu utilisé ces pastilles (pour ceux qui ont un guide, il faut toujours passer par celui-ci pour faire le plein des bouteilles). Pour les cinq du groupe aucun problème gastrique pendant toute la durée du trek.



Premières vues sur l'Everest (flèche) à sa droite le Lhotse et tout à droite L'Ama Dablam

Troisième partie : la montée à Gokyo 9 au 11/11/2017 de 3440 m à 4790 m

Nous commençons à prendre de l'altitude, les chemins sont bons mais il faut toujours être vigilant sur la portée de ses pieds car les cailloux sont partout et les escaliers nombreux sur les deux premiers jours. Nous ressentons peu l'effet de l'altitude, il commence à faire plus frais la nuit (le plus froid dans les chambres sera un -4 c°) mais le temps a toujours été magnifique pendant tout le trek et dans la journée nous étions en teeshirt pendant les montées. C'est le début des lacs avant l'arrivée sur Gokyo.



Premier lac



deuxième lac



Le village de Gokyo, sur la gauche la montée à Gokyo Ri, en blanc à droite le Cho Oyu 8188 m

Quatrième partie : montée à Gokyo Ri 12/11/2017 4790 m à 5360 m puis descente à Dragnag 4700 m

Nous sommes partis tôt (4 heures) pour voir le lever du soleil pendant la montée. Montée sèche dès le départ, nous ressentons l'altitude (départ à la même altitude que la Mont Blanc). Il faut bien doser ses efforts car en cas de surrégime il faut du temps pour reprendre son souffle. Très belle vue sur le Cho Oyu, nous sommes à une quinzaine de kilomètre de la frontière avec le Tibet. Un grand moment au sommet. Traversée magnifique et assez longue du glacier Ngozumba à la redescente pour aller coucher à Dragnag.



Le Cho Oyu à gauche et sa vallée glacière

Beaucoup de joie au sommet



Une très belle vue en enfilade sur les lacs et Gokyo tout en bas

Cinquième partie : montée à Chola Pass 13/11/2017 4790 m à 5360 m puis descente à Dzonglha 4830 m

Nous nous levons encore très tôt (4h) car c'est une grosse journée qui nous attend. Froid assez vif au départ et le plat de résistance de la journée arrive sur la fin après une marche d'approche assez longue. Ambiance très montagne, on se demande où est le passage du col mais tout se passe bien, il faut bien doser son effort tout le long de la montée qui est assez raide sur la fin. Tout le monde se congratule en haut et c'est très convivial d'entendre des langues de tous les coins du monde, on a l'impression de flotter dans les nuages.



On va tout au fond dans la brèche



Du gros cailloux dans la montée



Au sommet de Chola Pass



Une ambiance très haute montagne



Pendant la descente (petits crampons utiles au départ du glacier)



Nous abandonnons définitivement notre idée de monter au camp de base de l'Everest et d'aller au point de vue du Kala Patthar. Après deux grosses journées à plus de 5400 m, la fatigue commence à se faire sentir et il nous faudrait deux jours supplémentaires que nous n'avons pas, avec le vol retour de Lukla que nous ne pouvons plus décaler. Il faudrait faire des étapes de deux jours en un seul et d'un avis unanime cela ne nous paraît pas raisonnable, nous préférons profiter pleinement des paysages qui s'offrent à nous et de ce temps tout aussi magique.

Sixième partie : redescente à Namche 14/11/2017 au 16/11/2017 4830 m à 3440 m

Nous commençons la phase de retour de notre trek. Avec des altitudes plus basses, les températures redeviennent beaucoup plus clémentes, nous retrouvons la végétation avec des senteurs qui font parfois penser à celles que l'on trouve dans le midi (j'ai gardé quelques brins d'encens qui parfument encore la maison).

Nous passons une première nuit à Pheriche 4240 m puis une deuxième à Dedoche 3820 m pour arriver à Namche. Le monastère de Tengboche vaut le détour, nous retrouvons pas mal de monde sur cet itinéraire de l'Everest Base camp.



Le lac Chola Tsho au pied de l'Arakam Tse 6423 m



Chambres confortables dans l'ensemble



Vue depuis le monastère



Dernières vues sur l'Everest et l'Ama Dablam

Nous nous laissons glisser tranquillement vers Namche et commençons à faire nos achats pour nos familles dans les petites boutiques ou les étals que nous trouvons tout le long du chemin (beaucoup d'art en provenance du Tibet).

Derniere partie : de Namche à Lukla 3440 m à 2840 du 17 au 18/11/2017

Poursuite et fin de notre périple, nous retrouvons les douches avec plaisir, continuons nos courses à Namche, commençons à remanger un peu de viande et restons sages avec l'alcool.

Le dernier soir à Lukla nous faisons la fête avec tout le groupe, Kumar, Pasang et Mohan nos porteurs. Hom, notre assistant guide et bien sûr Yam notre guide qui aura été si précieux pendant tout ce trek. Nous dansons, nous chantons tout cela autour d'un copieux Dal Bat (avec de la viande) et bien sûr nous sommes tristes de quitter une grosse partie de l'équipe qui rentre chez elle à deux jours de marche (de sherpa).

Que dire de plus ?

Nous remercions bien sûr toute l'équipe qui était avec nous pendant ces treize jours de trek, nous étions assez unanimes pour regretter de ne pas avoir pu échanger un peu plus avec nos jeunes porteurs qui finalement ne semblent pas si différents des nôtres (le portable est aussi très présent au Népal).

Nous avons une reconnaissance particulière pour Yam notre guide, toujours à notre écoute, toujours très attentif et avec qui nous pouvions échanger sur de nombreux sujets.

Nous remercions Trinétra pour sa parfaite organisation, leur accueil à notre arrivée et à notre départ, la rapidité des échanges par mail, la précision des informations données et l'adaptation à toutes les situations.

Quelques recommandations pour ceux qui seraient intéressés par un trek similaire : peut être prévoir un peu de battement sur la durée du trek, nous étions trop juste par rapport au projet initial et bien prendre en compte le fait que le vol Kahtmandu / Lukla est soumis fortement aux aléas climatiques (vol à vue). Dans notre cas tout s'est très bien passé car le temps a été splendide pendant trois semaines.

Nous avons déjà dit que nous n'avions pas eu de problème particulier avec l'eau. Il en a été de même pour la nourriture, il est possible de sortir assez facilement du Dal Bat traditionnel (bon dans la plupart des lodges) en variant avec des pommes de terre (sous toutes leurs formes), les pâtes et des soupes diverses en fonction des légumes disponibles. La nourriture n'étant pas grasse, nous avons tous perdu au moins trois kilos en fin de trek.

Pour ce qui est des sacs, nous avons des sacs autour de 30l, d'environ 7 kg max et c'est très bien comme cela. A noter que Trinétra semble très respectueuse de ses porteurs (dans notre cas 5 sacs de de moins 10 Kg pour 3 porteurs), dans l'absolu cela semble lourd mais les nôtres semblaient vraiment loin de ce que nous avons pu voir dans d'autres groupes.

Une réussite totale donc, qui restera longtemps dans nos souvenirs, je sais maintenant pourquoi beaucoup sont des « récidivistes » du Népal.

