

LAPRAK

DECOUVERTE DE L'ETHNIE GURUNG

12 jours de circuit
2 jours de visites culturelles

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.

LA VALLEE DE KATMANDU

Au début des années 90, il a été décidé que la vallée tout entière de Katmandu serait classée Monument Historique tellement on y trouve de temples, de monuments et de sites



historiques... C'est dire le véritable trésor culturel que cette vallée recèle et d'aucuns continuent de l'appeler le plus grand musée ouvert du monde. La vallée, en grande majorité peuplée par l'ethnie des Newars (principalement ébénistes et sculpteurs), comprend 3 villes principales : Katmandu, où se côtoient Bouddhistes et Hindous (avec Swayambhunath, le temple aux singes, symbole de cette mixité religieuse), Patan,

Bhaktapur, ex-capitale du Népal d'influence hindouiste, qui possède le plus beau patrimoine culturel et artisanal de la vallée.

ITINERAIRE

16/09
Jour 01

Katmandu, accueil à l'aéroport et transfert
Nuit à l'hôtel

17/09
Jour 02

Katmandu, journée libre
Nuit à l'hôtel

18/09
Jour 03

Katmandu, visites culturelles de la vallée
Swayambhunath :
Appelé aussi le temple aux singes, la légende de Swayambhunath est intimement liée à l'histoire de la vallée de Katmandu qui était autrefois recouverte

19/09
Jour 04

par les eaux d'un lac à la surface duquel émergea un lotus merveilleux, planté par un Bouddha du passé. Afin de permettre aux hommes d'y accéder, le bodhisattva Manjusri libéra les eaux du lac en ouvrant une brèche dans la montagne grâce à son épée. Depuis, le stupa au pinacle doré domine la vallée, la protège de son regard compatissant et veille sur ses habitants. Swayambhunath (Celui qui est née de lui-même) est la parfaite illustration de la mixité religieuse au Népal. En effet, s'y mêlent temples bouddhistes et hindouistes, stupas et pagodes. Visite du monastère tibétain, avec ses moulins et drapeaux à prières, ses lampes à beurre.

Durbar Square de Katmandu :

L'immense place pavée que l'on appelle Durbar Square où se trouvent de nombreux temples en pagode, dont le fameux Kasthmandap, construit au 16ème siècle dans le bois d'un seul arbre, le temple de la Kumari, déesse vivante du nom de Taleju, symbole de puissance. Visite également de nombreuses cours intérieures où se trouvent des temples.

Patan,

Ancienne capitale du royaume de Lalitpur, visite du Dubar square où se trouvent, entre autres : le temple de Krishna construit au 17ème siècle dans le style Indien par le roi Siddhi Narsingh Malla, le célèbre Temple d'Or, Mahaboudha construit au 14ème siècle sur lequel sont sculptées 999 représentations du Bouddha. Hôtel

Petit déjeuner compris

Katmandu, visites culturelles de la vallée

Pashupatinath :

(*pashu* = animal, *pati* = maître, donc maître des animaux) autre nom de Shiva. Sur les "*ghats*" bordant la *Bagmati*, rivière sacrée affluent du Gange chaque jour ont lieu des crémations ainsi que les ablutions rituelles des fidèles. Le temple principal est interdit au non hindouiste. Le vaste site baigne dans une ambiance très particulière. Vous remarquerez de nombreux petits temples hindouistes avec des statues du taureau Nandi ("véhicule" de Shiva) ainsi que des lingams (symboles de puissances) de Shiva unis au *yonis* de Parvati (femme de Shiva).

Bodnath :

A l'est de Katmandu, c'est le centre religieux le plus important de la communauté tibétaine népalaise. Ici se sont regroupés les réfugiés tibétains après l'invasion chinoise. Son immense stupa datant du 5ème siècle est l'un des plus grands au monde. Autour du stupa se regroupe de nombreux et florissants monastères.

Bhaktapur :

Ancienne capitale du Népal, petite ville au style hindou.

	La construction de la ville, appelée également <i>Bhadgaon.</i>, date de la fin du 17eme siècle. C'était le grenier à riz de la vallée, et c'est aujourd'hui un lieu de grande dévotion religieuse. Sur le Durbar square, visite du fameux temple aux cinq toits appelé le Newari Nyatapola dédié à Siddilaxmi (déesse terrifiante). La légende dit que le roi de Bhaktapur et toute la population locale auraient participé à sa construction. Promenade dans les ruelles de la ville, berceau des artisans du bois et des potiers. Hôtel Petit déjeuner compris
20/09 Jour 05	Katmandu - Barpak 1900m, environ 9H de route et de piste. Tout au long du chemin vous bénéficiez d'une belle vue sur les massifs de Langtang et de Ganesh. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
21/09 Jour 06	Barpak - Pushu Kang 2870m – Laprak école 2570m, environ 6H de marche. + 970m -300m Montée raide jusqu'à Pushu Danda situé à 3000m, superbe vue sur Bouddha Himal et Ganesh Himal Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
22/09 Jour 07	Laprak 2300m, environ 1H30 de marche -270m Matin visite des écoles, distribution du cadeau annuel et de la bourse aux élèves reçus à l'examen de fin d'études. Visite de l'aménagement du Youth Hostel Descente au vieux Laprak. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
23/09 Jour 08	Laprak - Khorla 1900m, environ 5H de marche + 300m -600m Par un escalier nous descendons jusqu'au pont et remontons vers le bas du village de Sing La. Nous aurons une très belle vue sur le Ganesh Himal Distribution du cadeau annuel et visite des bâtiments scolaires repeints. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
24/09 Jour 09	Khorla – Khorla Besi-Tatopani 1020m, environ 6H de marche + 120m -1000m Belle descente à travers des terrasses jusqu'à la rivière Khorla Bensi Nous longeons la rivière coincée entre deux falaises jusqu'aux sources chaudes de Tatopani Lodge sommaire Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris

25/09 Jour 10	Tatopani – Uhya 2150m - Tatopani 1020m,, environ 8H de marche. + 1130m - 1130m Longue montée et descente pour visiter l'école et distribuer le cadeau annuel. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
26/09 Jour 11	Tatopani – Runchet 1770m, environ 6H de marche + 550m Belle montée à travers les terrasses. Visite de l'école et distribuer le cadeau annuel. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
27/09 Jour 12	Runchet - Keraunja, environ 5H de marche + 1130m. Distribution du cadeau annuel et visite de l'internat. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
28/09 Jour 13	Keraunja – Machhakhoka 870m, environ 5H de marche - 1205m Distribution du cadeau annuel. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
29/09 Jour 14	Machhakhola -Lapsibot - Gumda 2200m, environ 5H de marche + 1330m Lapsibot : visite des travaux de réparations de l'école et distribution du cadeau annuel. Gumda : visite des travaux de sécurisation du campus scolaire et distribution du cadeau annuel. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
30/10 Jour 15	Gumda - Laprak 2300m, environ 5H de marche + 100m. Douce remontée à Laprak. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
01/10 Jour 16	Laprak - Katmandu- 10H de 4X4 Longue descente sur une piste avant de retrouver la route pour Katmandu. Hôtel Petit déjeuner et déjeuner compris
02/10 Jour 17	Katmandu, journée libre Petit déjeuner compris et dîner de bon retour Nuit à l'hôtel
03/10 Jour 18	Katmandu, départ et transfert à l'aéroport Petit déjeuner compris
