

DEROULEMENT DU SEJOUR



J1: Envol pour Katmandou.

J2: Arrivée à Katmandou. Installation à l'hôtel. Rapide tour en ville.

J3: Départ tôt le matin. Vol pour Phaphlu (2500 m). Avec Salleri qui est le chef-lieu administratif à une heure de marche Phaplu et son hôpital et son aéroport constitue un pôle vivant important. Au moyen de jeep vintage nous rejoignons par une piste nouvelle les villages de Rapcha Basa (1940m).

4h de route.

Nuit sous tente.

J4 à J6: Basa / Rapcha : trois jours au cœur des hameaux de Yagatchwai, Rapcha, Basa, Kuledo, Tholodunga pour découvrir la vie du village ses paysans, ses artisans, les terrasses, les écoles et pour boire un verre de tchang ou de rakshi avec les habitants, pour visiter aussi les sites dédiés aux divinités locales....

Nuits sous tente.

Rapcha : Visite du lycée, du sanctuaire Rai, du dispensaire, de fermes... Les visites dans le village sont surprenantes par leur diversité et les parcours empruntés. Rares sont les moments où le chemin est à l'horizontal, ce qui est normal puisque ce village est construit à flanc de montagne. Et dans une journée de visite il est courant de monter et descendre plus de 3 à 4000 m ...sans s'en rendre compte.



NEPAL

TREKKING SOLIDAIRE DANS LE SOLU KHUMBU EN PAYS RAI

Tholodunga : visite de l'Ecole, de la turbine hydroélectrique et du moulin, de fermes, de terrasses. Pour aller de Yagatchai à Tholodunga il suffit de $\frac{3}{4}$ d'heure de trajet par un bon chemin au milieu des cultures, en traversant quelques ruisseaux et en découvrant des habitations typiques, le plus souvent éparses.

J7: Tholodunga- Nunthala (2200 m).

On descend d'abord sur les berges de la Duhd Kosi pour emprunter le pont de bambou rudimentaire et visiter les lieux du prochain chantier de pont en dur. Le chemin sur la rive opposée remonte rapidement d'abord en forêt puis dans les cultures en terrasse avant de redescendre vers le nouveau pont de Jubbling . Au passage de la Dudh Kosi sur un magnifique pont métallique, on pouvait encore apercevoir ces dernières années l'ancien pont qui fut emporté par une lame d'eau de plus de 15 m de haut suite à l'effondrement d'un lac glacière au bas des lacs Gokyo. La remontée à Nuntala s'effectue au milieu des champs pour arriver dans ce village, étape importante autrefois sur la route de l'Everest lorsque l'on quittait le car venant de Kathmandu à Jiri.

5 heures de marche, + 900m, - 300m. Nuit sous tente.

J8: Nunthala- Taksindo La (3071 m).

On quitte Nunthala pour s'engager dans la forêt où abondent les rhododendrons et au final on atteint le col de Tragsindo La . Visite du monastère.

3 heures de marche ,+ 870m

Nuit sous tente.

J9: Taksindo La - Sarkari Pati (3600 m).

On prend un chemin de crête en forêt qui remonte plein nord vers le Numbur. Etape dans une clairière.

2 heures de marche, +600m

Nuit sous tente.

J10: Sarkari Pati - Sasar Beni (4020 m).

On sort progressivement de la forêts pour découvrir les hauts sommets. Arrivé à une butte on continue par un sentier à flanc de montagne pour rejoindre au fond de la vallée le site de Beni. Nous sommes sur les traces du pèlerinage.

4h de marche, +600m, -200m

Nuit sous tente.



NEPAL

TREKKING SOLIDAIRE DANS LE SOLU KHUMBU EN PAYS RAI

J11: Aller et retour au lac de Dudhkund (4640 m) au pied du Numbur et sur les traces du pèlerinage qui a lieu fin août début septembre à la pleine lune.

4 h de marche, + 620m, - 620m

Nuit sous tente.

J12: Beni - Choling (3100 m).

C'est une longue étape qui nous ramène par des chemins peu fréquentés à Choling. Le chemin s'élève d'abord jusqu'au col du Lawa Labsta (4360 m) puis parcourt des crêtes dénudées en restant à flanc et à altitude constante très longtemps et en réservant de magnifiques vues sur le Numbur (6959m), le Khotang (6853 m) et le Karyolung (6577 m). Puis on finit par franchir la crête de Kanglemu Danda et puis c'est enfin la descente. Et soudain c'est la découverte du monastère de Choling et de ses habitations : un moment fort de ce voyage. 7 h 00 de marche, +350m, -1200m

Nuit sous tente.

J13: Choling - Phaphlu (2500 m).

On retrouve le Népal des villages. La descente de Choling à Salabesi est très agréable et permet de découvrir les activités agricoles et artisanales multiples de cette région. Puis de Salabesi à Phaphlu l'univers reste champêtre et une ultime montée, au milieu des hameaux et des terrasses amène à Phaphlu. 5h de marche, -1260m, + 200 m. Nuit sous tente.

J14: Route pour Katmandou.

D'abord des pistes peu confortables puis après un pont sur la Sun Kosi c'est l'asphalte.

10h de route.

Nuit en hôtel.

J15: Katmandou journées libre.

J16: Journée de sécurité en cas de retard lié à un imprévu en chemin. Dans la mesure où il n'y a pas de retard elle permet de profiter plus longuement de Katmandou.

J17: Départ pour la France.

J18: Arrivée en France.

Variante: en cas de mauvaises conditions on pourra être amené à nous rendre de Taksindo La à Choling en passant par un itinéraire bas.

