Trek dans l’ancien royaume tibétain de Dergué

16 jours dont

8 jours de trek en autonomie

Les montagnes reculées de Dergué résistent encore et toujours au monde moderne. Aujourd’hui, le massif qui s’étend entre le fleuve Yangtsé et le mont Chola est une région exceptionnelle, où la culture tibétaine est préservée et les paysages à couper le souffle. On peut y traverser des villages aux fermes aux murs de terres imposants, y visiter des monastères à l’architecture unique, rencontrer leurs habitants, paysans, nomades ou moines bouddhistes, traverser des vallées où la nature n’a pas été ravagée par les progrès de l’industrialisation, marcher dans des forêts anciennes de conifères, croiser au détour d’un chemin une faune sauvage à laquelle ces montagnes isolées offrent le meilleur des refuges, franchir des cols qui culminent à 5000 mètres où l’on peut contempler des sommets aux neiges éternelles.

Les plus

- L'esprit du voyage : sortir des sentiers battus et sortir des sentiers tout court !
- L'encadrement par un spécialiste des régions reculées de la Chine et du Tibet : Luc Richard
- Plusieurs jours de trek en autonomie : beauté des bivouacs et des soirées autour d'un feu de camp

Dates

10 au 24 octobre 2021

Itinéraire

J1/ Départ de Paris Roissy à 13h10

Nuit en avion.

J2/ Arrivée à Chengdu (nuit à 500 m d'altitude)

Arrivée à Chengdu à 5h55. Accueil à l'aéroport. Chengdu est une grande ville chinoise, capitale de la province du Sichuan. Balade dans le quartier tibétain et le parc de Wuhou.

Nuit en auberge à Chengdu.

J3/ Chengdu - Yushu (nuit à 3700 m d'altitude)

Vol Chengdu-Yushu à 6h35. 1 heure de vol environ. Yushu est une ancienne ville tibétaine au carrefour des influences culturelles du Kham et de l'Amdo. Ici se rencontrent nomades, artisans et commerçants de tout le Tibet. La ville, rasée par un tremblement de terre en 2010, a été entièrement reconstruite depuis. C'est un bon point de départ pour s'adapter à l'altitude et s'atteler aux derniers préparatifs pour le trek. Balade à Yushu et préparation des sacs pour le trek.

Nuit en hôtel à Yushu.

J4/ Yushu-Dergué (nuit à 3260 m. d'altitude)

Cette journée de voyage nous fera traverser les hauts plateaux d'altitude du nord du Tibet, où l'on peut croiser des nomades cheminant avec leurs troupeaux de yaks et contempler des paysages de steppe qui s'étendent à perte de vue. Nous arriverons en fin de journée à Dergué, ancienne capitale d'un royaume tibétain, au cœur du pays des Khampas.

Transfert de Yushu à Dergué : 8h en véhicule privatisé.
Nuit en hôtel à Dergué.

J5/ Dergué - Monastère de Dzongsar (nuit à 3530 m. d'altitude)

Nous visiterons en matinée l'imprimerie xylographique de Dergué, fondée au XVIIIème siècle par le roi de Dergué. Cette imprimerie traditionnelle, l'une des plus importante du Tibet, est l'un des très rares bâtiments qui a échappé aux destructions de la Révolution culturelle. Sa visite est l'un des points majeurs de notre voyage. Nous quitterons Dergué en début d'après-midi pour rejoindre le fleuve

Yang-tsé qui serpente dans une vallée impressionnante.Puis nous remonterons dans des gorges escarpées et à travers des forêts de résineux vers le monastère de Dzongsar, au pied duquel nous prendrons quartier dans un gîte confortable.

Transfert à Dzongsar (3h en véhicule privatisé).
Nuit en gîte au pied du monastère de Dzongsar.

J6/ Vallée de Duobugou (nuit à 4000 m. d'altitude)

Avant midi, nous visiterons le monastère de Dzongsar, qui domine la vallée depuis son éperon rocheux. Dzongsar fut fondé au VIIIème siècle et appartient à l'école Sakyapa du bouddhisme tibétain. Ce monastère est un très important centre religieux qui rayonne sur toute la région. Selon les possibilités, nous irons visiter un hôpital de médecine tibétaine et une école de thangkas (peinture sur toile). Après un bref transfert en véhicule, nous remonterons, sac sur le dos, la magnifique et très sauvage vallée du Duopu. Nous dormirons dans une vaste clairière au milieu de la vallée. Cuisine sur feu de camp

Temps de marche : 3h. Dénivelé : +300 m.
Bivouac à 4000 m.

J7/ Exploration de la vallée du Duopu (nuit à 4260 m. d'altitude)

Nous consacrerons une partie de cette journée à l'exploration de la splendide vallée du Duopu, succession de clairières traversée par une rivière aux lacets turquoises. Nous laisserons l'essentiel de nos affaires sur le lieu de bivouac de la veille pour marcher sans sac. Puis nous reviendront récupérer nos affaire avant de rejoindre un promontoire qui qui domine la vallée. Cuisine sur feu de camp.

Temps de marche : 6h. Dénivelé : +260 m.
Bivouac à 4260 m.

J8/ Vers le village de Rongmai (nuit à 4050 m. d'altitude)

Après avoir franchi un col à 4750 mètres d'altitude, nous descendrons pique-niquer dans une prairie, au-dessus de cabanes d'alpage nichées au creux de la vallée. Puis nous nous ferons une halte dans un hermitage renommé avant de continuer vers le village de Rongmai, où nous serons accueillis dans une famille de fermier, qui nous hébergera.

Temps de marche : 6h. Dénivelé : +530 m. /– 1000 m.
Franchissement d'un col à 4750 m.
Nuit chez l'habitant à 3750 m.

J9/ Vers les alpages (nuit à 4150 m. d'altitude)

Depuis Rongmai, nous marcherons à travers des gorges étroites et des forêts jusqu'à une prairie d'altitude à 4150 mètre, au milieu d'un cirque de montagnes imposantes. Nous bivouaquerons dans cette prairie ou dans des cabanes d'alpages.

Temps de marche : 4h. Dénivelé : – 50 m. / + 450 m.
Bivouac à 4150 m. Dîner à préparer sur les réchauds ou feu de camp

J10/ À travers cols et vallées (nuit à 4100 m. d'altitude)

Nous abordons la partie la plus sauvage de notre voyage. Lors de cette journée éprouvante, nous franchirons un col à 4800 mètres d'altitude, croisant bêtes sauvages et lacs d'altitude. Nous redescendrons par une vallée suspendue avant de bivouaquer dans une vallée très isolée du monde extérieur, où les seuls habitants sont des nomades semi-sédentaires. Bivouac dans un champs, près de la rivière, ou bien chez des

nomades, près d'un monastère.

Temps de marche : 8h. Dénivelé : +850 m./–850 m.
Bivouac à 4100 m. Dîner à préparer sur les réchauds.

J11/ La vallée sauvage (nuit à 4250 m. d'altitude)

Cette journée de marche facile se fera en remontant une impressionnante vallée au pied des monts Chola. Nous croiserons une source chaude où nous nous baignerons, avant de rejoindre notre bivouac, en fond de vallée.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : +200 m.
Bivouac à 4250 m. Cuisine sur feu de camp ou réchauds.

J12/ Le col Dzen-la (nuit à 4300 m. d'altitude)

Ce jour-là, nous franchirons notre dernier col, à plus de 5000 mètres d'altitude, le col Dzen-la, qui, en cette saison, est faiblement enneigé. Puis nous redescendrons bivouaquer au bord du lac Dzen-Tso.

Temps de marche : 7h. Dénivelé : +750 m./– 700 m.
Bivouac à 4300 m. Cuisine sur feu de camp ou réchauds.

J13/ Yihlun La-Tso et fin du trek (nuit à 3880 m. d'altitude)

Pour cette dernière journée de marche, nous cheminerons sur un sentier qui descend vers le lac sacré de Yihlun la-tso, conclusion de notre trek. Ce lac aux eaux turquoises est considéré comme l'un des plus beaux du Tibet. Nous ne serons alors qu'à quelques kilomètres de la bourgade tibétaine de Manigango où dormirons dans une auberge tibétaine. Dîner festif dans un petit et fameux restaurant de la ville.

Temps de marche : 5h. Dénivelé –320 m.
Excursion au lac sacré de Yihlun La-Tso, qui marque la fin du trek.
Nuit en auberge à Manigango (3880 m.)

J14/ Nuit à Yushu (nuit à 3700 m. d'altitude)

Ce jour-là nous voyagerons en véhicule pour revenir à Yushu.

Transfert à Yushu (6h en véhicule privatisé)
Nuit en hôtel à Yushu (3700 m.)

J15/ Vol Yushu-Chengdu

Arrivée à Yushu à 14h40. Promenade puis dîner en ville avant de se rendre à l'aéroport pour le vol retour en France.

J16/ Retour en France

Départ de Chengdu pour Paris à 1h50. Nuit dans l'avion. Arrivée à Paris Roissy à 7h20.

Niveau

5 / 5. Une bonne santé et une bonne condition physique sont nécessaires pour ce trek. Altitude moyenne : 4000 mètres. Dénivelé positif moyen par jour : 300 à 400 m.

Prix

6 participants minimum à 8 participants maximum

à partir de **2780 €** (hors visa et assurance)

Compris

- Transports aériens (vols internationaux et vols intérieurs)
- Taxis et autres transferts
- Hébergements en hôtels, gîtes, auberges
- Restaurants et tous les autres repas autres que les 4 jours de vivres à prévoir pour le trek (voir liste équipement)
- Les frais d'agence
- Encadrement
- Inscription au service SOS MAM de l'Ifremmont.

Non compris

- L'assurance facultative annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance (3,65% du prix du séjour).
- Les dépenses personnelles (appels téléphoniques, boissons)
- Les transports pour votre convenance personnelle
- L'achat du matériel et des vivres de trek
- Les frais de visa
- Les visites non prévues au programme
- Les frais de transfert aéroport en cas de vol différent de celui du groupe
- Les frais de transport et d'hébergement si vous décidez d'interrompre le trek pour une raison autre que médicale

Carnet de voyage

Hébergement

Les hébergements ci-dessous sont donnés à titre indicatifs et peuvent être modifiés sans préavis. Les hébergements en hôtels, gîtes ou auberge sont prévus en chambres twin (deux lits jumeaux). Nous contacter si vous souhaitez disposer de chambres individuelles ou d'un lit double. Les chambres individuelles ne sont pas toujours possibles en auberge et gîtes.

• Chengdu : Holly's hotel (1 nuit)
• Yushu : Gesar Palace hotel (2 nuits)
• Dergué : Dege Hotel (1 nuit)
• Dzongsar : Menshod Guesthouse (1 nuit)
• Manigango : Lamu Guesthouse (1 nuit)

État d'esprit : sortir des sentiers battus, culture et gastronomie

L'objectif de notre trek est d'aller là où l'on ne va pas d'habitude. Sortir des sentiers battus et sortir des sentiers tout court. Aller là où il existe encore des coins de nature sauvage, où de vraies rencontres sont possibles. Éprouver l'autonomie et la liberté qui va avec. Pendant près de dix jours, nous serons en autonomie, même si nous nous ravitaillerons aussi dans des fermes en produits frais. Nous porterons des sacs légers avec tout ce qu'il faut pour vivre dans la nature : abris ou tentes, sacs de couchage, nourriture et tout le nécessaire pour cuisiner au feu de bois, se baigner dans les rivières, contempler les étoiles en liberté. Ici, il faut tracer sa route en marchant sur ses deux jambes, boussole à la main, regard porté sur l'horizon.

Il y a par ailleurs une dimension culturelle importante dans mon voyage. Lors de l'approche qui nous conduira au point de départ du trek, nous allons passer par des hauts lieux de la culture tibétaine, très préservés. Par exemple, une imprimerie xylographique vieille de trois cent ans qui a l'aspect d'une forteresse de pierre et de terre, un lieu exceptionnel et toujours en activité. Ou encore, le monastère de Dzongsar et ses 1400 moines, l'un des plus dynamiques du Tibet, véritable conservatoire d'une culture tibétaine vivante, où nous pourrons voir les jeunes moines se livrer à des joutes philosophiques. Ma manière de voyager fait aussi la part belle aux rencontres avec les Tibétains. Lors de la marche, nous passerons quelques nuits dans des fermes tibétaines, partageant de longs moments avec les villageois. Enfin, plusieurs participants m'ont fait remarquer que mon voyage possède une dimension gastronomique. Je ne m'en étais pas vraiment rendu compte car depuis vingt ans que je voyage en Chine ma passion pour les cuisines chinoises est devenue une sorte de sixième sens et je suis incapable de ne pas choisir avec soin les endroits où je prends mes repas.

La marche

Les sentiers que nous emprunterons sont faciles et bien tracés. Nous marcherons parfois hors sentier, dans des prairies d'altitude ou sur des terrains aisés, ce qui ne pose pas de difficulté. Pour dormir, le sol est sec, avec de l'herbe, de la mousse, des gravillons. Les insectes ne se montrent pas. Ce sont de très bonnes conditions pour bivouaquer. À certains endroits (franchissement de cols), il y a des passages raides, mais ils ne sont pas dangereux. Il faudra quelque fois traverser des rivières à gué. Celles-ci sont peu profondes et sans danger. La difficulté réside dans l'altitude élevée (nous marcherons la plupart du temps entre 3700 et 4300 mètres d'altitude, avec des cols entre 4500 et 5000 mètres) ce qui rend l'effort d'endurance plus éprouvant. C'est pour cela que dénivelé positif moyen est modéré, de l'ordre 500 mètres quotidien. Jour après jour, l'organisme s'acclimate à l'altitude en fabriquant des globules rouges, marcher devient plus facile. Voilà pourquoi nos efforts seront progressifs. Nous marcherons en moyenne 4 à 6 heures par jour.

L’autonomie en milieu naturel

Si vous n'avez jamais bivouaqué en montagne n'ayez crainte, vous verrez que l'on peut y vivre confortablement en tirant parti de ce que nous offre la nature. Mon objectif est qu'à la fin de ce trek vous n'ayez pas besoin de moi pour repartir marcher en autonomie. Vous allez apprendre quelques savoirs faire très utiles qui vous permettront la prochaine fois de cuisiner sur un feu de bois, de choisir un lieu de bivouac pour dormir confortablement, d'économiser votre énergie pour durer, de bien préparer votre sac à dos, etc. Chacun portera son sac à dos pendant la journée. Si vous avez des difficultés à faire certaines choses, comme monter votre tente où cuisiner sur le feu de camp je serai là pour vous aider. Nous pourrons faire une toilette et laver nos vêtements chaque jour après la marche. Le soir, nous ramasserons du bois et cuisinerons ensemble avant de passer la soirée près du feu.

Météo

En octobre, les conditions sont les plus favorables de l'année pour un trek de ce type. Il y a du soleil, les chutes de neiges aux cols sont légères et, en principe, n'empêchent pas leur franchissement en toute sécurité. Si ce sont bien les meilleures conditions météo possible, n'oubliez pas que nous sommes au Tibet, forteresse difficile à pénétrer durant des siècles aux explorateurs et aventuriers en raison de ses formidables montagnes et de son climat hostile. Nous aurons donc de la pluie, de la neige, peut-être de la boue, des nuits fraîches et quelque-fois du soleil. Un prix qui n'est pas si cher payé pour découvrir cette région unique au monde

Condition physique et visite médicale

Une condition physique correcte est nécessaire pour participer . Une bonne condition physique pour un trek résulte surtout de la pratique régulière d'une activité d'endurance. Il est conseillé de se préparer physiquement avant ce trek. La meilleure préparation reste la marche en montagne, mais la course à pied, la natation, le vélo sont très bénéfiques. **Un test d'effort sera demandé pour les personnes de plus de cinquante ans.**

Même si les dénivelés sont modérés (300 à 400 mètres de dénivelé positif en moyenne chaque jour), notre trek se déroulera à 4000 mètres d'altitude environ. De manière générale, physiologiquement, nous nous adaptons très bien à la haute altitude, bien plus facilement, par exemple, qu'au froid. Et l'adaptation à l'altitude est presque indépendante de l'âge ou de la condition physique. Néanmoins, si vous n'avez jamais séjourné à plus de 3000 mètres d'altitude, nous vous conseillons vivement une consultation auprès d'un centre spécialisé en médecine de montagne comme l'Ifremmont . En effet, 3% environ de la population a des difficultés à s'adapter à la haute altitude pour des raisons génétiques, et cela indépendamment de l'âge ou de la condition physique.

- Vaccin : le seul vaccin pour lequel il est fortement conseillé d'être à jour est le tétanos.
- Dentiste : il est recommandé de faire une visite de routine chez le dentiste deux mois avant le départ.
- Médicaments : une liste de médicaments à prévoir vous sera transmise.

Suggestions de lectures

Voyage à travers la Chine interdite , Luc Richard, Pocket, réédition 2016.
Tibet, Tibet, Patrick French, Albin Michel, 2005.
Un barbare au Tibet, Michel Peissel, Le Seuil, 1998.

Equipement