

TREK EN AUTONOMIE DANS L'ANCIEN ROYAUME TIBÉTAIN DE DERGUÉ

PROPOSÉ PAR LUC RICHARD
DU 10 AU 24 OCTOBRE 2020

- **Trek en autonomie (voir liste d'équipement à prévoir).**
- **15 jours de voyage, 8 jours de randonnée.**
- **Au nord-ouest de la province chinoise du Sichuan, région de la ville de Dergué.**
- **Avec Luc Richard, guide de trek (AMM diplômé d'État), correspondant de l'Ifremmont (Institut de formation et de recherche en médecine de montagne)**
- **Difficulté : une bonne santé et une bonne condition physique sont nécessaires pour ce trek.**
- **Altitude moyenne : 4000 mètres. Dénivelé positif moyen par jour : 500 m.**
- **Hébergements : 5 nuits en hôtels. 6 nuits sous tente ou cabanes d'alpage. 2 nuits en avion.**
- **Nombre de participants : 6 participants minimum à 8 participants maximum.**
- **Tarifs tout compris : 2780 € (hors visa et assurance).**



Contact : Luc Richard 04 92 32 52 58 / 06 08 16 66 44 / lucrichard1@gmail.com
Vercors Escapade contact@vercors-escapade.com
04 75 22 07 62 / 06 81 22 90 39

Présentation

Lorsque j'ai commencé à emmener des voyageurs avec moi au Tibet, ma première surprise fut leur stupéfaction devant des endroits aussi isolés des grands axes touristiques. De fait, durant deux semaines, nous ne croisons pas – ou alors exceptionnellement – des occidentaux. Que l'on me fasse remarquer cela m'a grandement surpris, car j'arpente ces régions sans cesse depuis de vingt ans et cette réalité me semblait complètement anodine.

Ce monde perdu, je vous propose de le découvrir avec moi, en marchant, sac sur le dos, en autonomie, comme le faisaient les moines et les pèlerins, les voyageurs et les explorateurs.

Fondé au XIII^{ème} siècle, le royaume de Dergué fut longtemps un centre politique et religieux majeur. Abrisé par des chaînes de montagnes formidables, c'était alors le royaume le plus important de la région tibétaine du Kham. Jaloux de son indépendance, il guerroyait volontiers contre Lhassa ou Pékin. Ce Tibet féodal, contrée de princesses barbares et de brigands gentilhommes décrits par Alexandra David-Néel, ne fut soumis par la Chine que dans les années 1950. Dergué devint alors la capitale administrative du district du même nom, intégrée à la province chinoise du Sichuan.

Malgré cela, 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.

• Le guide et organisateur du trek : Luc Richard

- Guide de trek (AMM diplômé d'État) et éducateur sportif.
- Correspondant médical de l'Ifremmont (Institut de formation et de recherche en médecine de montagne)
- Membre du CEETS (Centre d'étude et d'enseignement des techniques de survie)

Son diplôme de Sciences-po en poche, Luc part vivre dix ans en Chine, où il apprend le mandarin à l'Université des Langues et Culture de Pékin et devient journaliste indépendant (Géo, L'Express...). Il arpente les confins les plus reculés de l'Empire du milieu (Tibet, Xinjiang, Yunnan, Mandchourie...). Il a publié plusieurs essais et récits de voyage (dont Voyage à travers la Chine interdite, réédité en Pocket en 2016) et a fondé la revue littéraire Immédiatement (1996-2001).

Aujourd'hui, Luc partage son temps entre les Alpes (massif du Queyras, dont il est originaire) et la Haute Provence, dans le massif des Monges, où il réside. Passionné de voyages, d'écologie, d'ethnobotanique mais aussi d'histoire et de littérature, Luc a réalisé plusieurs longues marches en autonomie dans les coins de nature les plus sauvages. Parmi celles-ci : Deux mois en Terre de feu inhabitée (Chili) et, en 2012, une traversée de l'Islande en autonomie complète, de la côte est à la côte ouest, par les Hautes Terres désertiques (vingt jours et 500 km de marche, dont 85 km sur glacier).

Il organise chaque année plusieurs treks en autonomie au nord du Tibet (Chine), mais aussi, dans le massif des Monges, des randonnées itinérantes autour du land art (refuges d'art d'Andy Goldsworthy) et de la géologie extraordinaire du massif.



Luc Richard

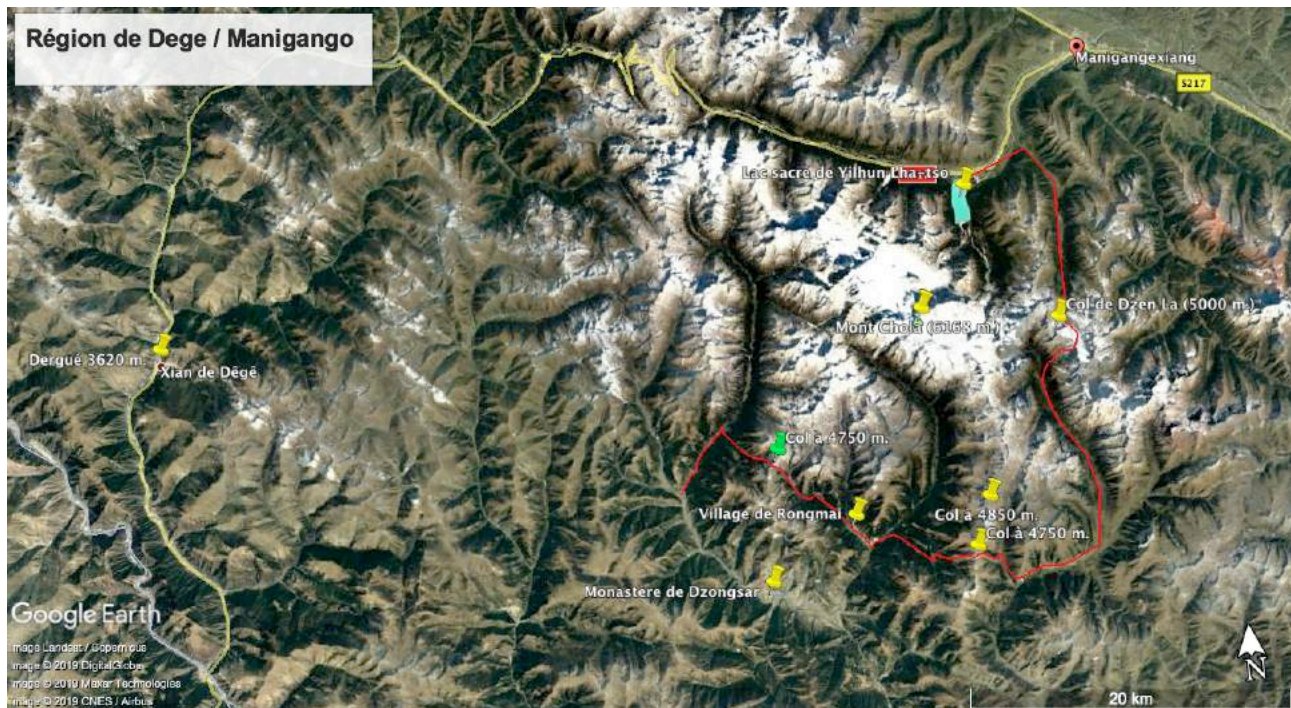
lucrichard1@gmail.com

04 92 32 52 58 / 06 08 16 66 44

www.lucrichard.fr



• Itinéraire jour par jour



Cet itinéraire est donné à titre indicatif. Il peut être modifié en raison des aléas climatiques, des imprévus, de la situation politique ou des changements de règlements administratifs. Les durée de voyage en véhicules sont aussi données à titre indicatif. Les routes dans la région sont récentes et bonnes, sauf sur de courtes portions, mais peuvent être coupées temporairement en raison de travaux. L'organisateur du Trek, Luc Richard, peut donc en cas de nécessité et jusqu'au dernier moment modifier le trajet ci-dessous. Les temps de marche sont aussi indicatifs et dépendent du niveau des participants, de la météo, d'imprévus techniques. Ils peuvent être plus courts ou plus long que ce qui est indiqué.

Jour 1 : Départ de Paris Roissy à 13h10

- Nuit en avion (11 heures de vol).

Jour 2 : Arrivée en Chine. Transfer à Yushu (nuit à 3700 m. d'altitude)

Arrivée à Chengdu, capital du Sichuan, à 06h00. Je vous attendrai à l'aéroport. Le même jour : Vol pour Yushu à 13h30 (1 heure de vol).

Yushu, située dans la province du Qinghai, 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.

Jour 3 : 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 cheminants 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.

Jour 4 : 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 bâtiment 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 monterons 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.

Jour 5 : 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 thangka (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.

Jour 6 : 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 affaires avant de rejoindre un promontoire qui domine la vallée. Cuisine sur feu de camp.

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

Jour 7 : 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.

Jour 8 : 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.

Jour 9 : 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 redescendront par une vallée suspendue avant de bivouaquer dans une vallée très isolée du monde extérieur, où les seuls habitants sont des nomades semi-sédentaires. Nous bivouaquerons 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.

Jour 10 : 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.

Jour 11 : 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.

Jour 12 : 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.)

Jour 13 : Nuit à Yushu (nuit à 3700 m. d'altitude)

Ce jour la nous voyagerons en véhicule pour revenir à Yushu.

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

Jour 14 : Vol Yushu-Chengdu

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

Jour 15 : Retour en France

Départ de Chengdu pour Paris à 1h50.

- Nuit dans l'avion.
- Arrivée à Paris Roissy, le matin à 7h20.

• Hébergements

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). Me 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.

- Yushu : Gesar Palace hotel (2 nuits)
- Dergué : Dege Hotel (1 nuit)
- Dzongsar : Menshod Guesthouse (1 nuit)
- Manigango : Lamu Guesthouse (1 nuit)

• État d'esprit

L'objectif de ce 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.

• 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'avez 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'avez 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 possibles, 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.

• Conditions physique et visite médicale

Une bonne condition physique 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. 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 : Je recommande de faire une visite de routine chez le dentiste deux mois avant le départ.
- Médicaments : une liste de médicaments à prévoir vous sera transmise.

• Inscriptions, tarif et assurance

Tarif tous frais compris : **2780 €**. Un acompte de **35% (973 €)** est à verser à notre partenaire, l'agence **Vercors Escapade, pour valider votre inscription.** Cet acompte est remboursables intégralement jusqu'à 60 jours avant le départ, et avec une retenue de 30 € de frais de dossier jusqu'à 30 jours avant le départ. Je conseille vivement de souscrire à l'assurance hospitalisation et rapatriement proposée par Vercors Escapade (101 €). Celle-ci couvre efficacement les pathologies liées à la haute altitude, ce qui n'est pas le cas de la plupart des assurances.

Pour vous inscrire :

1. Vous devez prendre contact avec moi, par mail ou par téléphone.
2. Vous pourrez ensuite vous inscrire auprès de Vercors Escapade.

- **Le tarif comprends** : 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.
- **Le tarif ne comprends pas** : Les dépenses personnelles (appels téléphoniques, boissons) ; les transports pour convenance personnelle, l'achat du matériel et des vivres de trek, les assurances, 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.

• 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.
- *Les Guerriers de Bouddha*, Mikel Dunham, Actes Sud, 2007.
- *Sur le toit du monde : Hors-la-loi et aventuriers du Tibet*, Peter Hopkirk, Picquier, 2017.

Contact : Luc Richard

lucrichard1@gmail.com 04 92 32 52 58 / 06 08 16 66 44

Vercors Escapade

contact@vercors-escapade.com

04 75 22 07 62 / 06 81 22 90 39