

TREKKING EN INDE DU NORD

LA GRANDE TRAVERSÉE DU ZANSKAR – DU 1^{ER} AU 30 AOÛT 2012

Avec le tour des Annapurnas, la grande traversée du Zanskar fait partie des treks mythiques qui sont aujourd'hui menacés par le développement des relations routières. Avant la construction récente de routes qui remplacent peu à peu pistes et sentiers muletiers, la Grande Traversée du Zanskar partait de Manali, dans l'état indien de l'Himachal Pradesh, pour rejoindre Lamayuru au Ladakh via Wanla.

Notre trek, d'une durée de 20 jours, s'efforcera de traverser le massif en évitant au maximum les routes avec leurs désagréments. La réussite de cette randonnée qui traverse de nombreux hauts cols en empruntant des pistes moins fréquentées reste cependant soumise aux aléas climatiques déterminants en haute montagne (crues et éboulements éventuels, ponts et gués plus ou moins praticables, comme par exemple les orages dévastateurs exceptionnels d'août 2010).

GÉOGRAPHIE PHYSIQUE ET POLITIQUE

La chaîne du Zanskar avec le fleuve homonyme et la chaîne jumelle du Ladakh appartiennent au grand Himalaya. Ces deux chaînes qui enserrant le cours supérieur de l'Indus, Zanskar au Sud, Ladakh au Nord se situent en Inde du Nord. Administrativement l'ancien royaume du Zanskar est aujourd'hui intégré dans le Ladakh, district de l'Etat de Jammu et Cachemire dont la partie Nord-Ouest est occupée par le Pakistan depuis la guerre d'indépendance et les conflits qui lui ont succédé. La majorité de la population du Ladakh-Zanskar pratique le bouddhisme tibétain sous la bienveillance de l'Union Indienne.

Une randonnée dans l'Himalaya du Zanskar ressemble à une marche en été dans les Alpes du Sud (Haute Ubaye, Mercantour, ...): paysages minéraux et grand ciel bleu, la chaîne principale de l'Himalaya protégeant théoriquement l'intérieur des massifs des pluies de mousson mais avec comme différences notables une élévation moyenne supérieure de 2.000 à 3.500 mètres à celle des Alpes et l'attrait de nombreux monastères et temples millénaires accru par la rencontre avec des populations accueillantes et pittoresques (monastères de Phuktal et Zongla, villages de Kargyak, Khi et Photoksar).

VOYAGE & TREK

Le portage des camps et de l'intendance s'effectuera à dos de chevaux la plupart du temps et vous n'aurez à porter que vos affaires et vivres de la journée. Néanmoins, en raison de l'altitude moyenne, très souvent supérieure à 4.000 mètres tout au long du trekking, des longues journées de marche

de 5 à 8 heures) avec des dénivelées cumulées parfois importantes, **cet itinéraire s'adresse à des marcheurs entraînés et motivés.**

Le parcours détaillé jour par jour (road book) et une fiche pratique sont disponibles.

Dates prévues : août 2012 (du 1er au 30 août)

Durée totale : 30 jours Paris-Paris, 20 jours de marche effectifs (y compris 2 jours de repos partiel)

L'essentiel de notre temps sera consacré à la marche. Le tourisme sera privilégié autour de Leh, à une altitude de 3.500 mètres, où nous nous acclimaterons tout en visitant les nombreux monastères situés sur les deux rives de l'Indus. Pas de séjour à Delhi à l'exception d'une éventuelle journée tampon. (vols New-Delhi/Leh soumis aux conditions climatiques)

- J1 Paris-Delhi
- J2 Vol Delhi-Leh dans la matinée – après-midi libre à Leh ; à défaut 24 heures à New Delhi, vol J3 selon horaire d'arrivée du vol international retenu
- J3 – J5 Séjour à Leh – 4 jours incompressibles pour l'acclimatation et visites de monastères – trajets en jeep – retours à Leh
- J 6 Long parcours routier depuis Leh jusqu'au départ du trek (350 km/11 heures) – parcours sinueux et spectaculaire sur une impressionnante route de haute montagne.
- J7 à 26 ou J8 à 27 Journées de trekking (20 jours)
- J 27 Trajet routier pour Leh avec visite d'un dernier temple
- J 28 ou J 29 Vol Leh/Delhi
- J 29 Jour tampon à Delhi ou vol Delhi-Paris
- J 30 Delhi-Paris

Coût : 2.800 EUROS sur la base de 8 à 12 personnes, départ assuré à partir de 8 personnes

Prix communiqué sous réserve des éventuelles variations des taxes et taux de change

Echéancier : 50% à l'inscription

Solde : 5 semaines au plus tard avant le départ

Comprend :

- Les vols internationaux et locaux sur lignes régulières
- Hôtel à Delhi et hébergement en pension à Leh, hôtels de tourisme en chambre double
- Transferts aéroport et relations routières autour de Leh en véhicule individuel (jeep)
- Logistique trekking : tentes, matériel de camp à l'exception des duvets, petits déjeuners, dîners cuisinés, lunch-boxes le midi, guide local, chevaux et muletiers pour le portage.

Ne comprend pas :

- Les repas à Delhi
- Visa pour l'Union Indienne (attention : procédure longue et coûteuse – prévoir 70 euros et être en possession d'un passeport à jour – date d'expiration : + 6 mois avant le départ)
- Assurance rapatriement Monde Entier si vous n'êtes pas déjà assuré l'achat sinon l'extension monde entier de notre fédération ou le contrat Europ assistance/ Vieux Campeur (en outre il vous sera proposé à l'inscription une assurance-annulation).

- Les dons aux institutions civiles ou religieuses au long du trek, les pourboires ainsi que les vivres de course et les boissons hors repas.
- Les entrées payantes des temples , monastères et palais.

Dates d'inscription

Ouverture : décembre 2012

Clôture : fin avril 2012

Organisateur : Club Alpin Français –Section d'Ile de France

Conditions: être membre du Club Alpin Français, à jour de sa cotisation, assuré monde entier

Coordonnées accompagnateur :

Michel THOMAIN

05 59 10 99 73

06 99 44 88 98

thomain_michel@orange.fr

Le parcours détaillé jour par jour (road book) et une fiche pratique sont disponibles (doc 2 et doc 3)

Une réunion préparatoire est prévue,

merci de me contacter avant de vous inscrire, à bientôt !

BULLETIN D'INSCRIPTION VOYAGES à imprimer et renvoyer à l'adresse ci-dessous

VOYAGE N° 12-IND02

RESPONSABLE : **Michel THOMAIN**

TRAVERSEE du ZANSKAR

Du mercredi 1er au jeudi 30 août 2012 inclus
COUT : 2800 € (voir prestations dans la fiche technique de ce voyage)

PARTICIPANT :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

TELEPHONE : Domicile/bureau :

Portable :

adresse électronique :

Téléphone 10 jours avant le départ :

NATIONALITE :

PASSEPORT N° :

Fournir la photocopie de la double

page 2-3

N° d'ADHERENT AU CLUB ALPIN :

SECTION :

PERSONNE à PREVENIR en CAS de NECESSITE :

NOM, PRENOM :

TELEPHONE :

ADRESSE :

Je souscris à l'assurance annulation :	
Selon le contrat signé entre le Club Alpin et Axa Assistance au taux unique de 1,9 % du montant total du voyage, soit 53,20 €	53,20 €
Je règle l'acompte de 50% : soit 1400 € par chèque ou CB en ligne (solde 5 semaines avant le départ, sans rappel de notre part)	
	1 400,00 €
TOTAL :	1 453,20 €

Je soussigné (nom, prénom) agissant en mon nom : _____
déclare avoir pris connaissance de la fiche technique ci-jointe avec ses annexes, ainsi que des conditions générales et particulières telles qu'elles sont imprimées au dos de nos brochures d'activités, « Neiges 2012 » et « Glace et sentiers 2012 » et les accepter ; reconnaître que ma condition physique et mon niveau sont ceux requis par la fiche technique (document 1).

Je déclare également sur l'honneur être bénéficiaire avant mon départ d'une assurance « extension monde entier » telle que celle proposée par Gras Savoye Montagne, en prolongation de l'assurance de personne, sous l'égide de notre fédération FFCAM ou de toute autre assurance offrant les mêmes garanties et dont je communique le nom et le n° de téléphone destinés à l'accompagnateur de ce voyage pour faire face à une éventuelle urgence.

Date :

Signature :

Grande Traversée du Zanskar - août 2012

« cahier pratique »

1 – EQUIPEMENT

Outre l'excellente partie rédactionnelle du N° 129 que Trek Magazine a consacré en grande partie au Ladakh-Zanskar la revue a publié en pages 86 et 87 de son N° 126 une *check-list* de l'équipement essentiel pour un trek estival en Himalaya. (voir en rubrique documentation)

En résumé, vêtements et accessoires :

Bonnet laine ou polaire

Chapeau de soleil ou casquette avec dispositif de serrage ou cordon de cou

Lunettes de soleil (indice 3 mini) enveloppantes (+ vos lunettes de vue si vous en êtes porteur)

Tour de cou (*turtle neck* ou *buff*) en coton ou polaire, sinon foulard de soie

Sous-vêtement respirants et thermiques, séchage rapide

Chemise ou polo en micropolaire/matière équiv., manches longues (au moins 1 en manches longues)

Pull polaire

Veste polaire, *windstopper* si possible ou veste *softshell*

Surveste imper. *Gore-tex* ou autre matière déperlante/respirante

Pélerine de pluie « à bosse »/ cape de sorcière »

Gilet sans manches en polaire ou duvet,

éventuellement veste en duvet si vous êtes frileux, *pour les jours froids et les camps*

Une paire de gants chauds

Pantalon de marche en montagne + un pantalon plus léger pour voyage et rechange

Collant « thermique » *pour les mauvais jours et/ou les nuits froides*

Stop-touts ou guêtres plus enveloppantes

Une paire de chaussures de marche en montagne, tige montante, semelle vibram ou équivalent

l'idéal serait qu'elles soient à la fois protectrices, légères et imperméables.

Privilégiez le bon chaussant et la tenue de pied, elles doivent déjà être faites à vos pieds, sinon gare aux blessures : ampoules, tendinites.

Une deuxième paire, tige basse, plus légères mais dotées d'une semelle crantée suffisamment adhérente sur tous les terrains, *pour les journées en vallée et le voyage, les camps, valable comme paire de secours si besoin*

Plusieurs paires de chaussettes adaptées au froid et aux longues journées de marche

Éventuellement une paire de chaussures d'aqua-rando, les plus légères possibles pour traverser les nombreux gués.

Matériel :

l'agence de trekking fourni tentes et matelas

Duvet (confort – 5°) + drap de duvet en soie ou micropolaire si vous êtes frileux

Matelas autogonflant si vous en possédez un et souhaitez le prendre pour votre confort

Lampe frontale + piles

Une bouillote peut vous être agréable

Thermos/gourde : couteau type couteau suisse, petit matériel de couture

Sac de trekking souple, contenance 80/100 litres destiné au portage quotidien par les animaux de bât (15 à 20 Kg, plein selon compagnies aériennes). Prévoir sacs à gravats ou poubelle pour isoler.

Sac à dos 35 litres minimum, pour vos affaires du jour, le pack-lunch du midi, trousse premier secours

Gourde, thermos, matériel photo, jumelles etc, passeport et devises dans une pochette étanche.

Trousse dite de premier secours :

Vos médicaments personnels si vous poursuivez un traitement

+ aspirine/paracétamol (privilégier les formes ne nécessitant pas forcément l'absorption de liquide) antalgiques, anti-inflammatoires (pommade ou gel, comprimés) troubles digestifs et du transit : antivomitif, antispasmodique, anti-diarrhéique, pansement intestinal. Petites plaies et coupures : antiseptique, pansements type Urgo/Tricostérel. Biafine, homéoplasmine, etc.

Spray anti-moustique (éventuellement utile à Delhi, en principe de précaution)

Traitement contre les effets négatifs de l'altitude : si vous avez fait ce choix qui vous sera personnel, Diamox, commencer la prise avant de partir en Inde, quantité quotidienne à prévoir jusqu'aux premiers jours du trek.

Trousse de toilette :

Nécessaire habituel avec serviette + crème solaire fortement protectrice et sticks pour les lèvres, lingettes ou petites serviettes pré- imprégnées, savon-gel bactéricide ; sur place à Leh : briquet et papier toilette
Purification de l'eau : gouttes, pastille, éventuellement filtre
Savon liquide type « Génie » lavage à froid ou savon de marseille, pinces à linge

Vivres de course :

en extra, achats possibles à Leh

2 – SANTE ET HAUTE ALTITUDE

La grande traversée du Zanskar, telle que nous l'envisageons, c'est 20 jours de marche au-dessus de 3400 mètres, la plupart au-dessus de 4000 mètres, 8 cols au-dessus de 4000 et 3 au-dessus de 5000 ;

Si les effets de la haute altitude sur l'organisme sont maintenant bien connus il est difficile de prévoir à l'avance quels troubles ils exerceront sur chacun d'entre nous.

Contrairement à une opinion généralement répandue la composition de l'air, de l'atmosphère respirable, varie peu avec l'altitude (azote, gaz inerte 79%, oxygène environ 20% - présent aussi dans la vapeur d'eau, CO2) ; par contre plus on monte plus la pression (le poids de la colonne d'air) diminue : à 5000 mètres la pression n'est plus que de 50% par rapport au niveau de la mer, et de 30% à 8000 mètres. A l'origine de la plupart des troubles dus à l'altitude, l'hypoxie qui en résulte provient de la baisse de la pression partielle d'oxygène et non à sa raréfaction.

Principaux troubles rencontrés en haute altitude

Le mal des montagnes n'étant pas à l'origine une maladie, on parlera de physiopathologie de l'environnement. Par ordre croissant de gravité, on distingue les trois groupes suivants :

Groupe 1

Céphalées
Digestifs : anorexie ou nausées
Insomnie
Vertiges

Groupe 2

Céphalées résistant à l'administration de 0,6 g d'aspirine
Vomissements

Groupe 3

Souffle court au repos (dyspnée au repos)
Asthénie anormale ou importante
Baisse de la diurèse (rétention des urines)
Ces troubles témoignent de la Mal Adaptation à la Haute Altitude (MAHA) au cours de la phase d'acclimatation pendant laquelle le corps tente de s'adapter au changement d'environnement.

La MAHA se traduit soit par un Mal Aigu des Montagnes (MAM) soit par des Oedèmes Localisés (OLHA). S'ils disparaissent ou s'atténuent fortement l'acclimatation sera réalisée

Une annexe plus détaillée concernant les troubles dus à l'altitude est à votre disposition sur demande

La devise que nous essayerons de suivre au plus près, dans la mesure où le terrain le permet, celle de l'**Himalayan Rescue Association** :

« ne pas monter trop vite trop haut »

Nous aurons avec nous un caisson hyperbare permettant d'améliorer un sujet victime du MAM en augmentant la pression à l'intérieur du caisson, ce qui équivaut à redescendre le patient sans changer de lieu, ainsi qu'une pharmacie de groupe.

Si vous avez des doutes concernant vos capacités ou une éventuelle insuffisance consulter votre médecin ou spécialiste, il existe d'autre part un organisme, l'ARPE (Association pour la recherche sur la physiopathologie de l'environnement) fondé par plusieurs médecins spécialisés dans la médecine

de montagne, sis à Bobigny. A contacter pour éventuelles consultations, tests d'effort en hypoxie, publications.

Vaccination DTP recommandée (tétanos). Traitement anti-paludéen à votre convenance (les risques sont minimes), spray anti-moustique pour Delhi.

3 – BIBLIOGRAPHIE, CARTOGRAPHIE , VIDEO.

La revue **Trek** a publié de nombreux N° sur le Ladakh-Zanskar dont le dernier date de décembre 2010/janvier 2011 N°129 ainsi que dans le N° 126 (vente au N° auprès de la revue 6, rue Irvoi à Grenoble)

Un de nos accompagnateurs, Gilles Caldor, a publié un article sur la grande traversée du Zanskar dans la revue de notre club, « **Paris-Chamonix** » N° 177 de Décembre 2005/janvier 2006).

Encyclopédiques comme « **Himalaya** » chez **Vilo** et « **Himalaya et Karakoram** » chez **Silva**, qui consacrent plusieurs pages au Ladakh-Zanskar et au Cachemire

« **Ladakh-Himalaya** » **André Velter** et **M-J. Lamothe** chez **Albin Michel**

« **le fleuve gelé** » En hiver le fleuve Zanskar s'appelle Chadar. Magnifique livre de photographies d'**Olivier Föllmi** chez **Nathan image**.

Guides de voyage :

Lonely Planet : "**Trekking in the Indian Himalaya**"

Olizane Guide Ladakh-Zanskar

Médecine et santé :

« **monter plus haut** » de **Charles Houston** chez **Arnette**, même s'il a vieilli ce livre explique clairement les fondamentaux de la vie en haute altitude

« **médecine de l'alpinisme** » par le **docteur Richalet** chez **Masson**

Cartographie :

Olizane a publié 3 cartes au 150 000è dont les parties Centre et Sud couvrent notre voyage ainsi qu'une récente 300 000è, précises et détaillées sur support indéchirable ; un exemple du savoir faire helvétique en matière de carto ! (www.olizane.ch)

DVD /Vidéo :

Marianne Chaud a réalisé 2 très beaux films sur le Zanskar, diffusés à plusieurs reprises sur **Arte** et disponibles en VOD ou DVD à la demande sur le site d'**Arte** :

« **Himalaya, le chemin du ciel** » sur les moines de **Phuktal**, durant l'hiver

« **Himalaya, terre des femmes** » 3 générations de femmes dans un village isolé du Zanskar

Céline Moulis de son côté a filmé l'aventure humaine du couple **Föllmi** au Zanskar **Föllmi's destiny**

A commander sur <http://www.follmidestiny.info/> + Article dans **trek** N° 126

Un site WEB : www.reachladakh.com

4- DIVERS INDE PRATIQUE

Décalage horaire : 3h30

Monnaie locale : roupie indienne

100 roupies = 1,6€

1€ = 62 roupies

Contrairement à ce qui est imprimé dans **Trek** N° 129 il y a au moins 2 DAB (distributeurs automatiques de billets), à **Leh** mais souvent pris d'assaut, pour peu que l'un d'eux soit en panne)

Grande Traversée du Zanskar - août 2012

Road Book/livret de route

Depuis quelques années, la route provenant de Kargil via Rangdum jusqu'à Padum, au cœur du Zanskar, se prolonge par deux segments : l'un se dirige vers le Sud jusqu'à Reru, l'autre vers le Nord jusqu'à la latitude du Parpi La, au-delà d'Hanumil. Deux autres chantiers sont en cours, une route remonte vers le Nord depuis Dartse jusqu'à Zanskar Sumdo sur le parcours venant de Manali, l'autre se dirige vers le Sud depuis Wanla jusqu'aux gorges d'Hanupatta.

Si ces deux derniers chantiers peuvent être contournées par la traversée des hauts cols, la partie centrale du trekking ne peut éviter la proximité de la route et ses désagréments, le parcours pédestre reste cependant possible au prix de quelques concessions : la piste ne permettant pas toujours le passage des chevaux, la caravane muletière empruntera la route pour nous rejoindre aux campements ; nous devons marcher plusieurs fois sur la route. Une alternative existe qui consisterait à prendre un véhicule pour une étape, l'itinéraire envisagé ci-dessous ne décrit que l'option pédestre intégrale.

J1 – Après un camp à Kilang Serai (4450m) descente en rive droite de la Yunam pour rejoindre Lingti Sumdo et Lingti Sumdo (4360m) à la confluence de la Lingti Chu avec la rivière Tsarap.

Si le parcours routier devait se prolonger sur une deuxième journée, nous coucherons en route et attaquerons le chemin dès notre arrivée, sans camper à Kilang Serai.

J2 – Remontée de la Lingti Chu jusqu'à notre camp de Kham Krap (env. 4490m) à travers une zone pastorale d'altitude.

J3 – Approche en versant Sud du Phirtse La, camp à Chumig Marpo (4770m)

J4 – traversée du Phirtse La (5490m) première journée de haute altitude au dessus de 5000 mètres.

Nuit à Zingchan (env. 4990m).

J5 – Traversée du Toden La (5100m) au prix d'une courte remontée ouvrant notre deuxième journée au dessus de 5000 mètres et la « porte » sur les hauts paysages du Zanskar.

Descente flanc Nord de la Phirtse Chu sur le village de Trangtse (3980m) dans la vallée de la Kargyak Chu, où nous passerons la nuit.

J6 – Nous rejoignons la piste du trek « classique », à la confluence de la Kargyak et de la Phirtse, Journée de repos avec visite facultative de villages dans la vallée de la Kargyak. Nuit à Trangtse.

Nombreux beaux villages parmi les plus hauts du Zanskar.

J7 – Descente jusqu'à Purna (3850m) via les villages de Testa et de Yal. Nuit à Purna.

J8 – Depuis Puma en remontant le cours de la Tsarap nous irons visiter le célèbre monastère de Phuktal, perché dans la falaise. Après retour à Purna, brève descente le long de la Tsarap jusqu'à Kalbog ou Tsetang (3850m)

J9 – En cheminant rive gauche puis rive droite dans les gorges de la Tsarap, nous rejoindrons Reru
Après avoir visité le village fortifié de Yichar. Camp à Reru (3770m) terminus actuel de la route venant de Padum.

J10 – Reru/Shila par la rive gauche du Zangspo puis rive droite pour éviter au maximum la route, visite de deux gompas. Campement à Shila (3610m).

J11 – Shila/Karsha via Padum. Visite de Karsha et camp (3600m). La grosse bourgade de Padum (1000 habitants), située en bordure d'une vaste plaine d'altitude, est devenue banale depuis sa desserte routière ; il est à présent difficile d'éviter la confluence des routes qui partent en étoile au sein de la plaine, ici naît le fleuve Zanskar formé de la confluence de deux grosses rivières.

J12 – Karsha/Pishu(3630m). Parcours en fond de vallée, rive gauche du Zanskar.

J13 – Visite de Zangla en aller et retour. Campement à Pishu.

J14 – Pishu/ Hanumil (3410m). Nous poursuivons en rive gauche la descente dans la vallée du Zanskar . (fin de la route en rive droite)

J15 – Montée progressive du Parfi La (3900m) descente au pont 3410m sur la Zingchan Togpo, puis remontée à l'alpage de Nyete et camp (3830m)

J16 – Traversée des cols Hanuma La (4710m) et Chapskang La (4200m) au cours d'une longue journée (environ 8 heures de marche) où nous renouons avec l'altitude. Montées et descentes nous conduisent au monastère de Lingshed (3850m), nous profiterons de sa beauté en campant aux alentours.

J17 – De nouveau une longue journée en altitude consacrée à traverser les cols de Murgum La (4370m) et Kiupa La (4450m) Camp au dessus de l'alpage de Gazho (4460m) au pied Sud du Sengge La. Nous quittons définitivement le bassin du fleuve Zanskar.

J18 – Traversées du Sengge La (4960m) et du Bumiktse La (4390m) pour accéder au pittoresque village de Photogsar (4200m) où nous camperons.

La traversée «classique» du Zanskar poursuit en descendant la Photang en direction des gorges d'Hanupatta désormais privées de leur intérêt pour le marcheur, malgré leur beauté, à cause de la route venant de Wanla.

J19 – Tournant le dos à la Photang, nous attaquerons la montée du Sirsir La (4805m) et du Nigutse La (5100m) troisième et dernier col dépassant les 5000 mètres ! Camp au pied du Yogma La (4770m).

J20 – Le Trek se termine en beauté par la traversée du Yogma La (4720m). Après une longue descente sur Kanji (3830m) trajet routier pour le monastère d'Alchi, via Lamayuru. Fin du trek proprement dit.
Nuit en lodge à Alchi avec visite du monastère, retour à Leh par la route.