

Trekking Langtang - Gosainkund – Hélambu Népal 2022



20 jours / 19 Nuits - 15 jours de Trekking

Du Dimanche 6 Novembre au Vendredi 25 Novembre 2022

A partir de: **2490 €** par pers. (Pour 12 inscrits – sans frais aérien)

**« Il n'est au monde qu'une seule aventure:
la marche vers soi-même en direction du dedans et de l'espace »
Bouddha**



Royaume du trek par excellence, le Népal abrite les « géants » de l'Himalaya.

Ce « trek & méditation » est une invitation à la découverte d'un pays fascinant sous le signe de la rencontre :

Rencontre avec les montagnes sacrées, rencontre avec les différentes ethnies, rencontre avec soi même dans sa capacité à se dépasser. Et quand la meilleure version de soi rencontre la meilleure version de l'autre dans un environnement où la nature exprime toute sa grâce. L'émerveillement se déploie pas à pas, souffle après souffle

Un programme en douceur pour une acclimatation optimale, prendre le temps pour favoriser les échanges avec les locaux et s'adapter à tous.

Les particularités de ce trek :

- Moyenne de 5h30 de marche et 700m de dénivelé positif par jour
- Vues grandioses sur la chaîne himalayenne et les massifs du Langtang et Ganesh Himal.
- La traversée immersive des nombreux villages aux ethnies diversifiées (Newar, Sherpa, Tamang, Brahmane...)
- Une empreinte bouddhiste et tibétaine remarquable et inspirante grâce aux monastères, aux chortens....
- Ce trek est une opportunité pour explorer des villages de culture tibétaine, les montagnes forment la frontière avec le Tibet.
- Chaque journée sera ponctuée de méditation (assise ou en marche), l'occasion de nous relier à notre intériorité, à notre souffle, à notre corps, au présent, aux espaces grandioses et aux autres.

Un trek authentique dans une région peu fréquentée qui permet de côtoyer la haute altitude et la vie de village du Lang Tang à l'Hélambu.

La dimension solidaire de ce voyage prend tout son sens, les népalais vivent du tourisme. Cette vallée a été fortement marquée par le tremblement de terre de 2015, le passage des trekkers contribue au renouveau des communautés locales dans leurs efforts de reconstruction.

Le Cheminement :

Il y en aura pour tous les goûts des forêts de chênes anciens, de rhododendrons et de pins aromatiques jusqu'au pied des neiges éternelles dans un décor sauvage et minéral.

Aurons-nous la chance de rencontrer le panda roux ou le léopard des neiges dans ce parc naturel préservé ?

L'immense Vallée du Langtang nous portera le long de sa tumultueuse rivière de la jungle jusqu'aux glaciers au pied des géants himalayens qui culminent à plus de 7000m.

Puis dans un décor fantastique nous rejoindrons les Lacs sacrés de Gosainkund et le passage du Col de Laurebina à 4610m.

Enfin l'Hélambu avec ses "collines" à perte de vue, dans un décor de cultures en terrasses sur fond des neiges éternelles, nous nous rapprocherons de la capitale.

Jour 1 : Arrivée à Katmandou, installation à Bodhnath

En fonction de l'heure d'arrivée des participants, immersion dans le quartier bouddhiste, visite des monastères et notamment du monastère de Matthieu Ricard et temps de méditation.



Jour 2 : Katmandou → Syabru Bensi :

Longue route (entre – et 8h) en véhicule privé pour rejoindre Syabru Bensi le départ de notre Trek



Jour 3 : Syabru Bensi (1450) → Sherpagaon (2600) :

+1150m de dénivelé - 6h de marche

Nous commençons notre trek par une belle montée dans une forêt clairsemée. Puis nous basculons sur le versant sud surplombant la rivière Langtang en suivant un spectaculaire et panoramique chemin en balcon qui nous mène au village de Sherpagaon. Méditation de pleine conscience honorer, écouter son corps en mouvement.



Jour 4 : Sherpagaon (2600) → Ghoda Tabela (3050)

+650m de dénivelé - 5h de marche

Après un début de journée sur le prolongement du beau chemin en balcon de la veille, on plonge sur la rivière pour

rejoindre le chemin principal qui arrive de Sabru Besi. Changement total d'ambiance : nous sommes désormais dans une forêt dense et luxuriante où vous apercevrez peut être des singes passant d'arbre en arbre et la tumultueuse rivière Langtang Khola sera notre fil conducteur.



Jour 5 : Ghoda Tabela (3050) → Langtang (3430m)

+500m de dénivelé - 3h30 de marche

Pour une acclimatation progressive, l'étape du jour nous portera en douceur à 3400m, ce qui nous laissera une après-midi de repos pour méditer et s'imprégner de la culture locale. La vallée s'ouvre, les troupeaux de yacks sont plus nombreux et les hauts sommets se rapprochent!



Jour 6 : Langtang (3430m) → Kyanjin Gomba (3900m)

+500m de dénivelé - 3h de marche + 2h30 en option

En route pour Kyanjin Gomba, le dernier et le plus important village de la vallée. Nous longeons de nombreux murs recouverts d'écritures sacrées : les manis(l'occasion parfaite pour se laisser inspirer le temps d'une pause méditative). Au fil de notre ascension les hauts sommets couverts de glaciers apparaissent de plus en plus nombreux ! A l'approche du village, historiques moulins à prière à eaux et nouvelle centrale hydroélectrique cohabitent. Kyanjin apparaît comme une petite ville, ici les constructions multiplient les étages : 2, 3, 4 ! Trois boulangeries et plusieurs fromageries transformant le lait de Yack . C'est le camp de base idéal pour explorer les environs en s'acclimatant doucement, nous y séjourneront 4 nuits. Possible exploration vers le glacier du Lirung dans l'après midi et/ou temps de méditation formelle.



Jour 7 : A/R Ganja Là Base Camp (4300m)

+600m de dénivelé - 5h30 de marche

Aujourd'hui nous allons suivre une direction perpendiculaire à la vallée principale, traverser la rivière Langtang et parcourir un versant peu fréquenté sous le col du Ganja La. Nous allons rejoindre le camp de base où dorment les rares équipes qui veulent franchir ce col, tout près se trouve un beau promontoire d'où l'on profite d'un panorama magnifique. Méditation contemplative.



Jour 8 : A/R Langshisha Karta (4200)

+400m de dénivelé - 8h de marche

Peu de dénivelé aujourd'hui mais un long parcours où nous allons remonter la rivière Langtang toujours plus haut vers sa source. Il n'y a plus d'hébergements dans cette partie de la vallée, aussi elle est restée très sauvage. De nombreux troupeaux de yaks pâturent dans cette partie de la haute vallée. Méditation « immersive » (quand le sauvage se mêle au sacré....honorer la vie grâce à la puissance de « l'esprit des lieux »).



Jour 9: A/R Tsergo Ri (4984)

+1100m de dénivelé - 8h de marche ou Kyanjin Ri (4350m)

Maintenant que nous sommes bien acclimatés, c'est dans la fraîcheur du petit matin que nous nous élançons pour gravir le Tsergo Ri qui sera le point culminant du séjour. Là-haut, perché à presque 5000m, un panorama à couper le souffle au sens figuré comme au sens propre s'offrira à nous. Pour une journée plus courte il est également possible de gravir le Kyanjin Ri (4350m) qui est aussi un belvédère magnifique.



Jour 10 : Kyanjin Gompa (3900m) → Rimshe (2470)

+150m de dénivelé - 7h de marche

C'est le retour aux altitudes modestes du début de la vallée, aux forêts et à leur végétation luxuriante qui ont fait défaut ces derniers jours. Le parcours est connu, mais les points de vue sont différents, la marche est méditative !



Jour 11: Rimshe (2470) → Thulo Shyabru (2250)

+750m de dénivelé – 6h de marche

Le chemin plonge dans les gorges en même temps que rugissent les cascades de la rivière Langtang. Les hautes falaises nous surplombent de plus en plus, et la jungle se densifie, avec ses singes qui nous observent. Peu avant Sabru Bensi nous remontons un chemin raide jusqu'à un pont Tibétain spectaculaire de plus de 120m de long qui franchit une profonde gorge. Nous arrivons à Thulo Syabru, petit village disséminé sur une crête secondaire qui surplombe un amphithéâtre de cultures en terrasse. Temps de méditation formelle.



Jour 12: Thulo Shyabru (2250) → Chandanbari (3000)

+800m de dénivelé - 3h de marche

Nous continuons notre belle montée, parmi les cultures en terrasse et l'habitat rural dispersé. La vue s'ouvre sur les cimes blanches du massif du Ganesh Himal à cheval entre Népal et Tibet. Marcher en pleine conscience dans les montées : une vertu pour avancer !



Jour 13 : Chandanbari (3000) → Laurebina (3600)

+700m de dénivelé - 3h de marche

Nous quittons progressivement les cultures pour une dense forêt et enfin arriver à un petit col où sont implantés quelques lodges. Le panorama à l'arrivée et au coucher du soleil sera une magnifique récompense et l'occasion d'une méditation peut être inoubliable et marquée par la reliance : au paysage, au groupe et à soi.



Jour 14 : Laurebina (3600) → Lacs Gosaikund (4380)

+800m de dénivelé - 3h30 de marche +2h en option l'après midi

Nous cheminons sur la large croupe d'où la vue sur les hauts sommets enneigés est saisissante. Nous suivons le parcours que des milliers de pèlerins empruntent l'été pour rejoindre, comme nous, les Lacs sacrés du Gosaikund. Ici plus qu'ailleurs la dimension spirituelle de notre voyage prend tout son sens (réflexions sotériologiques)



Jour 15 : Lacs Gosaikund (4380) → Gopte (3430) passage du Lauberina pass à 4646m

+600m de dénivelé - 6h de marche

Journée fantastique avec le passage du col de Laurebina à 4646m. De nouveaux lacs apparaissent au fil de notre montée, les derniers sont recouverts de glace. Avec le passage du col, nous quittons la zone des Tamang et descendons dans le pays des Sherpa. Après une longue descente nous arrivons à Phedi où nous déjeunons. D'ici, Gopte où nous dormons ce soir est tout proche à vol d'oiseau, mais le magnifique chemin en balcon que nous empruntons joue aux montagnes russes pour se faufiler dans ce raide versant, les descentes et montées s'enchaînent. Chaque pas compte, chaque souffle est précieux, honorer l'instant à chaque instant, telle peut être la formule du jour.



Jour 16 : Gopte (3430) → Kutumsang (2470)

+500m de dénivelé - 6h30 de marche

Le chemin en balcon se poursuit et une petite montée nous attend pour arriver à Thadepati. Au nord s'étendent désormais les collines de l'Helambru - qui culminent quand même à plus de 3000m, tandis que de nouveaux sommets s'élèvent à l'est : le Rolwaling et au loin la région de l'Everest. Les montées et descentes s'enchaînent dans la forêt jusqu'à Managot où nous nous restaurons. Une longue descente nous mène à Helmu et son poste de militaires qui contrôlent l'entrée du Parc, puis nous arrivons à Kutumsang où nous retrouvons la civilisation ainsi que la piste ! Méditation dans l'ambiance locale ou rawkshi ou karom ? Quelle sera la surprise du jour ?



Jour 17: Kutumsang (2470) → Chisapani (1750m)

+500m de dénivelé - 6h de marche

Nous partons pour Gul Bahanjyang, nous croiserons sûrement quelques écoliers se rendant également dans ce village où se trouve l'école. Chemins et pistes alternent dans une forêt luxuriante où abondent des fougères géantes. Nous sommes désormais au cœur du Népal rural et les terrasses de cultures se multiplient pour produire du maïs et du millet. Pause « éco-méditative », quand la forêt nous invite à honorer le vivant !



Jour 18: Chisapani (1750m) → Sundarjal (1460m)

+700m de dénivelé - 5h30 de marche

Une montée raide nous attend pour rejoindre Chisapani, puis nous entrons dans le Parc National de Shivapur. Un dernier regard sur les hauts sommets coiffés de leur neiges éternelles et nous entamons cette première partie de la descente tout en douceur. Nous traversons le village agricole de Mulkharka puis la descente devient plus soutenue sur des escaliers. Nous longeons un lac de production hydroélectrique puis descendons de belles gorges très fréquentées des Népalais. Sundarjal marque la fin de notre trek, de là nous rejoignons Katmandou en moins d'une heure de route.



Jour 19: Katmandu /Bodnath

Temps libre dans la ville, achats, visite ...Méditation de clôture sur la stupa de Bodnath.

Jour 20: Katmandou – France

Hébergement :

A Katmandou l'hébergement se fait en Guest House confortable à Bodnath dans le quartier Bouddhiste en chambre double. Durant le trekking nous serons en Guest House – aussi appelés lodges - plus ou moins rustique en fonction de l'altitude, généralement en chambres de deux, mais parfois plus. Certains disposent de douches chaudes solaires.

Nourriture :

Nous prendrons nos repas du petit déjeuner et du dîner dans les loges où nous dormons. Les repas de midi se feront également dans les lodges sur le trajet, des pique niques seront prévus quand il n'y a pas de lodge.

Le plat national est le "dal bat", littéralement : lentilles riz. Il est agrémenté de légumes épicés.

Durant le trekking, le riz, les pâtes et les pommes de terre sont la base agrémentées de légumes, d'oeufs et de fromage.

Divers:

Vous marchez léger : vous ne portez que vos affaires pour la journée. Les porteurs acheminent vos bagages au logde suivant.

Novembre est une période idéale pour le Népal : la mousson est passée, en montagne le soleil est le plus souvent généreux, et le froid pas encore trop vif.

La zone du Langtang a été très durement touchée par le séisme de 2015. La reconstruction est bien avancée, nous même y contribuons par notre participation à l'économie.

Résumé des Étapes du Trek :

Journée	Étape	D + m	Durée H
Trek J1	→ Sherpagaon (2600m)	1150	6
Trek J2	→ Ghoda Tabela (3050)	650	5
Trek J3	→ Langtang (3430m)	500	3,5
Trek J4	→ Kyanjin Gompa (3900m)	500	3
Trek J5	A/R Ganja La Base Camp (4300m)	600	5,5
Trek J6	A/R Langshisha Karta (4200m)	400	8
Trek J7	A/R Tsergo Ri (4984m)	1100	8
Trek J8	→ Rimshe (2470)	150	7
Trek J9	→ Thulo Shyabru (2200m)	750	6
Trek J10	→ Mukharka (3000)	800	3
Trek J11	→ Cholang Pati (3600)	700	3
Trek J12	→ Lacs Gosainkund (4380m)	800	3,5
Trek J13	→ Gopte (3430m)	600	6
Trek J14	→ Kutumsang (2470m)	500	6,5
Trek J15	→ Pati Bhanyjang (1750m)	500	6
Trek J16	→ Sundarijal (1460m)	700	5,5

