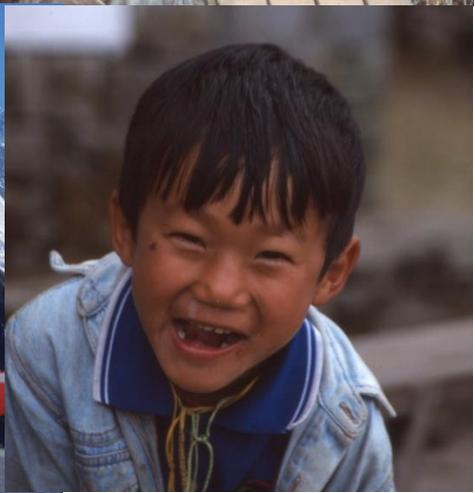
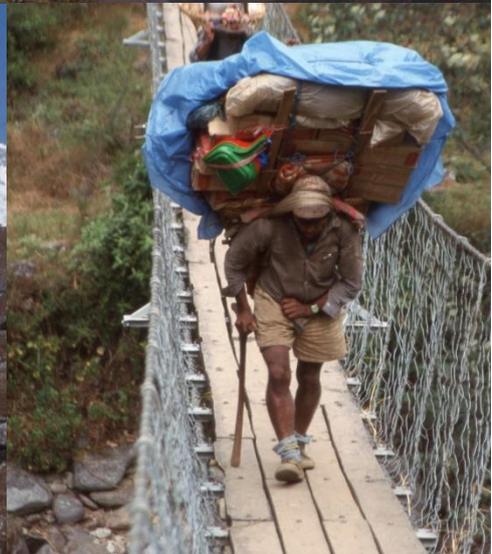




**TREK DANS LE MASSIF DE  
L'EVEREST**  
Du 15 octobre au 17 novembre 2000



# LE NEPAL

## Sur la route de l'ascension de l'Everest

En 1953, le royaume du Népal vient de s'ouvrir aux étrangers. Les Anglais se proposent de monter une expédition ayant pour but l'ascension de la plus haute montagne de la Terre : l'Everest 8848 m.

La caravane s'étire depuis Kathmandu jusqu'au camp de base !

Il a fallu d'abord se déplacer de près de 150 km de la vallée de Kathmandu à Jiri, un petit village du Solukhumbu, région du piémont himalayen.

De vallées en vallées, la caravane est confrontée à d'incessantes traversées de rivières qui descendent toutes vers le sud rejoindre le Gange au-delà des frontières du royaume, en Inde.

La caravane doit se frayer un passage dans la jungle avec, au printemps, les sangsues qui tombent des arbres et s'accrochent au moindre bout de peau laissé à l'air.

A l'époque il n'y avait pas de route, c'est bien après que les Suisses ont créé la route tortueuse qui va de Kathmandu à Jiri.

A Jiri, on est encore loin du but. La caravane s'engage sur un sentier et enfin, au bout d'une bonne semaine, elle rejoint la vallée de la Dudh Kosi, puis remonte jusqu'au hameau de Namche bazar. Le trajet se poursuit le long de l'Imja khola, laissant la Dudh Kosi s'en aller vers les lacs Gokyo et le Cho Oyu, puis s'engage dans la vallée morainique que le Khumbu glacier a creusée.

L'épopée d'une quarantaine de jours se termine au milieu d'un splendide cirque de montagnes glacées au pied du Peak XV, Sagarmatha pour les Népalais, Chomolungma pour les Tibétains, Everest pour nous autres, du nom du géographe anglais qui avait conduit une expédition de relevés topographiques au XIXème siècle.

John Hunt, chef de l'expédition, Edmund Hillary et Tensing Sherpa sont, entre autres, de la partie. Il ne reste plus qu'à partir à la conquête du sommet, là-haut, juste derrière la terrible ice-fall.

La route de l'Everest est née. Longtemps après, cette route fascine toujours par le caractère historique qui colle à chaque mur à Mani que l'on longe ou stupa que l'on contourne.

Ils sont passés par là.



# TRECKING DANS LE MASSIF DE L'EVEREST

## du 15 Octobre au 17 Novembre 2000

C'est en couple, que cette année, nous poursuivons notre découverte du Népal. Après le tour des Annapurnas avec un groupe d'amis en 1999, nous partons pour un trek dans le massif de l'Everest. Il nous permettra d'admirer les trois géants que sont le LHOTSE 8516 m, le NUPTSE 7855 m et l'EVEREST 8848 m, le SAGARMATHA des Népalais ou le CHOMOLUNGMA des Tibétains.

### DIMANCHE 15 OCTOBRE 2000

Aéroport Charles de Gaulle, à 23h55 nous sommes dans l'Airbus A 340 de la Gulf Air.

Nous faisons escale à Abou Dabi à 9h50 et flânon dans ce très bel aéroport puis décollons à 12h10 pour atterrir à Kathmandu le 16 octobre à 16h45 heure locale.



### LUNDI 16 OCTOBRE 2000 – Kathmandu

De très belles vues sur la chaîne himalayenne avant l'atterrissage à Kathmandu nous donnent un avant-goût des jours à venir.

A la sortie de l'aéroport, nous retrouvons avec plaisir Ramesh. La circulation ne s'est pas arrangée en un an et nous mettons beaucoup de temps pour rejoindre l'hôtel Harati.

Nous retrouvons Amir et Sarbendra à l'agence pour finaliser ce que seront nos 28 jours de trek à venir.

Nous faisons connaissance avec notre guide provisoire Dawa, qui ne communique qu'en anglais. En effet, notre guide francophone Thula nous rejoindra dans quelques jours à son retour d'expédition.

Après un repas au restaurant de l'agence le « Rendez-vous », nous rentrons à l'hôtel vers 22 h.

Nous devons nous lever à 4h30 pour prendre le premier vol qui partira sur Lukla dans le massif de l'Everest.



### MARDI 17 OCTOBRE 2000 : Transfert Kathmandu – Lukla 2838 m en avion : 45 mn Puis Lukla 2835 m – Phakding 2652 m

4h30 : Nous avons préparé nos sacs la veille afin de retirer ce qui n'est pas indispensable, en effet, il faudrait payer un supplément si nous dépassons 20 kg par personne.

A 5h15 le taxi est là, à l'heure, avec notre guide Dawa. Les portes et fenêtres du véhicule ne fonctionnent pas bien, en revanche le klaxon et les freins sont en bon état, ce qui est le principal pour rouler au Népal. Il y a moins de circulation à cette heure-là et le trajet pour l'aéroport est plus rapide que la veille au soir. Kathmandu s'éveille et déjà de nombreuses personnes déambulent dans les rues et les rickshaws, vélos taxi, attendent les clients.

Nous arrivons à l'aérogare des lignes intérieures. Il y a déjà beaucoup de monde et nous attendons tous à l'extérieur que les portent s'ouvrent.

Dans la grande salle on retrouve les comptoirs des nombreuses compagnies intérieures et sur la gauche les bascules sur lesquelles nous déposons nos bagages : 60 kg pour nous trois, ça passe !

Le soleil se lève derrière la colline de Nagarkot. Les hôtesses appellent les passagers en fonction des vols. C'est la cohue pour se placer devant la porte et monter dans le bus et se trouver bien placé dans le petit avion qui nous conduira à Lukla.

Nous sommes 20 personnes dans cet avion à hélice.

Nous nous retrouvons au premier rang, juste derrière la cabine de pilotage.

Une hôtesse nous distribue du coton pour les oreilles... et un bonbon pour le moral...

Après les essais de moteur, le décollage se déroule sans problème.

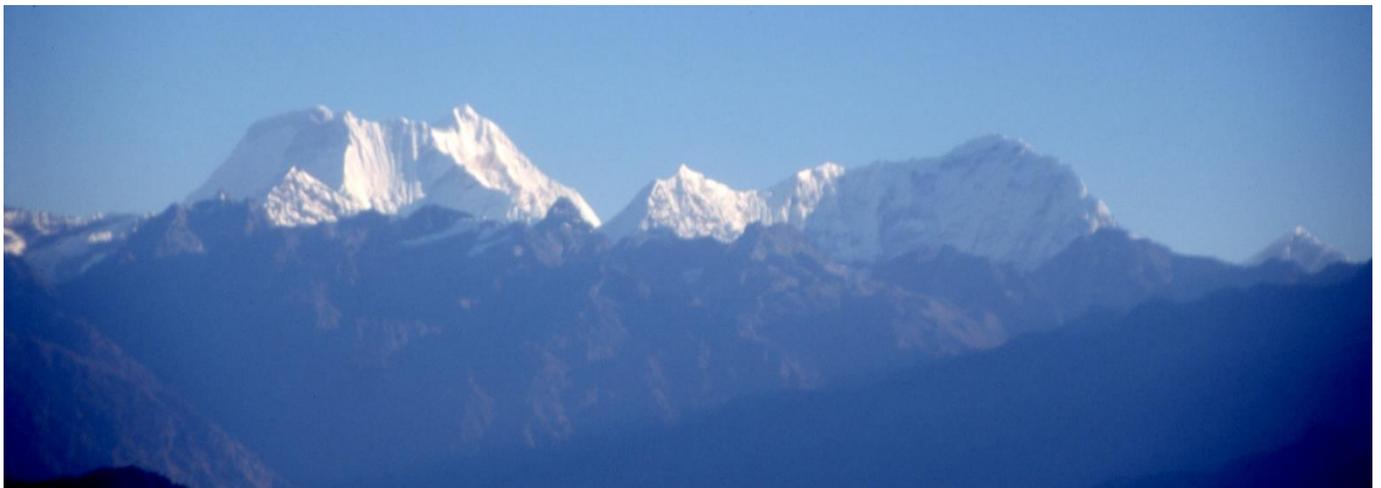


Nous survolons la vallée de Kathmandu et ses cultures. C'est un véritable puzzle de dégradés de couleurs vertes.

Les chaînes de montagnes apparaissent : le Ganesh Himal, le Langtang Himal, les collines parsemées de petits villages émergent de la brume dans les fonds de vallées.

L'avion trace son chemin en suivant les vallées et parfois survole les collines avec une marge de manœuvre minimum.

Après 45 minutes de vol, c'est Lukla et sa piste d'atterrissage de 400 m de longueur qui partage le village en deux. C'est l'aéroport réputé le plus dangereux du monde, mais ça on ne l'a su qu'après.



L'atterrissage secoue et nous ressentons de nombreuses vibrations. Lorsque nous descendons de l'avion nous recevons une tempête de sable et sommes cinglés par des gravillons ; en fait, rien de grave, c'est un autre avion qui décolle pour rejoindre Kathmandu.



Sur les murets entourant l'aérodrome de nombreux népalais attendent puis se précipitent à l'arrivée de notre avion. Ce sont des porteurs en quête de travail. C'est ici que notre guide va recruter les deux porteurs qui nous accompagneront pendant toute la durée de notre trek : Ganesh et Jit.



Nous buvons un café dans un lodge avant de prendre le chemin qui nous conduira à Phakding. Nous retrouvons très vite l'atmosphère de l'année précédente avec ses paysages typiques : champs en terrasses et maisons en pierres sèches. En l'arrière-plan, au fond de la vallée encaissée, coule la Dudh Kosi, la « rivière sacrée » vénérée par les Sherpas. Le chemin pour Namche Bazar suit cette rivière et le camp de base de l'Everest se trouve à sa source.



Le sentier dévale le flanc de la montagne.

Nous croisons beaucoup de monde. Ce sont des randonneurs et leurs porteurs qui rejoignent Lukla pour retourner à Kathmandu après leur trek.

Dans notre direction, des troupeaux de yacks, des porteurs, des colporteurs qui partent bien avant l'aube, sur la route de l'Everest pour ravitailler les villages, les lodges de produits divers indispensables, nourriture, boisson, bouteilles de gaz, etc....

Le doko des colporteurs est surchargé, c'est une montagne impressionnante de ravitaillement qui tient par miracle grâce à un savant jeu de bouts de ficelle noués. Parfois, ils posent leur lourde charge

sur une large chautara, le muret qui leur permet de se délester momentanément de celles-ci.



Nous marchons lentement en prenant le temps de profiter d'un paysage toujours aussi séduisant. Quelques sommets se découvrent entre deux vallées : le Kondge, le Kusum Kanguru (6369 m). Nous sommes encore trop encaissés pour découvrir les plus hauts sommets comme l'Ama Dablam, l'Everest, etc...



Cette année, pour ce trek, nous ne serons pas sous tente, nous dormirons en lodge. Ce soir nous faisons étape au Namaste Lodge de Phakding. Il est 12 heures. Nous prenons le déjeuner puis montons dans notre chambre.

Nous avons un déficit de sommeil, une sieste de 3 h nous fait le plus grand bien.



Nous occupons la fin d'après-midi à l'opération « pompage » pour remplir nos gourdes. Nous utilisons une pompe pour filtrer notre eau puis la purifions avec des pastilles de micropur.

Nous allons faire un tour et admirons le travail de villageois construisant leur maison. Ils positionnent les menuiseries sur les murs de pierres sèches. Les pierres sont taillées sur place et la menuiserie est préparée dans un atelier de fortune.

Nous rentrons à la nuit tombante, le repas est servi à 19 h. Nous allons nous coucher à 20 h.

3 h de marche : 205 m de dénivelé +

Cumul: 205 m +



## MERCREDI 18 OCTOBRE: Phakding 2 652 m – Namche Bazar 3446 m

12° dans la chambre à 6h30. Quel confort par rapport aux tentes de l'an passé !

Nous partons après le petit déjeuner à 8 heures.

Il y a beaucoup de monde sur le sentier. A la sortie de Phakding nous traversons la rivière Gatte Khola à Thuto Gumela, par une impressionnante passerelle. Le sentier suit la Dudh Kosi.

Nous traversons plusieurs villages : Gumela, Toktok sur un plateau, Bengkar. Peu avant Bengkar, on voit au loin le Thamserku (6623 m).



A Chumoa, une courte montée nous conduit à Monju. En chemin, nous avons l'immense surprise et le plaisir de croiser Preme guide, Rajendra chef cook et un des sirdars que nous avons eu l'année dernière sur le tour des Annapurna. Nous buvons un café ensemble et échangeons quelques nouvelles et souvenirs.

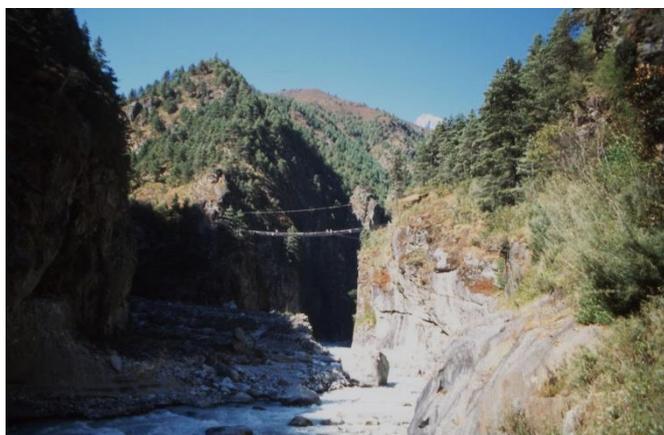
Puis, c'est au tour de Thula, notre guide francophone qui aurait dû nous accompagner. Il rentre sur Lukla au terme d'un trek au Gokyo Peak, Chola Pass et Island Peak. Il avait la responsabilité de 16 français, 15 sirdars, sherpas, cuisiniers et 60 porteurs. Très difficile de gérer tout ça ! il est très fatigué. Il nous demande, si nous sommes d'accord, pour continuer notre trek avec Dawa. Il est vrai que Dawa ne parle pas français, mais il connaît très bien son pays, sa faune et sa flore.

Nous déjeunons tous les quatre au Summit Lodge avant de poursuivre notre chemin. Nous avons encore 2h30 de route.

Nous passons au « chek post, gardé par des militaires armés. Dawa établi les permis de trek.



Nous traversons plusieurs fois la Dudh Kosi, la dernière passerelle domine le lit de la rivière de 150 m. De là que nous attaquons une montée en lacets de 600 m jusqu'à Namche Bazar. A mi-chemin, nous découvrons avec émotion l'Everest.



Nous traversons une forêt de pins et sommes très nombreux sur le chemin, nous formons une énorme chenille processionnaire.

Les montagnes du Rolwaling commencent à se profiler au loin et l'on aperçoit quelques maisons blanches, c'est Namche Bazar, village important, capitale des sherpas de la région Khumbu.

C'est pour moi, un grand moment d'émotion de découvrir Namche Bazar, que je connais bien à travers la lecture des récits des premiers aventuriers de l'Everest.

C'est de là que sont parties toutes les expéditions.

Les maisons, dont la plupart sont devenues des lodges, s'étalent en gradins dans un cirque sur le flanc de la montagne.



Nous nous installons à l'Himalaya Lodge. C'est ici que nous donnons des vêtements chauds à nos porteurs et un jean à notre guide. Ceux-ci sont les bienvenus, ils les porteront durant tout le trek et sûrement encore longtemps après.



Il commence à faire froid. Nous allons dîner et sommes couchés à 20 h. Demain le lever est prévu à 8 h et ce sera un jour d'acclimatation à l'altitude.

5 h de marche : 1000 m de dénivelé +  
Cumul : 1205 m +

JEUDI 19 OCTOBRE

Nous sommes réveillés par des petites souris qui courent dans le grenier au-dessus de nos têtes. Après le petit déjeuner nous montons sur les hauteurs de Namche Bazar.

De ce point de vue, on voit le Thamserku, l'Ama Dablam, le Lothse, la pyramide sommitale de l'Everest et le Taboche Peak. Le spectacle est merveilleux.





Des fleurs nous rappellent nos gentianes, ce sont les « gentiana prolata », et d'autres aux petites boules rouges, les « cotoneaster microphyllers », finalement assez semblables à celles que nous trouvons chez nous.

Nous visitons un petit musée sur la flore, la faune, la montagne et quelques ustensiles de cuisine népalais.

La découverte continue avec la visite d'une maison népalaise traditionnelle avec son petit monastère intégré.



Il est maintenant temps de descendre déjeuner. Les nuages remontent de la vallée, nous avons eu beaucoup de chance de voir les montagnes depuis le belvédère. Le spectacle est maintenant terminé. L'après-midi nous flânonnons dans les rues de Namche. Il y a un post-office qui n'ouvrira qu'à 15 heures. Nous regagnons la place du marché où de nombreux colporteurs tibétains proposent toutes sortes de vêtements, tissus, bibelots, tapis. Leurs marchandises sont déballées sur des bâches à même le sol. Ils vivent sous des sortes de tentes misérables. Au milieu de cette tente, un feu enfume l'intérieur, la soupe chauffe sur une sorte de « fourneau » découpé dans un bidon. Quelques nattes serviront pour la nuit.



Dures conditions de vie, nous sommes à 3446 mètres d'altitude !

Nous achetons 3 m de tissu à l'un d'entre eux pour faire une nappe et pour garder le souvenir... ne pas oublier les conditions de vie terribles de ces malheureux.

Nous montons voir le dispensaire du village et, en chemin nous sommes intrigués par des « galettes » de bouse de yak placardées contre les murets. Elles ont été malaxées, main nue et placardées pour sécher et servir de combustible.



Au monastère au-dessus du village, nous retirons nos chaussures et, à l'intérieur, de jeunes et moins jeunes lamas s'affairent à préparer des paquets d'aliments qui seront distribués aux vieilles personnes tibétaines du village. Le monastère reçoit des donations et les redistribue.

Au-dessous du monastère, le village est maintenant entièrement enveloppé de brume.



Avant de rentrer au lodge, nous nous arrêtons à l'office de défense de la nature. Les différents panneaux dispensent des conseils et des règles à tenir dans le parc national de l'Everest : redescendre ses poubelles, éviter d'acheter de l'eau minérale mais purifier l'eau avec des pastilles. En effet, les bouteilles vides ne sont pas recyclées et traînent dans la nature. Nous avons remarqué durant ces deux jours de

marche que des personnes ramassent les papiers sur les chemins.

Arrivés au lodge, nous rechargeons la batterie de la caméra, ce qui prend 3 h et coûte 240 roupies soit environ 1,7 €.

3 h de marche : 265 m de dénivelé +

Cumul : 1470 m +

VENREDI 20 OCTOBRE : Namche Bazar 3446 m – Thame 3800 m

Cette étape est prévue pour parfaire notre acclimatation à l'altitude et nous permettre de réussir à gravir des sommets de plus de 5000 m sans connaître le mal des montagnes et les graves problèmes qui vont avec.

Le ciel est nuageux ce matin mais il ne pleut pas. Nous partons après le petit déjeuner en direction du monastère de Thame.



Nous nous élevons au-dessus du village de Namche qui nous apparaît sous un angle différent. Ici, nous avons presque l'intégralité du village niché dans sa cuvette.



Nous contournons une croupe de montagne, sur laquelle se trouvent de nombreuses « pierres à mani ». Le sentier, très facile, remonte une superbe vallée au fond de laquelle coule la Bothe Kashi.

Nous traversons une forêt de pins, rhododendrons et azalées.

Au village de Phurte, il y a une « nursery », en fait une pépinière d'arbustes qui seront réimplantés dans le parc de l'Everest. Cette pépinière est financée par la fondation Sir Edmond Hillary.

Dawa nous montre une plante qu'il décrit comme « faisant de la fumée dans les monastères », c'est l'encens local. A proximité, une touffe se consume devant le chorten particulier d'une maison.

Dans les champs les femmes retournent la terre avec leur pioche et retirent parfois quelques pommes de terre oubliées.

Nous remontons le long « mur à Mani » qui mène au village de Thame. A l'entrée, nous croisons une longue procession de yacks et de tibétains qui vont rejoindre le marché de Namche.

Les yacks sont comptés et chaque colporteur tibétain doit s'acquitter d'une taxe.

Actuellement, le gouvernement népalais ne donne pas la nationalité népalaise aux tibétains qu'ils soient réfugiés ou colporteurs.



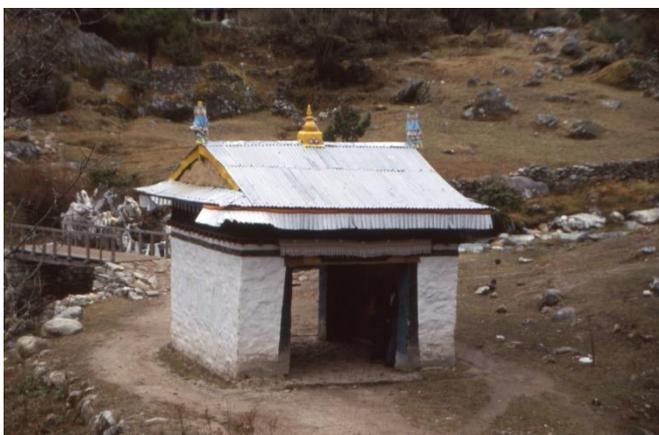
Nous poursuivons notre montée en direction de Thame.

Nous nous arrêtons pour boire un thé népalais « le thia » (thé avec du lait en poudre) dans une authentique petite maison traditionnelle, le Sangpo Sherpa Lodge. L'accueil de notre hôtesse est très chaleureux et nous demandons à rester manger ici pour le repas du midi, ce qui étonne tout le monde. Nous mangerons le « thamo », plat typique de la région composé de riz, pommes de terre, viande de yack « à mâcher sans modération ».

La sherpani a trois fils, l'aîné est lama à Kathmandu, le second est sherpa de haute montagne, a 16 ans, il est le plus jeune sherpa à avoir atteint le sommet de l'Everest, le plus âgé est lama au monastère de Thame.



Bien restaurés, nous reprenons notre chemin. Nous traversons la passerelle sur la Bothe Kosi avant d'attaquer la dernière montée pour le village de Thame.



Nous nous installons rapidement au Valley Wiew Lodge avant de monter au monastère de Thame à 3940 m d'altitude. Sa façade est remarquable et l'intérieur est très beau.



Nous ne pouvons pas admirer les montagnes environnantes, un méchant brouillard a envahi toute la région.

Sur le chemin de la descente, nous apercevons un superbe oiseau : le daphné, l'oiseau sacré du Népal. C'est en fait une variété de faisan aux superbes couleurs bleu et or.



Arrivés au lodge, nous faisons pour la première fois depuis Lukla, une toilette. On apprécie la petite bassine d'eau chaude, ça nous change des « lingettes ».

Nous passons à l'opération pompage avant de nous retrouver avec les Népalais dans la salle de restaurant du lodge.

Nous échangeons avec des trekkers allemands autour du poêle alimenté en « Dung yak », galettes séchées de bouses de yak.

Après la traditionnelle « garlic soup », soupe à l'ail, qui paraît-il nous protège du mal des montagnes, nous nous bourrons de pommes de terre et d'un pancake.

Il est 20 h lorsque nous nous couchons. Il fait froid.



5 h de marche : 735 m de dénivelé +  
Cumul: 2205 m +

SAMEDI 21 OCTOBRE: Thame 3800 m – Khumgung 3790 m

Il est 7 h, le temps est superbe et l'on peut découvrir les montagnes que nous n'avons pas pu voir hier. En face de nous : le Thamescu et son sommet jumeau le Kang Taïga, derrière nous le Kondge, le Tengeiang Poche, le Panayo Tippa.

Thame est le premier village après le col Trashi Lathsa à 5755 m d'altitude, c'est là que passent les nombreux réfugiés et colporteurs tibétains accompagnés de leurs troupeaux de yacks. Il leur faut 9 jours de marche pour arriver ici, dont souvent 7 jours dans la neige. Dawa nous raconte qu'en 1998 une terrible tempête de neige a causé la mort de 60 tibétains et 70 yacks.

Il fait beau lorsque nous redescendons par le chemin de la veille.



Au niveau du hameau de Sangjo, dans une trouée, nous apercevons le sommet du Cho Oyu, c'est extraordinaire !

A Thame nous croisons des colporteurs qui rentrent au Tibet après avoir vendu toutes leurs marchandises. Nous quittons le chemin de la veille, un peu après Phurte, pour nous engager sur un sentier à travers une forêt de pins. Les nuages commencent à remonter lentement de la vallée et cachent petit à petit tous les sommets qui sont devant nous.

Nous arrivons à un col et nous nous trouvons dans un énorme chaos de blocs de rochers. Nous arrivons à Syangboche où nous prenons notre déjeuner.

Nous pouvons voir les sommets jumeaux du Thamserku 6 623 m qui s'élancent vers l'orient.

Il nous faut encore une demi-heure pour arriver à Khumjung.

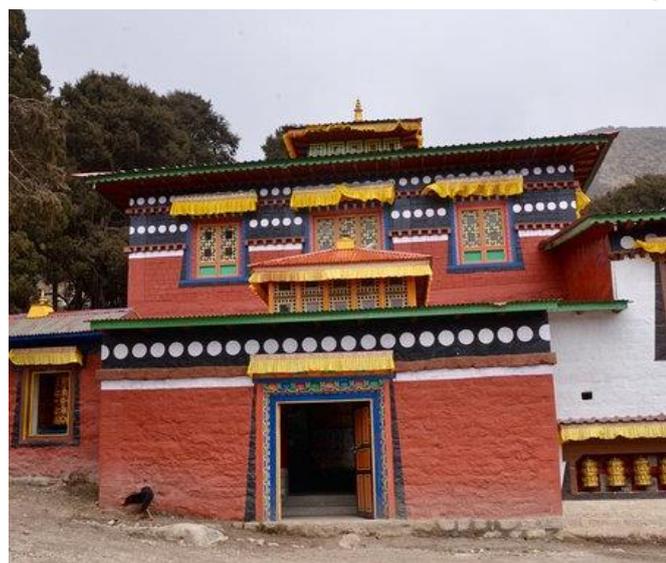


Après le col, un escalier empierré longe un mendan (assemblage de pierres à Mani empilées) devant lequel s'étend une grande place. A droite, l'école construite par Sir Edmund Hillary qui propose un enseignement jusqu'au lycée.

Le mendan de 300 m s'allonge jusqu'à Khumjung 3780m, et à son extrémité veillent deux grands chortens d'où part un sentier qui mène à Khundee et son hôpital à 15 mn de marche.

Nous logerons à l'Ama Dablam View Lodge, chambre 3. Le temps de poser nos bagages et

d'installer notre duvet et pendant qu'il fait encore jour et nous partons pour l'hôpital de Khundee. Malheureusement il est fermé le samedi, sauf urgences.



Nous rentrons tranquillement à Khumjung et allons visiter le monastère aux murs peints en rouge.



C'est ici que se trouve « le fameux scalp du yéti » du XVIème siècle : le mythique abominable homme des neiges. C'est une très vieille sherpani qui nous ouvre les portes du monastère, lorsque nous demandons où se trouve le scalp, elle nous dit gentiment qu'il faut commencer par faire la donation.

Puis enfin vient le moment tant attendu... Elle ouvre le placard aux donations et... apparaît dans une petite boîte en verre cadenassée la fameuse relique ! le restes du crâne poilu d'un yéti... Bravo Tintin !

Il commence à faire froid lorsque nous redescendons au lodge et durant une brève éclaircie nous apercevons le sommet du Thameserku.

Nous nous retrouvons dans la salle du restaurant pour terminer cette belle journée.



4 h de marche + 1h30 de Khumjung – Khundee : 690 m de dénivelé +  
Cumul : 2895 m +

DIMANCHE 22 OCTOBRE : Khumjung 3790 m – Dole 4084 m –

Ce matin, grand soleil sur la belle montagne qu'est l'Ama Dablam 6812 m, puis le soleil se lève sur le Kusum Kanguru. L'éclairage est violent, il est difficile de prendre des photos.



Nous commençons notre journée de randonnée en traversant le village entre des murets. Nous croisons de nombreux écoliers. Le chemin est tranquille, nous apercevons de nombreux « daphné », l'oiseau emblématique du Népal, mais les prendre en photo est une sacrée aventure.

Nous rencontrons un groupe de Suisse, la responsable habite Grimentz.



Subitement le sentier s'élève, 110 m de dénivellation environ par un escalier en pierre aménagé, puis une traversée et nous sommes au village de Mongla composé de quelques lodges et d'un chorten.

En face, de l'autre côté de la vallée, le monastère de Tyangboche perché sur sa colline face à l'Ama Dablam. Quel lieu merveilleux pour la méditation ! Du col de Muong La on voit l'Ama Dablam 6 812 m et le Tawoche 6501m.

Nous faisons une petite halte près du chorten avant d'entamer une descente rapide de 350 m qui mène au village de Phorte Thanga. Dans un lodge du village nous prenons une petite collation puis continuons notre marche tranquillement en direction de Dole.

Le chemin descend à travers une forêt de bouleaux puis de rhododendrons. Nous sommes sur la rive droite de la Dudh Kosi et le Cho Oyu 8201 m est au-dessus de nous.

Nous arrivons sur un plateau, nous sommes à Dole 4084 m, le but de notre étape du jour.



Il est 14 h et nous nous rendons au lodge Yéti Inn.

Le temps est couvert en fin de journée pour la troisième journée consécutive.

Dans la salle à manger, beaucoup de monde, les trekkers en camping viennent se réchauffer. Il fait très froid et le brouillard continue de tomber. Nous rencontrons un couple d'allemands et deux français qui font le même parcours que nous.

Lors du dîner, ce « n'est pas triste », les campeurs mangent à l'intérieur ainsi que les clients du lodge, ça fait du monde au mètre carré et beaucoup d'ambiance.

Nous craignons que le temps ne se dégrade dans les jours à venir aussi, nous demandons à Dawa la possibilité d'aller le lendemain directement à Gokyo sans faire étape à Machermo, ça nous permettrait d'avoir une journée de secours.

Nous allons nous coucher à 20 h. Il fait toujours très froid et ce soir nous ajoutons le sur-duvet en laine polaire.

Nous réaliserons plus tard que c'est ici que nous avons oublié le sac contenant les tongs et baskets d'Anne-Marie, c'est une condamnation à vivre avec les chaussures de haute montagne, sauf la nuit !!!

4 h de marche : 770 m de dénivelé +  
Cumul : 3665 m +

LUNDI 23 OCTOBRE : Dole 4084 m – Machermo 4485 m – Gokyo 4791 m

Il est 7 h, le temps est superbe lorsque nous quittons Dole.

La montée est rude. Le chemin monte sur le flanc de la montagne au-dessus de la Dudh Kosi. La végétation se résume maintenant à de tout petits buissons.

On franchit une crête et arrivons à la kharka (colline) de Lhabarma. Plus loin derrière une autre crête on débouche sur Luza dont les champs s'étendent au fond de la vallée.



Après avoir passé un col avec son chorten et ses drapeaux à prières, on découvre une large vallée où se trouve le village de Machermo que nous atteignons après 3 h de marche. Au bout de la vallée se dresse l'impressionnante tour du Kyajo Ri, 6186 m.



Nous croisons Jean-Claude Garnier, accompagnateur Allibert, ami de Jacques Domer, un de nos amis CAF de Lagnieu. Il attend depuis un jour et demi l'hélicoptère pour une de ses clientes du groupe qui a un gros problème de mal des montagnes. Cet hélico devait arriver la veille. Mais, impossible, il y avait trop de nuages. Il a ensuite été prévu à 6 h ce matin puis à 10 h, il n'est toujours pas là. En plus de l'inquiétude, il lui est demandé de payer cash le montant du trajet.

Comme à notre habitude, nous poursuivons notre chemin lentement. Au sommet d'une crête la vue embrasse la kharka de Panka.



A l'arrière-plan, plusieurs sommets s'imposent : Cho Oyu 8201 m, Ngojumba Kang I et II 7743 m et 7646 m, Gyachung Kang 7952 m et d'autres montagnes à la frontière du Tibet. Elles sont enserrées dans le glacier de Ngojumba.

Sur notre droite, on reconnaît le Chotalse 6 440 m et le Taboche.

Vers 11 h, c'est la pause déjeuner à Phang dans un lodge.

Le sherpa des lieux nous demande si nous connaissons Eric Vialli, le metteur en scène du film Himalaya. En effet, notre cuisinier du jour est très fier de nous raconter qu'il a participé au tournage du film dans le Dolpo, pendant 9 mois en tant que sherpa et nous, nous sommes très fiers de l'avoir croisé, nous adorons ce film qui, pour nous est exceptionnel.



Pendant ce temps, un enfant prépare la réserve de « bois » pour l'hiver, en fait il malaxe la bouse de yacks à la main et prépare les galettes pour l'hiver !



Après ce copieux et délicieux repas, nous poursuivons notre route le long d'une rivière, puis remontons un sentier aménagé en escaliers. Il faut ensuite traverser le torrent qui descend de la vallée glaciaire sur un pont en bois puis remonter une zone criblée de rochers jusqu'à la langue terminale du glacier Ngojumba. Le chemin traverse la vallée glaciaire en terrain plat.

Nous croisons beaucoup de monde qui redescend, nous sommes peu à monter parce que la plupart des personnes rencontrées la veille sont restées à Machermo.

On tombe sur un premier lac, le Tso Mengma que l'on contourne par la droite. Ici, au milieu d'un champ de rochers sont érigées une multitude de cairns. Chaque passant apporte sa pierre à l'édifice, sans doute parce qu'heureux d'être là. En face de nous le Cho Oyu 8188 m.



Une longue traversée nous conduit au second lac, plus important, le Tso Paluwa. Les deux rives se rapprochent et la rivière se rétrécit. Un peu plus haut, la vallée s'ouvre plus largement et l'on voit le lac de Gokyo, le troisième lac où se trouve le village de Gokyo et ses lodges.

Le cadre est exceptionnel.





Demain, c'est l'ascension de notre premier sommet, le Gokyo Peak 5360 m.

Nous prenons possession de notre chambre et préparons soigneusement notre couchage et notre sac pour le lendemain.

Nous passons la soirée dans la salle à manger. Normal, c'est là que se trouve le poêle, seule source de chaleur à près de 5 000 m d'altitude.

A table, près de nous, un groupe de personnes du sud-ouest de la France. L'un d'eux nous parle de Biarritz et de son combat : la pollution à cause des crottes de chien... mais également du chemin de Saint Jacques de Compostelle.

Ils nous parlent également de leur souci avec le mal des montagnes, très certainement dû au fait qu'ils ont grillé les étapes. D'être moniteur de surf ne protège pas et ce manque de sagesse se paye sévèrement.

Marcher lentement et une bonne acclimatation à l'altitude est indispensable.

A 19h30 nous allons nous coucher, il fait très froid.

6 h de marche : 925 m de dénivelé +

Cumul: 4590 m

**MARDI 24 OCTOBRE: Gokyo 4791 m – Gokyo Peak 5360 m – Gokyo – Thangna**

2° ce matin dans la chambre, il y a une bonne épaisseur de glace sur les vitres extérieures.

Dawa nous appelle à 5h30. Nous ne mettons pas longtemps à nous préparer, nous avons dormi tout habillés. Nous faisons le « forcing » pour avoir le petit déjeuner, il est normalement prévu à 7 heures. Thé, café et toast engloutis, nous partons.

6h30, le soleil est déjà levé sur le Cho Oyu. Pour rejoindre la montagne, le large torrent se traverse à gué à l'extrémité nord du lac. Les pierres sont gelées, je glisse et mets le pied dans l'eau mais heureusement sans conséquences.

Nous commençons l'ascension par l'arête qui nous fait face. Cette montée nous rappelle celle du Thorong Pass dans les Annapurna. Nous montons lentement et régulièrement. Le soleil nous chauffe et rapidement nous devons retirer quelques « couches ».

Raide et caillouteux au départ, le chemin devient herbeux et se met à zigzaguer dans la pente.

En nous retournant, on voit le Dudh Pokhri scintiller au soleil, reflétant le ciel, les nuages et les sommets comme un immense miroir.

Plus haut le chemin évident se transforme en un étroit sentier.

Nous rattrapons un groupe parti bien longtemps avant nous. Ils sont en difficultés. Il faut constater que si l'on ne sait pas gérer son effort, partir très vite, se fatiguer, s'arrêter, repartir, le trek en altitude devient vite une galère ce qui peut être très dangereux avec un grand risque de mal des montagnes.

La dernière partie est en caillasses et l'on doit se laisser guider par les traces de pas. Le sommet n'est plus très loin. Long et étroit, il est parsemé de gros blocs.

Au bout de 2h25 de marche nous atteignons le sommet du Gokyo peak à 5360 m.





Là, les mots manquent pour décrire ce que nous voyons : le Cho Oyu, sur sa droite, les Ngojumba I et II, le Gyachung Kang, majestueux écran de neige, de glace et de roc. Plus à droite, le Changtse 7553 m et enfin l'Everest 8848 m, son voisin le Lhotse 8516 m tandis qu'à l'extrême droite le Makalu 8463 m découpe un majestueux triangle dans le ciel.

Le Sagarmatha des Népalais, le Chomolungma des Tibétains et l'Everest pour nous autres, du nom du géographe anglais qui avait conduit une expédition de relevés topographiques au XIXème siècle.

Loin en bas, le glacier Ngojumba, avec son lac glaciaire et sa moraine latérale, s'étire sur 16 km de long et 1 km de large. De l'autre côté du glacier, le Cholatse, le Taboche, l'Ama Dablam, le Kantega, le Thamserku et encore bien d'autres sommets semblent flotter dans le ciel.

Cette vue sur des quatre 8000 du Khumbu et de nombreux hauts sommets est exceptionnelle. Elle restera gravée dans notre mémoire à tout jamais.

Nous restons environ 45 minutes à admirer le spectacle, prendre des photos et filmer.

La descente se fait rapidement et retrouvons notre loge où nous déjeunons.



La journée n'est pas terminée, nous partons en direction de Thangna en reprenant le chemin de la veille, puis nous poursuivons sur un sentier à gauche, jusqu'à un petit col d'où nous découvrons l'immense glacier du Ngozumpa, de 36 km de long, qui descend du Cho Oyu 8188 m.



Nous faisons un bout de chemin avec trois Corrziens. L'un d'entre eux est malade. Il semble souffrir d'une intoxication alimentaire. Un autre a de bonnes connaissances en géologie, ce qui ravit Anne-Marie qui en profite pour lui demander les noms des minéraux qu'elle a ramassés, ce qu'il fait avec beaucoup de gentillesse.



La langue du glacier est une surprenante dune de sable que nous traversons grâce aux nombreux cairns disposés tout au long d'un parcours tortueux.

Nous débouchons sur un plateau qui mène en une quinzaine de minutes aux quelques lodges de Thangna.

Au Chola View Lodge, il n'y a qu'une seule chambre, les autres couchages sont en dortoir. L'un de nos porteurs, parti ce matin à 6h30 a bien fait les choses. Il est ravi du plaisir qu'il nous fait.

Nous venons encore de passer une merveilleuse journée de randonnée.

Il fait très froid et il nous faut pourtant encore aller pomper de l'eau pour faire le plein de nos gourdes.



C'est à ce moment-là qu'Anne-Marie se rend compte qu'elle n'a plus ni tongs, ni tennis, seulement ses chaussures de montagne... Elle n'a pas le choix, il va falloir faire avec...

Au repas du soir nous prenons une « garlic » soupe. Il paraît que l'ail est excellent en altitude, aussi nous en faisons une cure, mais ce soir c'est certainement la plus « dégueulasse » de toutes celles que nous avons déjà mangées. De plus, la sherpani, maîtresse des lieux n'est pas des plus « clean », son tablier est couvert de morve.

Nous nous couchons très tôt, la journée de demain sera difficile : le passage du Chola Pass 5420m.

5h40 de marche : 675 m de dénivelé +

Montée au Gokyo Peak : 2h25 - Descente du Gokyo Peak : 1h

Cumul : 5265 m +

MERCREDI 25 OCTOBRE : Thangna – Chola Pass 5330 m – Zhongla 4843 m

La nuit a été difficile. Hier j'ai pris froid, cette nuit j'ai eu beaucoup de fièvre.

J'ai pris un doliprane et commencé un traitement antibiotique. Ceci nous semble raisonnable.

Il m'est impossible de descendre quoi que ce soit au petit déjeuner.

La montée au Chola Pass se déroule en trois paliers : Les deux premiers sont de longues traversées qui mènent chacune sur un plateau.



Le dernier palier c'est la montée au col.

C'est impressionnant ! devant nous, un éboulis constitué de blocs de rochers et c'est dans ce chaos qu'un sentier permet d'atteindre le col. C'est un incroyable paysage lunaire qu'il faut remonter tant bien que mal ; plutôt mal pour moi. J'ai de la fièvre et je me résous à laisser mon sac au porteur à 50 m du sommet, cela ne m'était encore jamais arrivé.

Pendant que nous sommes dans cette troisième partie, notre effort est accompagné, encouragé par un joueur de flute assis sur un rocher au pied du col. Sans doute un porteur, il empli la montagne de sa belle musique.

Moment magique qui nous porte, nous aide jusqu'au col.



Le passage du col est très dur, mais il vaut la peine que l'on se donne du mal. Nous évoluons dans un paysage chaotique de glace, de roches et de neige. Au sommet, il nous faut faire très attention, être très concentré dans la longue traversée du glacier.





Puis, c'est la descente sur Zhongla 4843 m, village composé de deux lodges et quelques emplacements de camping.

On se dit, que dans l'autre sens, c'est à dire qu'en partant de là, le passage du col est tout aussi difficile.

Arrivé au lodge, je me précipite dans mon duvet et... trou noir jusqu'au lendemain matin.

6h40 de marche : 785 m de dénivelé +  
Cumul : 6050 m +



JEUDI 26 OCTOBRE – Zhongla 4843 m – Pheriche 4200 m

Il est plus de 8 heures lorsque nous sortons du duvet.

La veille au soir, Dawa et Anne-Marie très inquiets de mon état de santé, dû à une méchante toux, une très forte fièvre, une très grande fatigue générale et de plus, je ne peux pas m'alimenter normalement. Ils ont décidé de changer notre programme et d'avoir pour but aujourd'hui de perdre de l'altitude.

Nous allons descendre sur Phériché 4200 m d'altitude.

Dès que les antibiotiques commenceront à faire effet, que j'irais mieux, nous remonterons alors à Lobuché 4928 m.

Hier, à notre arrivés à l'étape, un peu hébétés par l'inquiétude nous n'avions pas réalisé à quel point le paysage, autour du lodge de Zhongla 4843 m, est extraordinaire, nous sommes écrasés par le Cholatsé et le Tabotché Peak.

En face de nous l'Ama Dablam.



Cette étape de transition d'aujourd'hui est vraiment pour moi très difficile et, lorsque nous apercevons enfin Phériché de très très loin, je pense que, jamais je ne pourrais y arriver. Nous arrivons enfin à 13h30 dans le très beau lodge, Himalaya Hôtel que Dawa a choisi pour me permettre de récupérer.

Nous convenons de passer une journée ici avant de remonter sur Lobuché 4928 m.



Nous faisons une sieste de 3 h puis, le soir au diner, je constate qu'il y a beaucoup de monde à être aussi mal en point comme moi.

Mais... bon signe !!! C'est avec appétit que je prends le repas du soir.

3h30 de marche : 150 m de dénivelé +

Cumul : 6200 m +

VENREDI 27 OCTOBRE : Pheriche 4200 m – Dingboche 4400 m



8 heures, nous émergeons des sacs de couchage. Nous ne sommes pas très optimistes quant à ma forme.

Nous entendons un hélico qui vient pour un secours. A Phériché, il y a un centre médical permanent. Nous l'entendrons souvent cet hélico durant notre trek. En effet, il y a de très nombreux problèmes dus au mal des montagnes et parfois, ce qui n'est pas si rare, des morts.

Nous prenons notre petit déjeuner puis vers 10 heures nous remontons tranquillement la colline qui domine Phériché. Au fur et à mesure de cette montée, je sens « un grand mieux ».

Au bout d'une demi-heure, nous arrivons sur un plateau où se trouvent deux chortens et de nombreux drapeaux à prières.

De ce belvédère, on a une vue sur de nombreuses hautes montagnes, nous sommes dessous le Lothse Shar, l'Island Peak et toujours l'Ama Dablam.

Nous descendons au village de Dengboché, de l'autre côté de la colline, puis revenons très tranquillement à Phériché vers midi, l'heure de mettre les pieds sous la table.





Nous occupons l'après-midi à prendre une douche, quel plaisir ! C'est la première depuis le début du trek.

Prendre une douche à cette altitude, c'est un luxe et une aventure.

L'eau n'arrive pas au robinet, il faut aller la chercher à une source ou dans un ruisseau.

A l'extérieur du lodge, un petit local est aménagé pour les douches de la clientèle. Nous achetons un seau d'eau chauffée. Un Népalais monte sur le toit avec le seau et un entonnoir. Il vide l'eau tiède à la demande, ce qui va nous procurer un bonheur sans égal.

Il faut préciser que cette eau chaude est tellement précieuse que quelqu'un d'autre est payé pour surveiller que l'eau que nous avons achetée nous soit bien attribuée et ne soit pas détournée.

Quand on réalise ces difficultés de vie au quotidien, à l'avenir nous attendrons des conditions plus humaines pour profiter d'une douche.

Nous achetons et filtrons l'eau pour les gourdes et attendons que cela se passe, parce que comme chaque jour, aux environs de 15 heures, le temps se bouche et aujourd'hui en particulier le brouillard est tombé sur le village.

Juste avant le repas, nous assistons à un entretien entre les propriétaires et un tibétain venu demander, ce que nous supposons, être du travail ou autre chose qui semblait très important.

A un moment, l'homme et la femme se sont parlé. Elle parlait fort et ce jeune tibétain s'est brusquement agenouillé, à posé sa main sur les genoux du propriétaire. Son air suppliant et les prières qu'il marmonnait en même temps qu'il déplaçait les grains de son chapelet faisait peine à voir. Le couple lui a offert un thé népalais, puis il est reparti tristement.

Nous terminons cette journée de repos qui a été la bienvenue, elle a « retapé les troupes », normalement la journée de demain devrait bien se passer.

1h50 de marche : 245 m de dénivelé +

Cumul : 6445 m +



SAMEDI 28 OCTOBRE : Pheriche 4200 m - LOBUCHE 4928m

Il faut remonter une longue plaine jusqu'à Dzonglha.

Ce matin un vent violent souffle et nous devons nous protéger efficacement de la poussière qui nous cingle le visage en mettant nos cagoules en soie et des masques de ski.

De Dzonglha, le sentier s'élève jusqu'au col, 250 m de dénivelé plus haut.

Arrivés au col, de nombreuses pierres tombales sont là, souvenir de ceux qui sont morts en montagne. Notre chemin part sur la droite, se faufile le long du glacier, traverse un torrent dans la vallée glaciaire du Khumbu, puis remonte pour atteindre Lobuche 4930m, situé en face du Nupse.



Il y a beaucoup de lodges et beaucoup de touristes. Nos porteurs qui sont partis tôt ce matin sont désolés de n'avoir pu nous trouver autre chose qu'un dortoir. Cependant, dans l'après-midi, une chambre s'est libérée et Dawa s'est chargé de nous l'obtenir. Peut-être aurons-nous un peu plus au chaud que dans un grand dortoir !



Dans la salle à manger, il fait un froid glacial, normal... il manque une grande vitre et rien ne vient obstruer cet espace, genre carton.

Nous nous rassemblons tous du côté où il fait moins froid et appréhendons la soirée.

A notre arrivée au lodge nous prenons le déjeuner et discutons avec des médecins qui vont repartir plus tard pour dormir à la « Pyramide », lieu de recherche du CNRS ou hôtel luxueux ? Il semble avoir été construit par les Italiens.

Anne-Marie en profite pour demander à l'un d'entre eux si mon traitement antibiotique et cortisone convient. C'est rassurant d'en avoir la confirmation.

« La Pyramide », arche de verre et d'aluminium, perdu à 5000m d'altitude et échouée au pied de la plus haute montagne du monde, l'Everest, dans l'un des pays les plus déshérités de la planète le Népal.

C'est, en fait, un centre de recherche italien où l'on étudie les effets de l'altitude, la météo et les glaciers et, accessoirement, sert de poste de secours aux alpinistes en détresse.



Le reste de la soirée, nous le passerons à parler voyage avec Carole et Laurent, des Français de Vallouise. Laurent est accompagnateur moyenne montagne, ils sont là en voyage de noce, sans guide ni porteurs. Ils ont déjà beaucoup parcouru le monde et notamment la Patagonie. Sans doute nous reverrons-nous en France, ils sont vraiment très intéressants.

Le repas est servi très tôt et nous allons rapidement nous mettre au chaud dans nos duvets. Demain lever prévu à 6h30.

4 h de marche : 700 m de dénivelé +

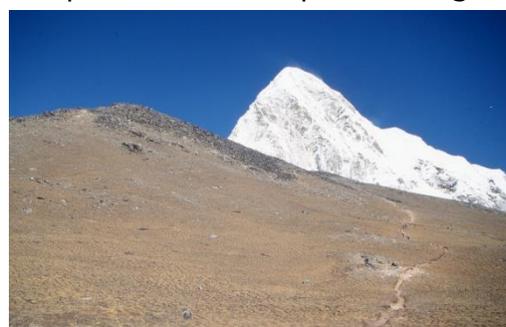
Cumul : 7145 m +

**DIMANCHE 29 OCTOBRE : Lobuché 4930 m – Kala Pattar 5545 m – Lobuché – Dengboche 4410 m –**

Le vent a soufflé toute la nuit en véritables bourrasques. Les tôles servant de toiture à notre lodge sont éparpillées dans la nature. Dans notre « chambre » nous n'avons plus qu'une bâche pour nous protéger, beaucoup de poussière nous tombe sur la figure. Et, se lever cette nuit pour aller aux toilettes était très risqué, les tôles volaient de toute part et on a eu très peur d'être décapités... et ce n'est pas une blague ! Il fait 0° dans notre espèce de chambre !!!

Au petit déjeuner je n'arrive pas à avaler mon toast si bien que j'attaque cette journée sans rien dans le ventre.

Le chemin suit le torrent qui court dans la vallée glaciaire et bientôt le Pumori 7161 m se dévoile. Au sommet, une arête neigeuse se dessine face à nous puis vient mourir sur une colline d'un brun sombre.



Nous sommes sur un belvédère et là, le Tabotche 6501 m et le Cholatse 6440 m dressent leurs sommets enneigés au-dessus des collines.



Le sentier gravit la moraine latérale du glacier du Changri. Encore une montée de 150 mètres, ensuite nous traversons le glacier qui rejoint celui du Khumbu. Une fois de l'autre côté, on domine le lac glaciaire de Gorakshep. Nous atteindrons, en 3 heures, Gorak shep 5140 m, au pied du Kala Pattar 5545 m.

Ici, il n'y a que deux lodges. Au retour du sommet du Kala Pattar, nous ne passerons pas la nuit dans ce village, parce qu'ici la vie est trop difficile pour les porteurs. Nous demandons à redescendre jusqu'à Dengboche.

En effet, les tarifs pratiqués aux porteurs pour une nuit sont très élevés, ce qui les oblige à dormir dehors, tous blottis les uns contre les autres à l'abri de blocs de pierres glacés. Les tarifs nourriture sont les mêmes que pour les marcheurs. A cette altitude, il n'y a pas de bois pour allumer un feu, passer une nuit ici, comme dans n'importe quel village de haute altitude, pour un porteur, c'est une réelle et inhumaine épreuve.

Nous attaquons la longue et difficile montée, étant donné mon état de santé, qui nous mène au sommet du Kala Pattar 5550 m, belvédère majestueux adossé au Pumori.



La récompense au sommet est exceptionnelle, formidable : la pyramide parfaite du Pumori,



Le toit du monde, l'Everest que nous pouvons presque toucher,



Le Lotshe, la série des Lobuche, etc... C'est à couper le souffle !





Et puis, il faut vite redescendre, nous avons fait un pari un peu insensé : descendre directement à Dengboche. Beaucoup de trekkeurs nous ont prévenus que Lobuche - Kala Pathar – Lobuche c'est déjà long, alors jusqu'à Dengboche ? Mais, nous ne voulons, à aucun prix, repasser une nuit dans le lodge très rustique et glacial de Lobuché et rester à Gorak Shep est inhumain pour nos porteurs.

Cette descente deviendra, sur la fin, un véritable calvaire. J'ai la gorge très prise, même respirer me fait mal, les jambes ont du mal à me porter par manque d'alimentation.



C'est peu après Dzonghla, après avoir observé un merveilleux coucher de soleil sur l'Ama Dablam, que la nuit nous surprend. Nous avons une lampe frontale pour trois. Dawa marche devant sans éclairage et nous avons peine à le suivre. Nous nous demandons comment il arrive à se retrouver dans le noir et... sans nous perdre.

La nuit est complètement tombée et, sur le chemin Dawa est interpellé par un autre guide très inquiet. Il vient de laisser ses deux clients au lodge et il est reparti à la recherche de ses porteurs qui devraient être là depuis longtemps.

Le problème qui se dessine, c'est que ceux-ci sont partis avec les bagages des trekkeurs, ce qui arrive parfois lorsque, les porteurs ne travaillant pas pour une agence, sont mal respectés, mal rémunérés par des clients qui les exploitent. Nous n'avons jamais demandé à avoir une chambre plutôt qu'un lit dans un dortoir. Même lorsqu'il n'y en avait qu'une, ils ont réussi à nous l'obtenir, on ne sait par quel miracle.

Peu avant Dengboche 4410 m, un de nos porteurs vient à notre rencontre avec une lampe supplémentaire. Depuis le début de notre trek, nous apprécions la gentillesse, la discrétion de nos deux porteurs. Nous aurons marché au moins 2 heures dans la nuit. Nous arrivons au Tanche View Lodge à 19 h.

Je suis « cuit », je ne peux même pas avaler un petit bout de mangue au sirop. Je m'endors très vite.

11 heures de marche : 955 m +

Cumul : 8100 m +

## LUNDI 30 OCTOBRE

Repos complet à Dengboche, village où la culture de pommes de terre est abondante. Nous passons notre journée à bavarder et observer ce qui se passe autour de nous.

Dans notre lodge un enfant de 13 ans s'affaire. Il a une forme d'enfer. Dès 6 heures du matin, il lave les tables, balaye le gîte, sert les petits déjeuners, puis les repas, fait la vaisselle, empli le poêle de « Dung yack », va chercher l'eau à la fontaine à 100 mètres de là, un peu plus haut (40 litres à chaque fois) et tout ça avec le sourire et un peu d'espièglerie.



Nous bavardons avec quelques toulousains qui sont là avec une agence française. Ils sont 8 et accompagnés d'un guide et de 3 porteurs. On imagine facilement le poids porté par chaque porteur. Doit-on dénoncer ce système, faire de la contre pub à cette agence qui ne semble n'avoir qu'un but : le profit !!!

Ce groupe de français nous conseille de faire l'Ama Dablam Base Camp. Nous modifions notre programme.

La journée se passe lentement... et nous sommes au lit à 19h30.

## MARDI 31 OCTOBRE : Dengboche 4450 m – Chhukung 4730 m – Chhukung Ri 5546m - Dengboche 4410 m –

7h30, nous sommes déjà sur la route de Chhukung. Le chemin traverse les champs ceints de murs de pierres. Lorsque l'on dépasse la kharka de Dengboche, on se retrouve sur la rive de l'Imja Khola. De nombreuses pierres Mani sont disposées ici et là.

Le sentier longe la rivière puis monte sur une colline. Après avoir traversé le ruisseau qui sort des rochers sur la gauche, on atteint la kharka de Bibre 4771 m avec ses cinq ou six maisons en pierres sèches.

Après Bibre, le sentier descend vers la rivière. Il est rocailleux et peu agréable. On arrive sous le glacier inférieur du Nupse, d'où un gros bloc a roulé. On traverse le torrent du glacier et on poursuit entre les gros blocs. On doit encore franchir deux petits ruisseaux, puis un gros torrent, de 4 à 5 mètres de large. Ensuite, on remonte sur la moraine, d'où l'on voit la kharka de Chhukung 4730m où nous arrivons après 2h30 de marche.



Nous buvons un thé chaud avant d'attaquer la longue montée qui, au pas lent et au rythme régulier d'Anne-Marie, nous conduit au sommet du Chhukung Ri 5546 m. C'est la première fois depuis

longtemps que j'arrive à faire une grande montée sans être trop fatigué. Il faut dire que j'ai cédé mon sac au porteur un peu avant Chhukung.

Au sommet de nombreux drapeaux à prière, des empilages de pierres en mémoire des morts en montagne et autour de nous, un formidable panorama : au nord, s'imposent les faces rocheuses du Lhotse 8516m et du Nuptse 7855 m, à l'ouest le Numbur 6973 m, l'une des montagnes sacrées des Sherpas, au sud le Kang Kemayu couvert d'ice flutes étincelants et, en vrac, le Pumori, l'Island Peak, le Makalu au fond avec sa pyramide presque parfaite, l'Ama Dablam, le Kangtega, le Tamesercu etc...





Nous redescendons très rapidement de cette belle balade et prenons un déjeuner au lodge le plus important du coin avant de retrouver Dengboche vers 16 heures.

Au lodge, moins de monde, mais un Français qui part seul... enfin avec un guide, un guide d'altitude, un porteur, pour tenter de gravir l'Island Peak. Mais ce soir, il est très inquiet, il a de gros problèmes d'estomac et se demande de quoi demain sera fait.

Puis, à son retour, il participera à un travail de groupe franco-marocain avec des enfants à problèmes psychologiques. Le thème retenu et qui semble convenir à ce genre de malade, c'est la spéléologie.

Il parraine également un jeune guide népalais pour qu'il apprenne le français. Nous le reverrons certainement de retour en France.

Fidèle à notre habitude, nous allons nous coucher de bonne heure.

7 de marche : 1050 m +

Cumul : 9150 m +

MERCREDI 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE : Dengboche 4410 m – Thyangboche 3867 m

7h45, le soleil est déjà haut dans le ciel et le trajet pour Dengboche n'est pas très long. Nous allons redescendre tranquillement dans la vallée, tourner le dos à la montagne.



Mais surprise ! arrivés à Tengboche, Dawa nous dit que le porteur chargé de réserver notre chambre est à Thyanboche. Mauvaise interprétation ? Mauvaise compréhension ? ou fait exprès ? nous ne le saurons jamais... Toujours est-il que nous nous retrouverons au Gompa Lodge de Thyanboche 3867 m. Nous poursuivons donc notre chemin, changeons de rive au-dessus de gorges étroites et profondes par une passerelle d'un autre âge. Nous remontons à travers les rhododendrons jusqu'au plateau de Thyanboche. Le cadre est superbe, mais, le temps se bouche et masque les montagnes avoisinantes.



Nous refaisons le point sur le programme avec Dawa.

Il y a une colline couverte de drapeaux à prière, nous essayerons d'y aller demain.

3h40 de marche : 225 m +

Cumul : 9375 m +

JEUDI 2 NOVEMBRE :

Quel plaisir de pouvoir traîner au lit, de pouvoir se laver avec un peu d'eau chaude et se raser !!!

Et puis, à 10h30 nous partons vers cette colline au-dessus de Thyanboche. Le ciel est dégagé. Nous remontons tranquillement cette moraine garnie de drapeaux à prières, puis nous atteignons un point culminant à 4250 m. De là, le spectacle est magnifique.



Nous voyons les Hauts de Namche Bazar, Kumjung, Kundee, la route de Gokyo, le Gokyo Peak et de nombreux sommets : le Taboche Peak que nous aurons vu en permanence et sous toutes ses faces, le Lothse, le Lothse Sahar, l'Everest, l'Ama Dablam, le Chhukung Ri, tout petit, écrasé et puis les Thamesercu et Kang Tega avec leurs faces monstrueuses et leurs glaciers suspendus, et dans le fond qui ferme l'horizon, le massif du Hondge.



Nous restons quelques minutes à profiter une dernière fois de ces hautes montagnes qui nous entourent. Nous redescendons et arrivons juste pour le déjeuner.

En début d'après-midi, nous nous promenons tranquillement dans le village où nous assistons à une congratulation avec force exhibition d'un groupe de japonais semblant arriver de Namche Bazar.

Vers 16 h, nous allons visiter le monastère et au centre attenant nous achetons quelques souvenirs. Aujourd'hui la fête du Mani Rimdu débute au monastère et durera 5 jours.

Nous assistons à la cérémonie, mais il est difficile de comprendre le rituel, le sens de ses instruments qui arrivent au moment où on ne les attend pas et tout cela dans une certaine cacophonie. Le spectacle est prenant, les mouvements des jeunes lamas donnent une atmosphère de recueillement et de léger désordre, et puis, il y a une distribution de boisson chaude, de gâteaux, pop corn, pommes de terre bouillies, galettes frites etc... Soudain les lamas quittent le lieu de cérémonie avec leur petit sac nous laissant seuls un peu désorientés.

Nous rentrons au lodge pour le repas du soir.

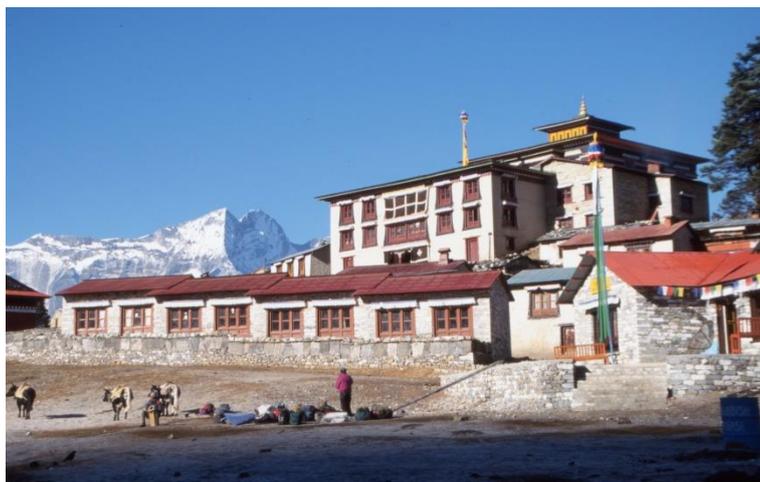
Nous rentrons au lodge pour le repas du soir.

2h15 de marche : 365 m +

Cumul : 9740 m +

**VENDREDI 3 NOVEMBRE : Thyanboche 3 867 m – Namche Bazar 3 440 m**

Ce matin l'animation est intense : trekkeurs qui, comme nous, commencent leur journée, porteurs et sherpas qui terminent le démontage des camps, porteurs livreurs de bière, coca, œufs, et autres produits de consommation alimentant les lodges qui nous reçoivent, nous les trekkeurs. Ces porteurs de toutes sortes de marchandises sont de véritables magasins ambulants.



Il y a beaucoup de gelée blanche sur le plateau de Thyanboche ce matin.

Nous passons entre deux chortens et très vite le chemin plonge en direction de la Koshi Kola que nous traversons sur une passerelle en bois. A voir son état, de nombreuses personnes ont dû passer, au moins, un pied à travers.

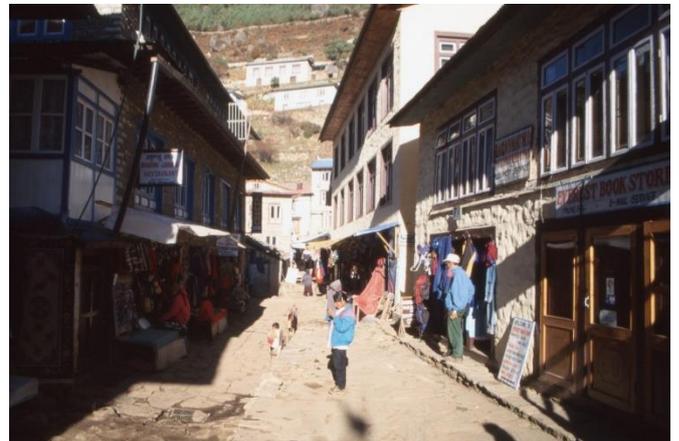
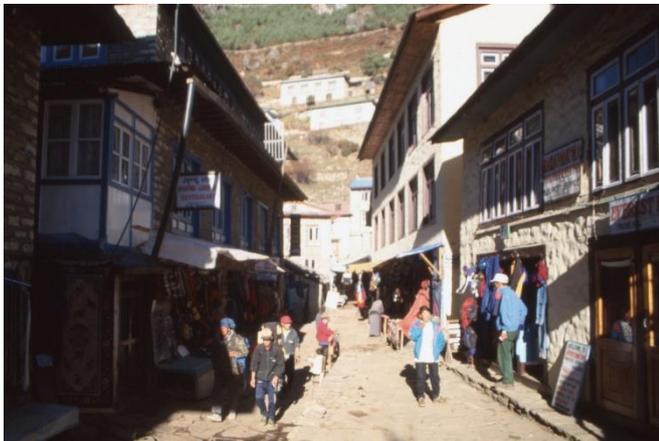


Puis, progressivement, le sentier remonte sur l'autre versant. La vue est magnifique et le cadre grandiose.

Nous prenons notre repas de midi à Sanasa. Nous sommes surpris par un hélico qui se pose dans un champ à quelques mètres d'ici faisant voler poussière, sacs plastique et saletés qui traînent dans le coin. Il vient chercher les affaires et les proches d'un japonais qui s'est tué hier en dérapant dans le secteur de Phurte Tenga.

Notre plat de spaghettis englouti, nous prenons la direction de Namche Bazar sur un chemin agréable en belvédère.

Namche Bazar est toujours aussi animé, c'est le point de jonction obligatoire de tous les circuits.



Nous nous installons à l'Himalaya Hôtel que nous connaissons déjà et puis, nous nous rendons au marché tibétain à la recherche d'un tapis. Il faut bien l'avouer, de loin... ils semblent jolis, mais de près... Il faut dire qu'ils sont exposés en permanence, poussiéreux et leurs couleurs sont passées à cause du soleil. Nous en trouverons finalement un, très beau, tout juste sorti des cartons. Tout de suite les prix grimpent 7000 roupies, Dawa en donne 5000 (35 €). Le marchandage est une pratique courante, voire obligatoire, il suffit de s'en aller pour que le vendeur revienne sur sa décision et accepte notre offre, si celle-ci est acceptable.

Nous le prenons donc, ce sera le cadeau d'anniversaire d'Anne-Marie.

Nous dînons avec deux jeunes allemands de la région de Stuttgart. Ils nous apprennent qu'un Italien est mort, sur un chemin, bousculé dans un ravin par un yak ; une autre personne âgée de 63 ans serait morte après l'ascension de l'Island Peak.

Depuis que nous sommes dans ce massif de l'Everest, nous avons beaucoup entendu parler de problèmes qu'ils soient de santé, accidentels ou de mal des montagnes. C'est vrai qu'il faut venir ici bien entraînés, en bonne santé avec une bonne pharmacie, bien avoir intégré les symptômes du mal des montagnes, et... attention aux yaks, la terreur d'Anne-Marie : dangereux du côté du ravin, dangereux du côté de la montagne : il faut éviter leurs belles cornes bien effilées.

4 heures de marche : 410 m +

Cumul : 10 150 m+

SAMEDI 4 NOVEMBRE : Namche Bazar 3440 m – Lukla 2840 m

Après une petite toilette, bassine d'eau tiède apportée comme chaque matin par Dawa, après un solide petit déjeuner, nous partons pour une nouvelle étape.

Aujourd'hui, comme chaque samedi, c'est le jour du marché des sherpas à Namche Bazar. Il s'étage sur trois esplanades sur lesquelles les sherpas étalent leurs marchandises. Il y a les articles de bazar proprement dit, les légumes avec beaucoup de choux, de carottes, des lentilles encore accrochées à leur plant, il y a les marchands de beurre et crème de yak, mais le plus dur est à venir : sur la plus haute marche se trouve le marché de la viande : elle est étalée sur des plastique à même le sol. Les quartiers sont exposés et débités pour les acheteurs et certains morceaux côtoient allègrement la bouse de yak ; heureusement qu'il fait très froid et qu'il n'y a pas de mouches, il ne manque qu'elles au décor, ça nous coupe un peu l'envie de manger du yak à nouveau.



Il nous faut quitter Namche, jeter un dernier regard vers ces montagnes mythiques.

La descente est très raide et très poussiéreuse. Au passage d'un pont nous apercevons une dernière fois le Taboche, la pyramide de l'Everest et le Lothsé.

Nous rejoignons Munjo et son chek-post puis Phakding pour déjeuner.

Nous rencontrons une jeune française née à Péage de Roussillon, travaillant à la SNCF à Cavillon. Elle nous compte son histoire qui n'est pas banale : elle devait venir avec un ami qui s'étant trompé de passeport (a pris un vieux passeport périmé) s'est fait refouler de Kathmandu et a dû rentrer par le premier avion de la Gulf Air, c'est pourquoi elle se retrouve seule sur les sentiers du massif de l'Everest. Nous poursuivons notre chemin, lentement mais sûrement. Nous rejoignons Lukla après une longue et éprouvante journée de marche. Belle étape !!!

A l'arrivée, nous allons à Kumbu Resort Guest où nous avons une chambre de 5 lits pour nous 2. Nous buvons un pastis à la santé d'Alex et Marie Thérèse qui fêtent leurs 100 ans !!! à eux deux. En France, avec le décalage, si nos calculs sont exacts, nous devons trinquer ensemble.

Depuis la salle à manger, Dawa nous montre plus bas, dans un champ, un avion écrasé dans un champ. Avant-hier, cet avion a eu un problème d'atterrissage... heureusement sans dommage pour les

passagers. Cela prouve que les risques sont bien réels. Lukla est l'un des aéroports les plus dangereux au monde.

Ce soir au menu nous ne résistons pas à l'envie de manger du poulet, c'est rare, suffisamment rare pour être relevé !!!

Nous avons prévu de poursuivre notre trek jusqu'à Jiri plutôt que de reprendre l'avion pour Kathmandu.

6h30 de marche : 720 m +

Cumul : 10 870 m +

**DIMANCHE 5 NOVEMBRE : Lukla 2860m – Phuiyan 2680 m**

Le ballet incessant des avions pour Lukla commence dès 7h30.

Nous entamons notre descente à 8 heures. La vue est dégagée sur la vallée de la Dudh Kosi et les environs de Lukla. Très vite nous perdons 500 m l'altitude. A Surke, nous traversons la Bhandi Khola, puis commençons une longue remontée qui nous ramènera à la même altitude que Lukla.

Il n'y a pas grand monde sur le sentier, quelques porteurs locaux, quelques trekkers qui vont sur Lukla,



Mais... Ouf !!! plus de yak, donc plus de dangers objectifs, quoiqu'il faille faire très attention, le sentier est en balcon et la paroi tombe de façon vertigineuse sur la Dudh Kosi, 800 m plus bas.

Le ciel se couvre très vite vers 10 heures et le ballet aérien s'arrête à 10h30.

La longue montée continue, puis se radoucit au niveau de Pakhpani où nous déjeunons, sur la crête.

Puis notre parcours se poursuit en forêt et il nous faudra une heure pour rejoindre Phuiyan.

Durant cette heure de marche nous avons traversé une zone où la déforestation est importante. Mais comment empêcher les locaux de stocker du bois pour l'hiver pour se chauffer et se nourrir.

Nous logerons à Apple Pie Lodge où le petit garçon de la maison Nima, âgé de 5 ans, semble être un sacré phénomène. Il nous fait passer un bon moment. Je lui apprends à jouer à la bataille et nous faisons des parties endiablées.

Nous sommes les seuls européens dans ce lodge. La soupe nous est servie à 17h30.



4 heures de marche : 670 m +

Cumul : 11 540 m +

LUNDI 6 NOVEMBRE : Puiyan 2680 – Karikhola 2072 m

L'odeur âcre de la fumée provenant du poêle de la cuisine me chatouille les narines et me réveille juste avant l'arrivée de Dawa et ses bassines d'eau.

Le petit déjeuner englouti, nous quittons Nima et sa famille pour nous diriger au fond de la vallée.

Ici, il y a beaucoup moins de trafic que dans la partie haute du trekking, peu de monde, tout est plus authentique, la misère se voit davantage. Derrière la façade des lodges bordant la rue se trouvent des masures en bois, toutes enfumées et d'apparence misérable surtout dans l'atmosphère brumeuse de ce matin. Le plafond est très bas et la forêt moussue que nous traversons donne au paysage un aspect fantasmagorique.



Aujourd'hui nous n'entendons que très peu d'avions sur la ligne Lukla-Kathmandu, quelques hélicos. Ces rotations dépendent des éclaircies.

Nous réalisons chaque matin, en les entendant et les voyant, au-dessus de nos têtes, à quel point leur marge de manœuvres est limitée, ils sont très bas au niveau des cols.

Nous remontons jusque qu'au col Khari La à 2960 m d'altitude, petit col signalé par un chorten et une bhatti.



Nous redescendons jusqu'au village de Kharte, de là, au loin, apparaissent les maisons de Karikhola éparpillées sur les flancs d'une montagne travaillée où se cultive riz, blé, maïs, millet, etc... Vue sublime. C'est de Bupsa que nous entamons une descente rapide vers le village.

Avant d'arrivée au village, nous traversons la Kharikhola par un pont suspendu pour le Namaste Hôtel où nous passerons la nuit.

Après l'installation et les séances pompage et rasage, nous nous dirigeons sur les hauteurs du village, là où se trouve l'école.

En fait, c'est un long bâtiment divisé en une douzaine de salles. Nous en visitons quelques-unes. Elles sont très sombres et mal équipées. Dans la 1<sup>ère</sup>, il y a 12 élèves, dans une autre 57. Tout est hétéroclite ici, le grand tableau noir, les panneaux explicatifs dessinés par les maîtres, etc...

350 enfants fréquentent l'école alors que sur le secteur élargi de Kharikola, celui dont dépend celle ci, le potentiel scolarisable d'enfants est de 3000. C'est dire les problèmes de scolarisation.

En principe, les enfants apprennent l'anglais dès l'âge de 6 ans, mais ce qui surprend c'est que l'enseignant qui nous reçoit ne parle que très peu anglais.



Lorsque nous redescendons dans notre lodge, Dawa nous dit qu'un instituteur gagne au maximum 3000 roupies par mois. Il est logé et souvent la population aide à la nourriture de l'instituteur. Par rapport au reste de la population, il ne travaille que peu d'heures ce qui lui donne du temps pour exercer une autre profession.

Ce soir au repas nous goûtons le raski, vin népalais à base de millet et de riz. On ne peut pas dire qu'il va nous griser et puis ce n'est pas non plus un grand cru !!!

3h15 de marche + 1 h pour aller visiter l'école : 240 m + 100 m +  
Cumul : 11 880 m+

MARDI 7 NOVEMBRE : Kharikhola 2072 m – Traksindo 2842 m

6h45, cérémonial des bassines d'eau chaude.

Ce matin le petit déjeuner est long à préparer... Dawa assure le service et a préparé un bouquet de fleurs pour l'anniversaire d'Anne-Marie. C'est très sympa, délicat et touchant cette surprise inattendue. Le départ n'est donc pas très matinal aujourd'hui.

Le sentier nous mène sur les hauteurs de Kharikhola, puis nous plongeons en direction de la Dudh kosi, 400 m en contrebas. Nous traversons des terrains cultivés, le millet n'est pas encore ramassé sur certains et le blé commence à pousser sur d'autres.

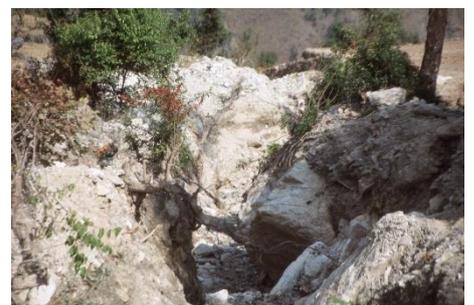


Nous croisons beaucoup de porteurs qui se rendent à Lukla, Namche Bazar ou autres villages pour alimenter les boutiques et lodges de la région ou en altitude. J'ai questionné l'un d'eux. Il me dit porter 60 kg, mais que ce n'est pas un « problème » pour lui, il en a déjà porté 100. Quel dur métier, quelle vie difficile !!!



Nous traversons une passerelle à Jubing à 1650 m d'altitude, le point le plus bas de notre journée. Puis nous entamons une lente et longue remontée qui nous conduira dans un premier temps au village de Nuthila où nous déjeunerons.

Peu avant ce village, nous voyons un énorme sillon tracé dans la montagne, stigmate de la mousson qui a éjecté de nombreux blocs de pierres sur les cultures anéantissant le travail laborieux de ces paysans népalais.



Le déjeuner englouti, il nous reste encore 600 m à remonter pour arriver à Traksindo. Cette montée se fait à travers une forêt luxuriante mais dévastée, pour les nécessités des villageois.



Nous dormirons ce soir au Mountain View Lodge qui, pour l'instant ne mérite pas son nom puisque toute la vallée et les montagnes avoisinantes sont dans le brouillard.

Nous passerons une agréable soirée dans la salle commune de ce lodge sympathique et authentique.

6 heures de marche : 1460 m +

Cumul : 13340 m +

MERCREDI 8 NOVEMBRE : Traksindo 2842 m – Jumbensi 2675 m

Il nous faut monter 100 m pour passer le Thsakindo La à 3070 m d'altitude. Nous passons sous le chorten et arrivons sur une esplanade. Belle vue sur les montagnes : le Kusum Kanguru et le Makalu Barun National Park, dans l'autre fond de vallée le Ringmo, le Numbur, le Khatang et le Kargolung,



Nous redescendons à Ringmo à traversons une forêt de rhododendrons.

A Ringmo nous buvons un « thia » et un café. C'est l'occasion de déguster un bout de fromage de yak : délicieux, surtout qu'il y a longtemps que nous n'en avons mangé.

Comme toujours sur ce trajet Lukla-Jiri nous traversons de nouveau une rivière la Gesa Khola puis remontons par un sentier agréable, en balcon, jusqu'au village de Phutteng (3140 m) où nous déjeunons.



La vue sur la vallée est magnifique, mais les montagnes sont déjà dans la brume !  
C'est en traversant une forêt de pins, dont beaucoup sont abîmés par les « chasseurs de bois » que nous atteindrons Jumbesi.

Ce village, au fond de la vallée, est assez ramassé autour de ses chortens et semble très agréable.  
Nous logerons dans un lodge très propre, de couleur bleue avec boiseries orange. Il fallait oser le mélange. Mais il est très bien. C'est le Sherpa Guide Lodge.

Nous avons aperçu de très loin, sans bien comprendre la signification, une cérémonie près du chorten regroupant de nombreuses personnes dont bon nombre de lamas. La venue d'un enfant sur un cheval symbolisait-elle la réincarnation du XVIème lama ? Nous ne le saurons jamais.

Ce soir à notre table un couple bizarre : elle, allemande, 55 ans et son copain hindou de 37 ans. Leur but est de faire le même itinéraire que nous. Pas de guide, pas de porteur, pas de médicaments, pas de pastilles pour l'eau, pas de duvet, le comble : un sac de 5 à 6 kg. Réaliste de faire ce tour comme cela, j'en doute ! Mais beaucoup d'enthousiasme dans leur démarche.

5 heures de marche : 665 m +

Cumul : 14 005 m +

#### JEUDI 9 NOVEMBRE : Jumbesi 2675 m – Le Monastère

Aujourd'hui, repos. C'est pourquoi Dawa nous apporte les bassines à 8 heures.

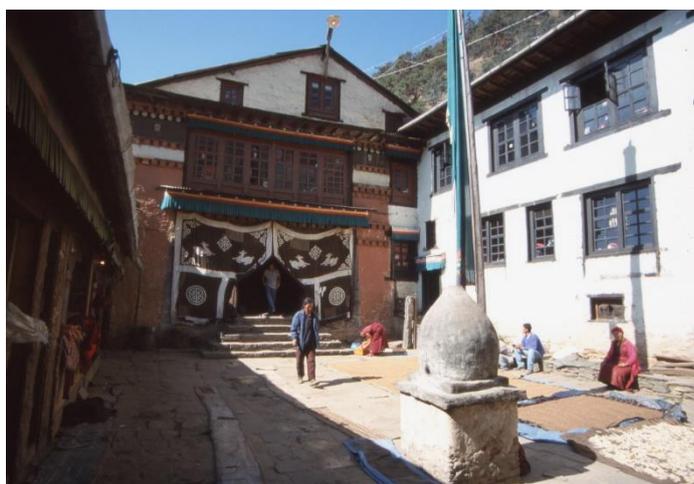
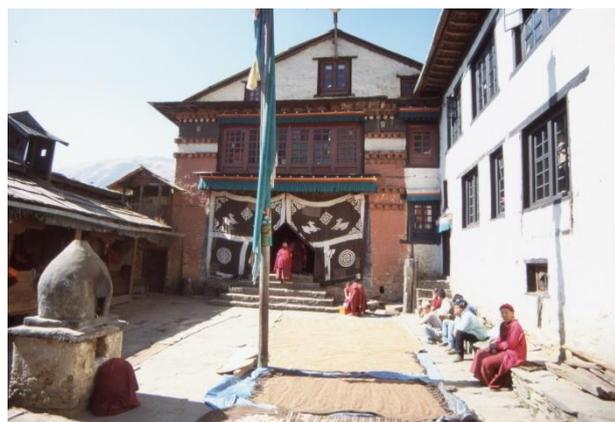
Le petit déjeuner englouti, nous prenons la direction du monastère de Thublen Cholin. Il nous faudra 1h½ pour l'atteindre à l'issue d'une montée régulière.

Toute la colline est enrubannée et drapée de drapeaux à prière.

De nombreuses petites maisons autour du monastère, ce sont les habitations des lamas.

C'est le torrent qui traverse le site qui fait fonctionner de nombreux moulins à prière.

Le monastère est imposant. Dans la cour intérieure du blé sèche ainsi que des pommes de terre coupées en lamelles.



Dans la salle proprement dite tout est sobre, quelques lamas travaillent les mèches qui serviront à éclairer les petites lampes à huile.

Puis, nous allons dans la salle de prière, immense, où une centaine de lamas psalmodient leur texte d'une voix monocorde.

Dawa nous dit qu'il nous est possible de rendre visite au grand lama. Curieux nous n'allons pas manquer ça.

1<sup>ère</sup> étape : dans la cuisine où beaucoup de femmes lama s'affairent, on nous sert un thé tibétain. C'est un mélange de thé, d'eau, de lait et de beurre de yak rance ; ça fait beaucoup d'yeux sur le bouillon et les tasses se remplissent au fur et à mesure que nous buvons.

A la fin de la première tasse nous pensions en avoir fini avec le thé tibétain, nous nous sommes un peu précipités pour le boire très vite.

Un conseil : ne pas vider trop vite votre bol en vous disant que le plus dur est fait... car la nonne passe et repasse inlassablement pour "refaire le niveau"...



2<sup>ème</sup> étape : après un bon moment et plusieurs tasses de thé nous sommes conduits dans une pièce où nous attendons une bonne demi-heure que l'audience précédente soit terminée.

3<sup>ème</sup> étape : nous entrons enfin dans cette salle où le grand lama est assis en tailleur sur son piédestal. Les Népalais qui nous accompagnent se prosternent à ses pieds. Puis, il passe autour de notre cou le foulard que nous avons pris soin d'acheter 25 roupies auparavant. Nous le saluons, il nous tape sur la tête avec un bâton enrubbanné. En sortant de cette pièce, on nous remet un cordon rouge que nous mettons autour de notre cou.

Encore une fois, nous n'avons pas bien compris le sens de cette cérémonie, mais il semble que le foulard et le cordon soit des porte-bonheurs pour les tibétains et... je l'espère pour nous.

La descente pour rejoindre notre lodge, se fait rapidement surtout parce qu'il est très tard et que nous avons faim.

L'après-midi et la soirée seront très calmes.

Nous discutons avec 4 canadiens qui sont là jusqu'au 1<sup>er</sup> décembre. Ils nous demandent quelques renseignements sur la météo. Il y a 15 jours que nous avons quitté l'altitude aussi les conditions atmosphériques ont sans doute changé. Ils n'ont ni guide, ni porteurs et des sacs de 25 kg.

3 h de marche : 365 m +

Cumul : 14 370 m +



VENDREDI 10 NOVEMBRE : Jumbesi 2675 m – Seti 2680 m

Nous contourrons notre lodge et la montée pour le col Lamjura La commence ici.



C'est le même décor que l'avant-veille, c'est-à-dire que, nous contourrons une colline cultivée et ça et là, quelques maisons avec des Népalais travaillant leur terre.



Et puis, le sentier se redresse sensiblement et chemine au milieu d'une forêt de rhododendrons. Après 3 heures de marche nous arrivons au col.

Les avions qui rejoignent Lukla sont à portée de main. Dire qu'il leur faut 45 mn pour faire le voyage Kathmandu-Lukla, alors que nous, nous devons marcher 8 jours, plus une grosse journée de bus.

C'est le choix que nous avons fait et qui nous permet de découvrir une autre partie du Népal bien différente et très intéressante.

Nous croisons beaucoup de trekkers sans guide, ni porteurs, dont certains semblent avoir de sérieux problèmes de genoux et... Namche Bazar est encore loin !

Après le col, nous faisons une très longue traversée d'une forêt de rhododendrons très endommagée.



Le temps de déjeuner et nous reprenons notre marche, une descente rapide, en direction de Sete. Vers 15 heures, nous arrivons au, très rustique, New Everest Lodge. Un groupe arrive au gîte. Depuis Jiri, ils ont mis 2 jours pour arriver jusqu'ici alors que 3 sont conseillés. Ils sont déjà très fatigués, dommage de compromettre leur chance de réussite en altitude. Jiri-Lukla n'est pas un trek à prendre à la légère. Si les étapes en durée sont relativement courtes, les dénivelés sont importants et là aussi il est indispensable de savoir gérer son effort. Nous passerons notre soirée en cuisine avec nos guide et porteurs, à regarder s'affairer le père et ses 3 enfants préparant les repas des 9 randonneurs présents. La mère de famille n'est pas là, elle s'occupe d'un autre lodge dans le village que nous venons de traverser.

5h30 de marche : 890 m +

Cumul : 15 260 m +

**SAMEDI 11 NOVEMBRE : Sete 2680 m – Bhandar 2194 m**

Nous poursuivons la descente de la veille et arrivons à Kinja. Aujourd'hui la brume est partout. Nous ne voyons rien, dommage ! La colline est cultivée en terrasses.

Nous croisons les longues colonnes de porteurs, certains portent 4 bidons de 25 litres de kérosène, soit avec leurs affaires personnelles plus de 100 kg. Ils rejoignent Namche Bazar en 10 jours et d'après une source qui mérite d'être confirmée, ne toucheraient que 25 roupies par kg, soit 2500 roupies pour ce trajet (soit environ 18 €) il faut ajouter les jours pour le retour, la nourriture et payer pour se loger... Que d'efforts surhumain pour cette modique somme !!!

On arrive à Kinja par un pont suspendu qui traverse la Kinja Khola. Au fond de la vallée, le Numbur 6937 m pointe son nez. Cette montagne est sacrée pour les Sherpas.

Nous déjeunons à Kinja 1634 m. Nous goûtons l'excellent cidre du pays et mangeons une cheese raclette où « hach brown ». C'est un peu comme un paillason de pommes de terre pris entre deux tranches de fromage. Très bon repas.

Nous traversons la Likhu Kola sur une passerelle et attaquons une montée qui suit le ruisseau jusqu'à Bhandar.

Dawa fait acheter un poulet par les porteurs pour le repas de ce soir.

Nous sommes au lodge Ang Dawa, le « meilleur » de Bhandar situé à proximité d'un gompa et, d'un énorme Mani avec deux stupas.



Bhandar ne ressemble pas aux autres villages, toutes les maisons sont disséminées sur la colline. Encore une très belle journée.

5h45 de marche : 795 m +

Cumul : 16 055 m +

**DIMANCHE 12 NOVEMBRE : Bhandar 2194 m – Shivalaya 1767 m**

Il y a encore beaucoup de brume ce matin, la visibilité est mauvaise sur les vallées alentours.

Nous commençons par une montée de 1h ½. Le chemin pavé de larges pierres suit une pente boisée jusqu'au Duorali Pass à 2705 m d'altitude.

On arrive au village de Deurali, puis nous traversons deux hameaux et le village de Ghatkhola. Sur une colline un mendan (ensemble des pierres à Mani) s'étire et des taluchos flottent au vent.

Les taluchos sont des drapeaux à prières à cinq couleurs symbolisant l'air, le vent, le feu, l'eau et la terre.

Ensuite, nous plongeons dans la pente jusqu'au village de Shivalaya, 900 m plus bas. Pas grand-chose à dire de cette journée si ce n'est qu'elle n'est pas plus facile que les autres.

Nous nous arrêtons au lodge Good Sherpa, mais il ne convient pas à Dawa qui nous conduit au Sherpa Guide Lodge, avec l'espoir que ce sera mieux.

L'après-midi se passe à flâner dans le village, à observer le passage des porteurs et assister aux parties endiablées de « karim board » (sorte de billard asiatique avec des jetons en plastique sur un grand plateau carré). Ce jeu provoque de grands attroupements. La partie peut durer plusieurs heures sans que l'ardeur des joueurs ne faiblissent, ni que leur attention ne se relâche un seul instant.

A 17 h, l'horloger du jour mais surtout l'instituteur du village, changera la pile de ma montre qui me fait défaut depuis quelques jours.

Finalement, l'épisode sera dramatique... pour la montre. En effet, notre horloger l'a toute démontée, mis une pile qui n'était pas la bonne, essayé plusieurs autres, brossé le mécanisme etc...après une bonne demi-heure la montre ne marchait toujours pas et était sans doute plus mal en point qu'avant son intervention.

La nuit arrive rapidement, le repas suit très vite... nous nous coucherons tôt.

3h45 de marche : 505 m +

Cumul : 16 560 m+

**LUNDI 13 NOVEMBRE : Shivalaya 1767 m – Jiri 1905 m**

6h½ - Réveil en fanfare. L'instituteur, horloger et accessoirement réparateur radio arrose le village d'une musique tonitruante.

A 7 heures, nous nous préparons à partir pour notre dernière journée de trekking.

Passé le pont suspendu qui traverse la Khumti Khola, le chemin s'élève au milieu des cultures jusqu'à un épaulement qui domine Jiri. Nous sommes à 2400 m d'altitude.

C'est une longue descente qui va nous conduire jusqu'à Jiri.

C'est le plus gros village sherpa de la région. Ici vivent en harmonie Sherpas, Tamangs, Chhetris et bien d'autres ethnies.



A Jiri, il y a au bord de la route, un énorme bazar, de nombreux lodges et de nombreuses boutiques très achalandées.



C'est d'ici que partent tous les porteurs qui vont livrer les marchandises jusqu'à Namche Bazar.

Beaucoup d'allées et venues, trafic incessant de bus dont c'est le terminus.

Nous réglons les étrennes de nos porteurs et de notre guide pour leur bon travail et le plaisir que nous avons eu à partager avec eux ces 28 jours de trekking. Ils semblent très satisfaits.

Nous passons notre temps à flâner dans la grande rue de Jiri, avec une nouvelle tentative pour faire changer la pile mais sans succès. Celle-ci semble définitivement HS. J'en achète une nouvelle pour 500 roupies (environ 3,50€).

Anne-Marie trouve une paire de chaussures, pour 400 roupies (2,75€), pour remplacer celle oubliée sous un lit à Dole. Cela changera des chaussures de montagne qu'elle a portées depuis plusieurs semaines.

Nous nous mettons à la recherche d'un authentique tabouret en yak utilisé en altitude. Cet article d'usage courant dans les montagnes du massif de l'Everest, n'est pas à vendre. Nous en découvrons un, présentable et pas trop usé, chez quelqu'un qui n'envisageait certainement pas de le vendre pour le prix de 200 roupies soit environ (1,50€). Dans les villes et villages des vallées, ces mêmes sièges sont en plastique roses.

Dawa a traité avec un taxi notre retour sur Kathmandu avec deux autres français avec lesquels nous avons fait route ensemble depuis plusieurs jours. Ce sera plus confortable et aussi plus rapide que le bus.

Nous passons également un moment avec un jeune français de 25 ans, originaire de Pont de Veyle qui fait le « routard » depuis 2 ans environ. Il a pris un mal curieux : son nez est complètement énorme et déformé, et sans rire on dirait un chou-fleur. On est un peu inquiet pour lui.

Beaucoup de monde au Sherdung Lodge, entre ceux qui terminent comme nous et ceux qui démarrent leur trek. Certains pensent aller au Khala Pattar, d'autres s'arrêteront à Thyanboche.

C'est de ce lodge qu'Anne-Marie ramènera des puces dans son duvet.

3h30 de marche : 625 m +

Cumul : 17185 m +

MARDI 14 NOVEMBRE : Jiri - Kathmandu

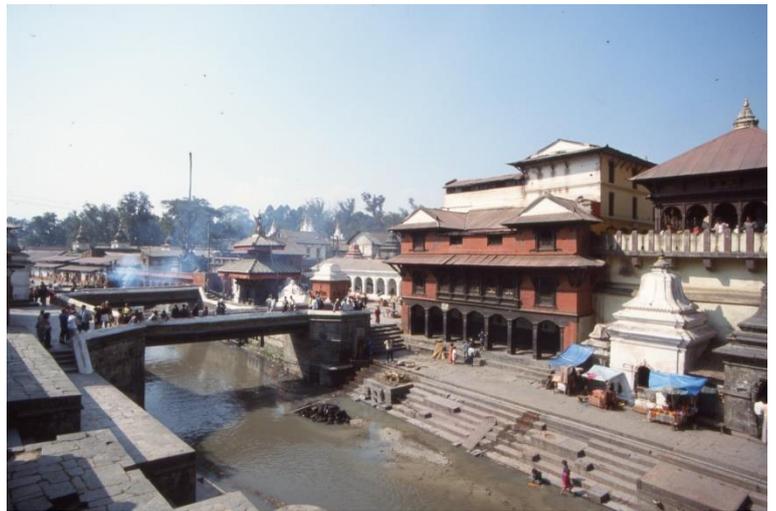
Transfert en voiture 4x4 en 7 heures – Trajet très difficile et souvent dangereux.

Les deux randonneurs avec lesquels nous partageons ce trajet sont très spéciaux : ils ont fait sensiblement le même parcours que nous, mais leur seul objectif était de dépenser le moins d'argent possible. Nous les avons vu partager un coca dans un lodge, nous avons eu beaucoup de reproches quant à l'étréne que nous avons donné à nos porteurs et guide qui ont si bien contribué à la réussite de notre trek. Il parait que nous allons créer un précédent et poser des problèmes parce que nous n'étions pas dans les tarifs proposés dans les livres.

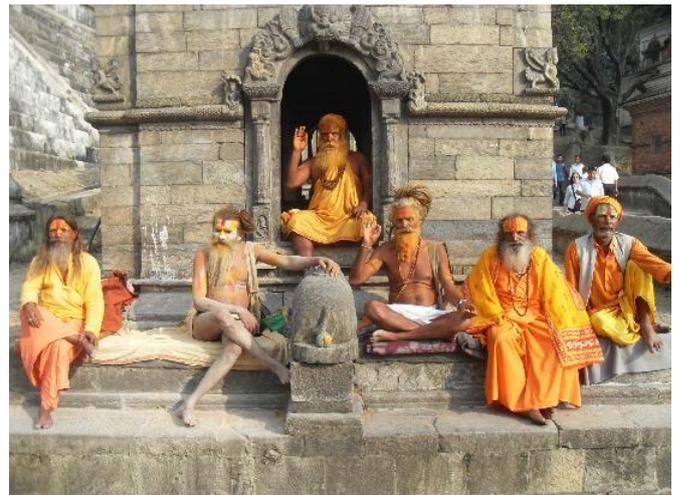
Sont-ils des humains pour ne pas avoir eu la moindre compassion pour ces personnes admirables que sont les Népalais ?

MERCREDI 15 NOVEMBRE

Ce matin nous partons à pied de l'hôtel Manang, dans Thamel, pour une nouvelle visite au temple hindou de Pashupatinath.



Pashupatinath « gardien du Népal » c'est le plus sacré des sanctuaires de Shiva (dieu de la Vie et de la Mort) sur la rivière Bagmati (lieu de crémation). On y voit une multitude de petits temples avec leurs Sadhous, éparpillés dans une forêt où vit une importante population de singes.



Nous revoyons le grand stupa bouddhiste Bouddhanath. Il est le plus grand du monde. Sa tour carrée, dont chaque face, porte striée de rouge, les immenses yeux divins fixant chaque point cardinal.



L'après-midi nous faisons nos derniers achats dans Thamel, le quartier des touristes : tee-shirts, mandala, encens, carte panoramique de l'Everest, etc...

Ayant cassé les branches de mes lunettes, Dawa a réussi à faire faire une réparation de fortune.

120 m +

Cumul : 17305 m +

#### JEUDI 16 NOVEMBRE

Toujours à pied de l'hôtel, nous partons pour une nouvelle visite du temple Swayambhunat, temple des singes. Nous montons un immense escalier de cinq cents marches bordées de sculptures d'animaux apocalyptiques. Celui-ci nous conduit au vaste ensemble de Swayambhunath l'un des stupas les plus anciens de la vallée de Kathmandu implanté sur le sommet d'une colline. Enchevêtrement de temples et de sanctuaires des deux religions.



Une grève totale et apparemment importante, à Kathmandu, était prévu pour ce jour. En définitive, elle n'a pas eu l'importance attendu, un arrangement de dernière minute a limité ce problème. Aussi compte tenu des possibles problèmes posés par l'absence de taxis, nous nous rendons à l'aéroport pour 16 heures. Une chance le départ de notre avion prévu pour 20 heures par le vol GF 2007 est avancé, l'enregistrement a commencé et nous décollerons à 18h30.

115 m +

Cumul : 17420 m +

Les voyageurs ont établi une « charte éthique du voyageur » : tout respecter, faire attention pour prendre des photos, respecter les lieux et habitants du pays où nous nous trouvons, etc....

Mais existe-t-il une charte éthique du voyageur ? Je ne le crois pas, vu ce que nous avons vu sur les sentiers du Kumbu ou autre au Népal.

Beaucoup de jeunes enfants, filles ou garçons, portent des charges très lourdes.

Nous sommes contents de l'éthique de notre agence « Népal Trekking » qui limite le poids de ses porteurs, l'âge minimum d'un porteur est de 16 ans, assure son personnel, parce que malheureusement, il peut se produire des accidents dramatiques, elle fournit des vêtements chauds lorsqu'on arrive en altitude etc...

## QUELQUES CHIFFRES

32 jours au Népal, 28 jours de randonnée, 9 jours sous antibiotiques

4 points culminants :	GOKYO PEAK	: 5483 m
	CHOLA PASS	: 5190 m
	KHALA PATTAR	: 5550 m
	CHUKKUNG RI	: 5546 m

10 jours consécutifs à plus de 4000 m

130 heures de marche

17 420 m de dénivelé positif

Vu 5 sommets de plus de 8 000 m :	EVEREST	: 8848 m
	LOTHSE	: 8501 m
	CHO OYU	: 8154 m
	MAKALU	: 8470 m
	LOTHSE-SHAR	: 8363 m

Les principaux sommets :	NUPTSE	: 7878 m
	PUMORI	: 7145 m
	NUMBUR	: 6954 m
	AMA DABLAN	: 6856 m
	KANGTEGA	: 6779 m
	THAMSERKU	: 6608 m

