

## Chomolhari Trek \*\*\*\*

16 jours – dont 7 jours de trekking

### POINTS FORTS :

- > Des régions parmi les plus spectaculaires du monde himalayen
- > Une grande diversité de paysages et de populations
- > Un bel itinéraire dans l'un des pays les plus « au bout du monde »



**Le Bhoutan, royaume mythique aux richesses multiples (paysages séduisants, architecture typique, culture et traditions vivantes...), longtemps interdit aux étrangers, reste un pays très préservé, où les traditions et les coutumes, constamment mêlées à la religion, rythment toujours la vie quotidienne.**

**La grandeur de Chomolhari fait rêver depuis des siècles. A 7326 m, Chamolhari, lieu de naissance de la déesse Chomo, est reconnue pour ses danses traditionnelles. Ce trek part de Jangothang d'où Chomolhari semble si proche qu'on pourrait le toucher. Au lieu de rebrousser chemin, la piste continue vers l'Est, en direction de la magnifique région de Yaksa appelée « Land of Yaks ».**

**Cette version courte du Trek Laya Lingshi propose aux gens qui disposent de peu de temps un bon échantillon de l'Himalaya bhoutanais.**

**De plus, cet itinéraire vous permet également de visiter les principaux sites culturels du Bhoutan occidental. Cette partie du pays est relativement plus développée que le reste du pays.**



# ITINERAIRE

(Sous réserve de modifications en fonction des circonstances)

## J 1 : Arrivée à Delhi

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel situé dans le centre de Delhi. Nuit à l'hôtel.

## J 2 : Vol Delhi – Paro (2300 m)

Transfert matinal à l'aéroport international. Vol pour Paro. Accueil à l'aéroport et installation à l'hôtel à Paro. Nuit à l'hôtel.

## J 3 : Paro (2300 m)

Taktsang ou « le Refuge du Tigre » est le temple le plus vénéré au Bhutan. Cet endroit magique surplombe la vallée, accroché à la paroi rocheuse. La légende raconte qu'au 8e siècle, Guru Rimpochey, un maître tantrique y serait arrivé par les airs, porté par une tigresse et y serait entré en méditation dans une cave autour de laquelle fut construit le temple. L'après-midi, nous assisterons à une cérémonie bouddhiste dans le somptueux temple de Kyichu Lhakhang pour nous porter chance le reste du séjour. Nuit à l'hôtel.

## J 4 : Paro - Shana (2800 m) [6 H de marche ]

**TREK** Le Drugyal Dzong fut construit en 1654 par le Shabdrung en souvenir d'une de ses nombreuses victoires contre les tibétains. Pendant des siècles, il servait de frontière entre le Tibet et la vallée de Paro. C'est ici que nous rencontrons l'équipe de trek. La piste suit la Paro Chu à contre courant en passant par le village de Tshento. Nous déjeunons chez un ami sur le chemin. Juste avant l'arrivée au campement, le guide s'occupera de faire les permis de trekking. Campement.

## J 5 : Shana – Thangthangkha (3630 m) [8 H de marche ]

**TREK** La piste qui suit la Paro Chu de Shana à Thangthangkha devient rocheuse voire boueuse en cas de pluie. Après 2 heures ½ de marche la piste se divise en 2. Une des jonctions mène au Tibet.

## J 6 : Thangthangkha – Jangothang (4090 m) [6/7 H de marche ]

**TREK** Aujourd'hui, nous traversons des terrasses aménagées et croisons des troupeaux de yaks. Nous passons la « tree line » (4000 m). Notre camp à Jangothang se trouve juste en face du majestueux Chomolhari. Jangothang signifie « Terre des vestiges »; vous verrez quelques ruines qui semblent avoir été oubliées avec le temps.

## J 7 : Jangothang (4090 m)

Journée d'acclimatation et de repos. Possibilité de monter vers le lac Tshopu à 4300 m (2 H de marche). Campement.

## J 8 : Jangothang – Yaksa (4090 m) [7 H de marche ]

**TREK** Montée jusqu'au Bongtey La (4820 m). L'arrivée au sommet est récompensée par la vue imprenable sur le Chomolhari et le Jichu Drakey. Du col, nous descendons jusqu'à Yaksa où nous établissons notre camp.

## J 9 : Yaksa – Thombu (4150 m) [5 H de marche]

**TREK** En remontant la piste, vous constaterez le peu de maisons qui composent le village. Après 2 heures de montée, le Thompu La (4 550 m) apparaît. Il faudra encore une heure pour atteindre le sommet, d'où vous pourrez voir paître des troupeaux de yaks autour du camp de Thombu. Par temps clair, on peut apercevoir des maisons le long de la frontière tibétaine. Campement à Thombu.

## J 10 : Thombu – Gunitsawa (2600 m) [6 H de marche]

**TREK** Une courte montée nous fera quitter le bassin de Thombu, suivant une piste creusée dans la roche. S'ensuit une longue descente raide jusqu'au check post où nous avons établi les permis le premier jour de marche. Depuis ce point, le camp se situe à 2 H en aval.

**J 11 : Gunitsawa – Paro – Thimphu (2400 m) [4 H de marche]**

**TREK** Dernière journée de marche. Nous rebroussons chemin. Très vite, Drugyal Dzong se dévoile. Retour en véhicule privé pour Paro. Après déjeuner, route pour la capitale Thimphu (1 H 45 de route).

**J 12 : Thimphu**

Visite de la capitale du Bhoutan : l'école de peinture et du quartier du Memorial Chorten aux magnifiques peintures et sculptures. Nuit à l'hôtel.

**J 13 : Thimphu – Punakha [3 H de route]**

Route pour Punakha. Traversée du Dochu La (3050 m) ; magnifique panorama sur l'Himalaya du Bhoutan et ses sommets de plus de 7000 m. Visite du dzong de Punakha, forteresse impressionnante bâtie au confluent de deux rivières. Nous visitons de nombreux villages de la superbe vallée de Punakha. Nuit à l'hôtel.

**J 14 : Punakha – Paro [6 H de route]**

Route vers Wangdiphodrang. Visite du village, du marché et du dzong. Retour en direction de Paro. En cours de route, visite du superbe dzong de Simtoka. Nuit à l'hôtel.

**J 15 : Paro - Delhi [1 H 30 de vol]**

Transfert à l'aéroport de Paro et vol pour Delhi. Accueil à l'aéroport et installation à l'hôtel dans le centre de New Delhi. Nuit à l'hôtel.

**J 16 : Delhi – Aéroport International**

Visite de New Delhi (Qutb Minar, Humayun's Tomb, Red Fort, Jama Masjid...) et shopping. L'après midi, nous ne conservons qu'une chambre à l'hôtel pour entreposer nos affaires et prendre une douche avant le transfert tardif à l'aéroport.

**NB: les horaires des étapes sont donnés à titre indicatif. Le parcours peut légèrement varier d'une année à l'autre en fonction des points d'eau fraîche.**

**Niveau : Modéré** \*\*

Pour marcheur confirmé pratiquant régulièrement une activité sportive qui favorise l'endurance. Ce type de circuit comporte en général entre 7 et 12 jours de marche, avec des durées allant de 5 à 7 heures au quotidien. L'altitude peut être un élément à prendre occasionnellement en compte.