

“Trek et bouddhisme chez les Sherpa du Solu ”

Voyage du 22 octobre au 6 novembre 2020



“Trek et bouddhisme chez les Sherpa du Solu “

Ce trek emprunte une partie de la route qui menait au temps des 1ers conquérants, au Camp de Base de l'Everest. Délaissée pendant de nombreuses années suite à la construction de l'aéroport de Lukla, cette région retrouve aujourd'hui une existence nouvelle où il lui est indispensable de mettre en avant ces propres attraits. Les villageois, fiers de leur vallée, ont su garder leurs traditions culturelles tibétaines et désirent nous les faire partager.

Ce voyage se veut ainsi une réelle immersion dans la culture bouddhiste aux côtés des Sherpas (peuple tibétain exilé il y a plus de 500 ans).

A LA RENCONTRE D'UNE AUTRE CULTURE...

L'histoire bouddhiste en quelques mots...

Les Sherpas adeptes de la secte des Nyingmapa "bonnets rouges" ont fui la répression des "bonnets jaunes" au 17e siècle. Ils traversèrent l'Himalaya pour s'installer dans les vallées du Rolwaling, du Solu et du Khumbu mais conservèrent de nombreux liens culturels avec le Tibet.

Ils pratiquaient une forme de bouddhisme tantrique dont les enseignements n'avaient lieu qu'au monastère de Rongphu, au Tibet. Vers 1920 le lama réincarné de Rongphu patronna la création des monastères de Thyangboche (Khumbu), de Thame (Khumbu) et de Chiwong (Solu) au Népal.



Puis, fuyant l'invasion chinoise au Tibet, Tulshi Rimpoché, le lama réincarné du monastère de Rongbuk vint s'installer dans la vallée de la Jumbesi au Népal. Il résidait jusqu'en 2011 au monastère de Thupten Chöling. Sa réincarnation est retrouvée l'année dernière dans un enfant de 5 ans, petit fils d'un Lama ami proche de Tulsi Rimpotche.

De par leur présence la vie monastique du Solu est plus active. Je vous propose de la découvrir.

Nous nous rendrons dans les monastères de la vallée de la Jumbesi où nous pourrons participer aux cérémonies religieuses et au festival du Mani Rimdu la fête la plus importante du peuple

sherpa. Cette cérémonie dure 3 jours et célèbre en un drame dansé la victoire du bouddhisme sur la religion Bön. Elle permet aussi de purifier le village et les habitants pour l'année à venir.

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON
Email : info@lesmatinsdumonde.com
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon –
Immatriculation 069100084. Garantie financière : APS - 15 avenue
Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30

“Trek et bouddhisme chez les Sherpa du Solu ”

Voyage du 22 octobre au 6 novembre 2020



● Programme indicatif :

Programme indicatif :

◆ Jour 1. Départ de Paris

◆ Jour 2. Arrivée à Kathmandu, hôtel Timila

Installation dans l'hôtel et premières impressions de la ville et de la culture népalaise.

◆ Jour 3. De Kathmandu à Patale, 2 840 m

La jeep vous attend tôt le matin pour une longue journée de route jusqu'à Patale qui permet de découvrir les paysages du Népal. Nuit en lodge rustique.

◆ Jour 4. De Patale à Jhapre 2 820 m

Première journée de marche dans les montagnes du Solu sur une crête pour profiter du panorama sur les collines environnantes. Nuit dans un petit village en partie bouddhiste. Nuit sous tente dans le village, dîner chez l'habitant. 5h de marche. + 200 m

◆ Jour 5. De Jhapre à Dimil 2 900 m

Le sentier est parfois coupé par la route récemment en construction. Nous évoluons dans des forêts de rhododendrons et de pins. Traversée de quelques villages typiques. Nous arrivons à Dimil, loin des routes touristiques. Nuit en tente chez l'habitant, dîner chez l'habitant (douche possible). 5 h de marche. + 700 m

◆ Jour 6. De Dimil à Pike base camp 3 600 m

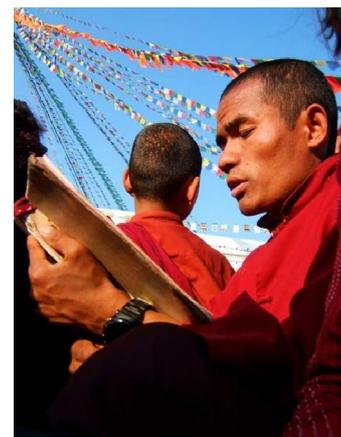
Après une montée en forêt, nous rejoignons la crête qui mène au Pike Peak. Vue magnifique sur une partie de la chaîne himalayenne, nous rejoignons le camp de base du Pike Peak à 3 660 m. Marche à travers de magnifiques forêts de pins et rhododendrons. Nuit en tente. 5 h de marche. + 700 m

◆ Jour 7. De Pike Peak à Junbesi 2 920 m

1h30 d'ascension pour rejoindre le sommet « Pike » à 4070m. Vue magnifique sur le Gauri Shankar, le Melungste, le Numbur, l'Everest et parfois toute la chaîne de l'Himalaya.... Inoubliable ! Longue descente dans la forêt pour rejoindre le gros village de Junbesi. Traversée de nombreux villages traditionnels népalais. Nuit en lodge (douche possible). 7h de marche. +600m/-1350m

◆ Jour 8. De Junbesi à Thupten Choling. 3 100 m

Balade dans le village de Junbesi le matin, visite de l'école et du monastère. L'après midi, courte marche pour arriver au monastère de Thupten Chöling, véritable village autonome comptant plus de 250 nonnes. Là résidait Tulshi Rimpoché. Nous prenons le temps de nous imprégner de cette ambiance sereine et sacrée. Visite du monastère et cérémonie du soir avec les nonnes. Nuit en tente près du monastère. 2h de marche. +400m



trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON
Email : info@lesmatinsdumonde.com
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon –
Immatriculation 069100084. Garantie financière : APS - 15 avenue
Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30

“Trek et bouddhisme chez les Sherpa du Solu ”

Voyage du 22 octobre au 6 novembre 2020



◆ Jour 9. De Thupten Choling à Taksindu La. 2 900 m

Notre chemin remonte sur la crête au dessus du monastère, nous évoluons à travers forêts et alpages de yaks dits Yak Kharka, “là où les yaks viennent paître”. Belle descente sur Ringmo avant la dernière remontée au col de Taksindu. Vue dégagée sur le Numbur à presque 7000 m, sommet sacré des Sherpa et sur le massif du Mera Peak au loin. Nuit en lodge (douche possible).
6h de marche. +800m/-900m

◆ Jour 10. De Taksindu La à Chiwong Gompa

Une belle journée de marche en partie sur les crêtes avec vues sur le Pike Peak et de l'autre côté le massif du Mera Peak. Puis descente au monastère dans une forêt de pins et de rhododendrons. Nous arrivons pour la bénédiction de Sang Sang Rimpoche. Nous recevons à cette occasion des petites billes de longue vie, un collier en ficelle et de l'eau sacrée pour nous protéger. Nuit en tente près du monastère.
6h de marche. +400m/-1000m

◆ Jour 11. Chiwong Gompa

Nous assistons au festival bouddhiste du Mani Rimdu. Dances masquées et costumées pour vaincre les démons du village et de la vallée pour une année encore. C'est l'occasion de rappeler la supériorité du bouddhisme sur l'ancestrale religion Bön et la transformation des démons en protecteur de la doctrine. Tous les villageois aux alentours viennent assister à ce spectacle vêtus de leurs plus beaux habits car voir les danses sacrées des moines lors du Mani Rimdu bénit et purifie.

◆ Jour 12. Chiwong à Phaplu

Demi journée de marche à travers les villages et les champs pour revenir dans la civilisation...
Nuit en lodge (douche possible).

◆ Jour 13. De Phaplu à Kathmandu

Retour à Kathmandu en jeep. Retour à l'hôtel Timila.

◆ Jour 14. Visite de Patan et de Pashupatinath avec un guide culturel.

A 9h, nous retrouvons notre guide culturel pour la visite de Patan, de son palais royal et du musée d'art et d'hindouisme, l'un des plus fournis de toute l'Asie. Déambulation dans les rues à la découverte des temples newars bouddhistes et des petites cours intérieures intimes.

Dans l'après midi, transfert à Pashupatinath pour une visite du lieu hindouiste des crémations. Lieux de recueillement et de balade dans les forêts alentours ou à Boddhnath, grande stupa Bouddhiste et lieu de vie des réfugiés tibétains au Népal. Nuit hôtel Timila.

◆ Jour 15. Vol pour Paris

◆ Jour 16. Paris

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON
Email : info@lesmatinsdumonde.com
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon –
Immatriculation 069100084. Garantie financière : APS - 15 avenue
Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30

“Trek et bouddhisme chez les Sherpa du Solu ”

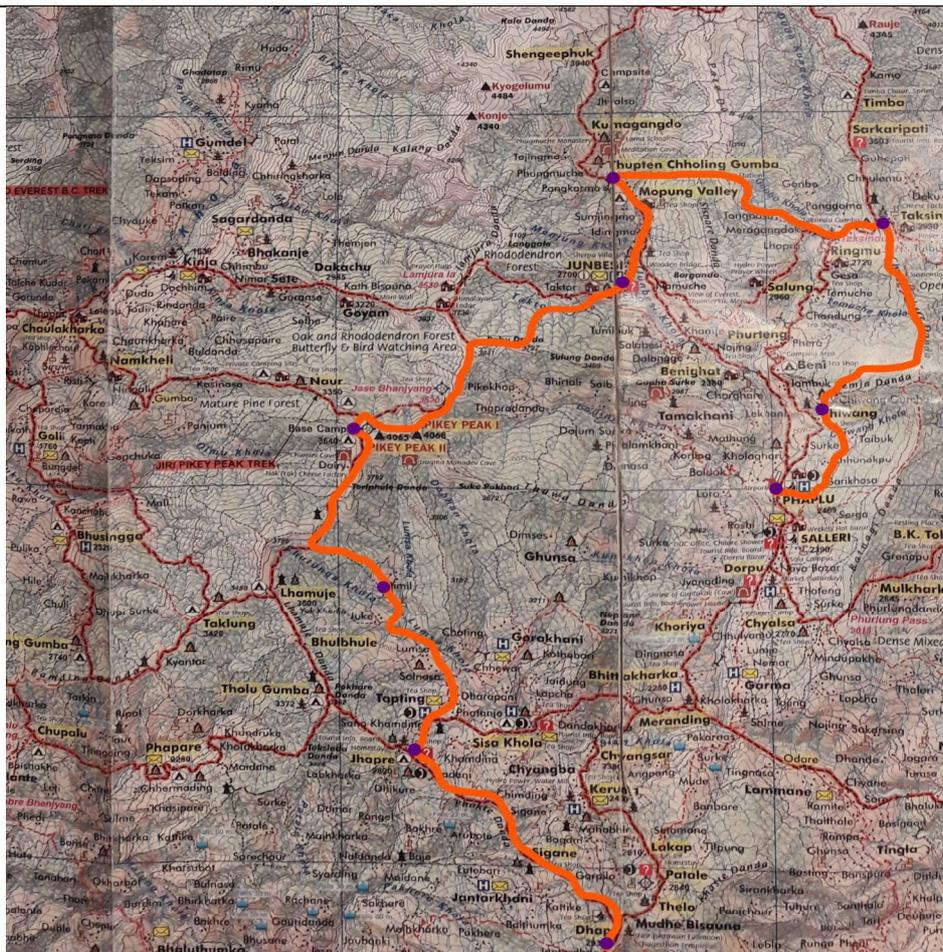
Voyage du 22 octobre au 6 novembre 2020



Quelques mots sur notre trekking au Népal :

Le trek est organisé en collaboration avec une équipe népalaise. Lorsque cela sera possible, nous dormirons dans des guest house / lodge ou chez l'habitant, sinon, notre équipe montera un camp et nous dormirons dans nos tentes sur les terrains loués aux villageois ou en montagne. Afin de garantir une nourriture saine, variée et équilibrée, les repas seront préparés par notre équipe de cuisiniers. Nous dînerons parfois chez l'habitant, parfois dans les salles à manger des guest house ou du monastère. Une équipe de porteurs nous suivra pendant 10 jours acheminant nos bagages jusqu'à chaque camp. Un guide népalais assurera avec moi, le bon déroulement du trek et le bien être de toute l'équipe. Le confort reste sommaire (pas de douche tous les soirs...). Les népalais sont toutefois très chaleureux et serviables.

Convaincu ? Il ne vous reste plus qu'à venir partager votre bonne humeur et l'envie de découvrir cette région exceptionnelle. Le goût de l'aventure et du confort rustique vous aidera aussi à apprécier au maximum ce voyage ! C'est dans cette dynamique que ce trekking « Trek et bouddhisme chez les Sherpas du Solu » est organisé.



trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Voyage organisé en collaboration avec :

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON
Email : info@lesmatinsdumonde.com
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon –
Immatriculation 069100084. Garantie financière : APS - 15 avenue
Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30

“Trek et bouddhisme chez les Sherpa du Solu ”

Voyage du 22 octobre au 6 novembre 2020



• Infos techniques :

Dates : 22 octobre au 6 novembre 2020.

Ce voyage inclus 13 nuits et 14 jours hors vol.

Niveau physique requis : trekking pour bons marcheurs (Niveau 2 sur 4)

- étapes moyennes de **marche de 4h à 8h** par jour au rythme de la découverte
- **dénivelé positif moyen de 500 à 900 m par jour**
- ascension du **Pike Peak à 4 065 m**, montée régulière en altitude propice à une bonne acclimatation
- **pas de portage** hormis les affaires pour la journée (environ 5 kg)



Coût du voyage : 3 050 € par pers. (à partir de 8 personnes)

Les prix indiqués ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Ils sont donc susceptibles d'être modifiés en cas d'indisponibilité de places dans ces classes au moment de la réservation.

Attention : Dans un souci de transparence vis à vis de nos voyageurs, nous devons vous informer que la Commission Européenne a inscrit, le 5 décembre 2013, toutes les compagnies aériennes népalaises sur la liste des compagnies interdites de vol au sein de l'Union Européenne (liste noire). Dans les faits, aucune compagnie népalaise n'opère à destination ou en provenance de l'Europe. Nous avons choisi de maintenir les transferts grâce aux vols intérieurs d'une ou plusieurs de ces compagnies, dont le niveau de sécurité a récemment été jugé satisfaisant par plusieurs auditeurs indépendants. Nous serons donc amenés à utiliser les compagnies Yeti Airlines, Tara Air, Buddha Air et Goma Air.

Le voyage n'est pas adapté aux personnes à mobilités réduites.

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON
Email : info@lesmatinsdumonde.com
SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon –
Immatriculation 069100084. Garantie financière : APS - 15 avenue
Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435
Tel 00 (33) 04 37 24 90 30