

SPORTIFS

MAGAZINE

Running & Sport Nature

SPÉCIAL
SPORTIVES
ÉTÉ 2014



CONSEILS

LE BON PLAN POUR
BIEN GÉRER SON
ENTRAÎNEMENT

TREKKING

BABY TREK
EN HIMALAYA,
G34 EN BRETAGNE

DOSSIER COMPLET COURSE À PIED

LES FEMMES SONT-ELLES
MEILLEURES QUE LES HOMMES ?

RANDONNÉE

LA RANDO AVEC
UN ENFANT DE 0 À 4 ANS

SPORTIFS MAGAZINE 06 - ÉTÉ 2014

L 14043 - 6 - F: 3,90 € - RD



BABY TREK

TEXTE ET PHOTOS : GRÉGOR Y ROHART

LE TREKKING LE PLUS FACILE DU LADAKH

VOUS CRAIGNEZ L'ALTITUDE, VOUS AVEZ PEUR DES EFFETS DU MAL DES MONTAGNES, VOUS AVEZ ÉCARTÉ LES HAUTES VALLÉES HIMALAYENNES DU LADAKH DE VOTRE LISTE DE TREK. LE BABY TREK VA VOUS FAIRE CHANGER D'AVIS...





Le Ladakh dans le nord de l'Himalaya indien est une région de haute altitude, 5 300 m en moyenne. Pour cette raison, on l'associe souvent à de grands trekkings. Ce n'est pas faux mais pas tout à fait vrai non plus car il existe un trek facile situé dans la vallée de Sham qui permet de relier le monastère de Likir à celui de Lamayuru en cinq jours. Un trek si abordable que le Guide du Routard l'a nommé le "Baby Trek". Ce trek est parfait pour une première expérience en haute-montagne ou pour s'acclimater en douceur tout en profitant de la grande diversité des paysages désertiques et du confort des guesthouses.

Acclimatation en douceur à Leh

Leh, la capitale du Ladakh, est à 3500 mètres. La majorité des voyageurs s'y rend en avion depuis Delhi. C'est rapide mais après l'atterrissage, l'altitude rappelle vite aux corps non acclimatés qu'il faut prendre son temps avant de démarrer le trekking.

Il est conseillé de rester deux ou trois jours autour de Leh sans monter plus haut, habituer son corps à l'altitude, accepter les maux de tête, vivre au ralenti sans forcer les efforts. Le premier jour peut-être consacré à la lecture. Mieux vaut limiter les déplacements et monter les escaliers de la guesthouse à pas de tortue. Le lendemain, toujours sans forcer, les monastères bouddhistes se découvrent en douceur : le palais de Stok

et de Shey, la gampa de Thiksey, l'une des plus esthétiques du Ladakh. D'autres peuvent se programmer facilement avec l'une des nombreuses agences de trek qui bordent les trottoirs de Leh.

D'un monastère à l'autre en guesthouses

Le trek démarre au village de Likir surplombé majestueusement par son monastère construit au début du XIIe siècle. Une centaine de moines de l'ordre Gelugpa réside dans l'enceinte rebâtie au XVIIIe siècle. Dans la salle de prières les moines récitent des tantras du Kangyur, le canon tibétain des paroles du Bouddha Siddhartha Gautama regroupant 108 volumes. Des "Om mani padme hum", le plus célèbre des mantras bouddhistes, est psalmodié comme un disque rayé. Pendant les cinq jours de marche, nous suivons le cours de l'Indus par la vallée de Sham. Le trekking alterne des passages lunaires et désertiques, des cols débonnaires, des montagnes colorées et des vallées verdoyantes où coulent torrents et rivières le long desquels les peupliers et les saules s'épanouissent. Dans ces oasis de verdure sont installés les villages aux habitations blanches à étages. Chaque soir, nous faisons étape dans l'une des maisons. Généralement, le thé et les repas sont pris dans la salle à manger où trône aussi le four hivernal. Les étagères sont remplies de casseroles, tasses chinoises, photos et bibelots. Dans un autre coin, dès que l'électricité se met en marche en fin



de journée, la télévision tourne en boucle sans que personne ne la regarde vraiment. Il n'est pas rare aussi de préparer les "momos", ces ravioles tibétaines, avec les hôtes. Les nuits en guesthouse sont surtout de

belles occasions de rencontres et si la langue peut a priori être un obstacle, le langage des yeux et du corps suffit à se faire comprendre. "Un regard est dans tout pays un langage" écrivait le poète anglais George Herbert.

4069 m, altitude maxi

Les dénivelés sont assez faibles et les étapes du "Baby Trek" sont courtes, pas plus de quatre heures de marche par jour. Pour parfaire l'acclimatation, c'est parfait. Tous les jours, un col débonnaire est à passer. Jamais très haut pour le Ladakh. Le Pobe La, le premier col est à peine plus haut que Leh (3588 m), puis progressivement, on prend un peu de hauteur : Charatse La (3750 m), Tsermangchan La (3893 m), Temon la (3926 m) et Sham la (4069 m), le plus haut passage du trekking. Tous les cols sont sertis de drapeaux à prières. Chaque arrivée au col est entonnée triomphalement d'un "Kiki Soso Lhagyalo" ("les Dieux seront toujours vainqueurs"). Par un court transfert en voiture, nous finissons le trek au monastère de Lamayuru, l'une des plus célèbres gompas du Ladakh de l'ordre Kagyupa. Posé sur un éperon rocheux, l'enceinte domine le village de Lamayuru. Au crépuscule, les murs s'illuminent des derniers rayons du soleil pendant que le village s'enfonce dans la pénombre. Les étoiles illuminent le ciel du Ladakh. Demain, il sera temps d'enchaîner avec un grand trekking ; nous sommes acclimatés. ■



Le mal aigu des montagnes

Le mal aigu des montagnes ou MAM correspond à l'ensemble des symptômes qui caractérise la réaction du corps à l'altitude en raison de deux phénomènes : la pression diminue et l'oxygène se raréfie. Il survient surtout au début du séjour en altitude pendant la phase d'acclimatation.

Avant de partir en altitude, il est indispensable de connaître les symptômes du MAM : maux de tête, insomnie, essoufflement, troubles digestifs (nausée, vomissement), manque d'appétit, urines peu courantes, désorientation, vertiges, stress, irritabilité, somnolence diurne...

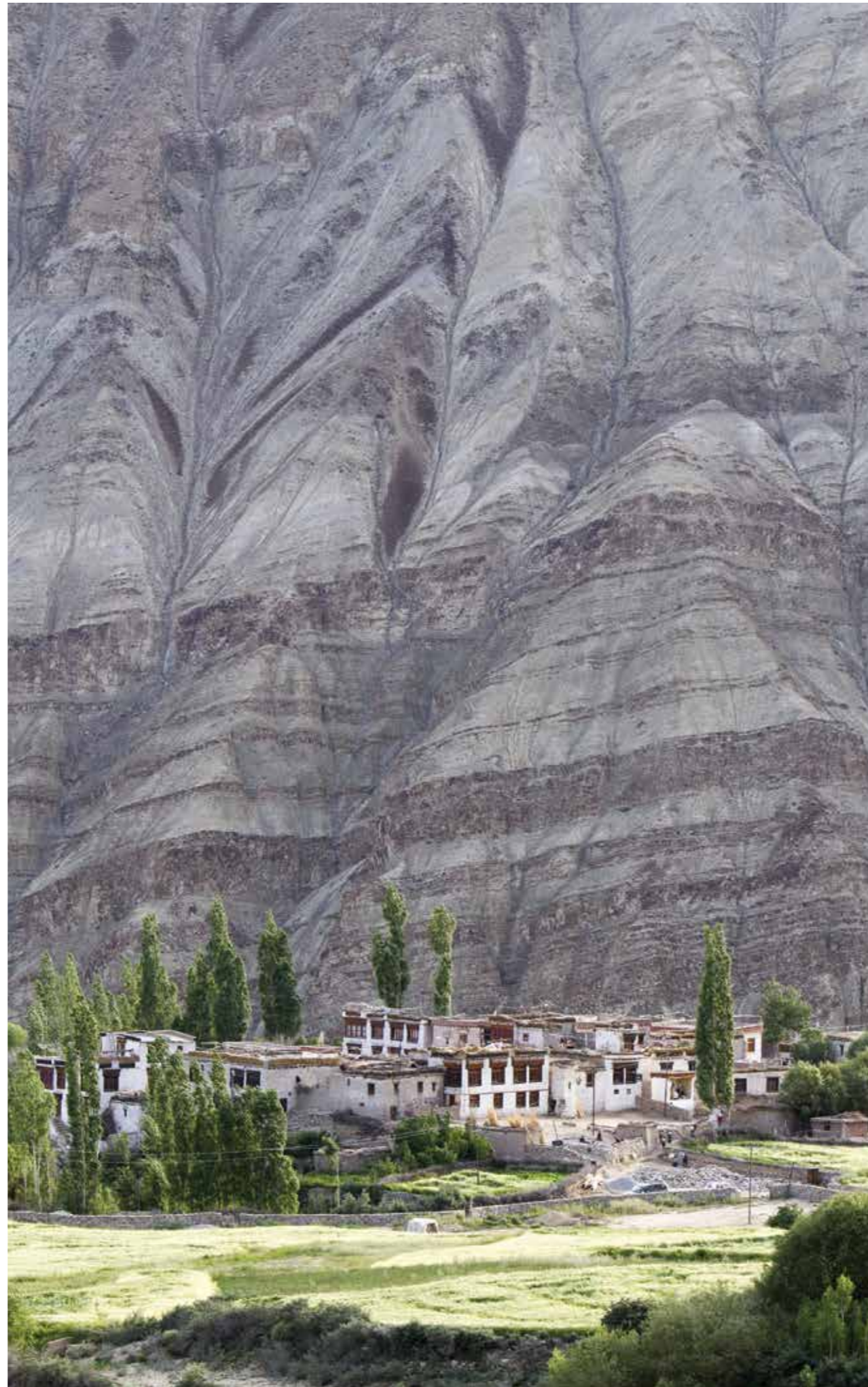
Le mal des montagnes touche une personne sur deux dans l'Himalaya. C'est un syndrome tout à fait banal ; c'est en réalité l'accumulation des symptômes et leur ampleur qui définissent la dangerosité du MAM. Les manifestations vont de la simple céphalée (95% des MAM) à l'œdème cérébral et pulmonaire qui peuvent être mortelles.

Emmanuel Cauchy, guide de haute-montagne, médecin spécialiste des secours en montagne et membre fondateur de l'institut de formation et de recherche en médecine de montagne (Ifremmont), préconise si les signes restent modérés de se reposer, de ralentir la courbe d'ascension en prenant un jour de repos sans dénivellé, de prendre éventuellement de l'aspirine ou du paracétamol et conseille de bien s'hydrater. En cas de complication et si les symptômes s'intensifient, descendre le malade de plusieurs centaines de mètres. La redescente améliore généralement l'état et évite le développement du MAM.

Si la descente est impossible, mettre le malade dans un caisson hyperbare pour exposer le malade à une pression atmosphérique supérieure à celle qui est à l'extérieur.

Pour approfondir le sujet : www.ifremmont.com ou l'excellent livre d'Emmanuel Cauchy "Petit manuel de médecine de montagne" aux éditions Glénat, 19,99 €.

BABY
TREK



CAHIER PRATIQUE

COMMENT Y ALLER ?

Vol international jusqu'à Delhi. De nombreuses compagnies desservent la capitale indienne en direct (Air India) ou avec une escale (Qatar, Emirates,...). Pour rejoindre Leh, deux options : l'avion (1h15) ou le bus via Manali (48h00).

AVEC QUI PARTIR ?

Voyages Karma India basée à Leh est une agence tenue par un couple Ladakhi-Québécois au travail comme à la maison. VKI propose aussi bien des trekkings que des découvertes du Ladakh en jeep ou en Royal Enfield.

VOYAGES KARMA INDIA

Gula Complex, Old Road, Leh, Ladakh, 194 101, Inde
T. +91 72 98 54 25 83, 96 50 25 76 24
www.voyageskarmaindia.com

OÙ DORMIR À LEH ?

Raku Guesthouse, une autre bonne adresse au calme chez l'habitant à 30 mn du centre-ville de Leh.
www.rakuguesthouse.com

LIVRES

Grands Treks au Ladakh-Zanskar d'Elodie et Rambert Jamen : Topo de huit treks au Ladakh Zanskar dont celui du "Baby Trek" intitulé par les auteurs "Au coeur du pays ladakhi"

Carte de randonnée Olizane : trois cartes de randonnée au 1:150 000 couvrent le Ladakh et le Zanskar : nord, centre et sud. Le "Baby Trek" est intégralement sur la carte nord.

LES ÉTAPES

- 1. LIKIR - YANGTANG** ; 10km ; D+ : 526 m ; D- : 271 m ; 4h00
 - 2. YANGTANG - HEMIS SHUKPACHAN** ; 6km ; D+ : 357 m ; D- : 256 m ; 2h00
 - 3. HEMIS SHUKPACHAN - TINGMOSGANG** ; 11km ; D+ : 314 m ; D- : 698 m ; 3h20
 - 4. TINGMOSGANG - SHINDEYANG** ; 12km ; D+ : 902 m ; D- : 473 m ; 4h30
 - 5. SHINDEYANG - KHALSE** ; 12 km ; D+ : 291 m ; D- : 616 m ; 3h30.
- Lamayuru est ensuite rallié en véhicule.

Variante : Après Tingmosgang, possibilité de rejoindre à pied Lamayuru en quatre jours par le Tar la (5250 m) avec des étapes à Tar, Phanijsa et Wanla. Cette portion est plus escarpée et peut-être envisagée si l'acclimatation s'est bien déroulée.

