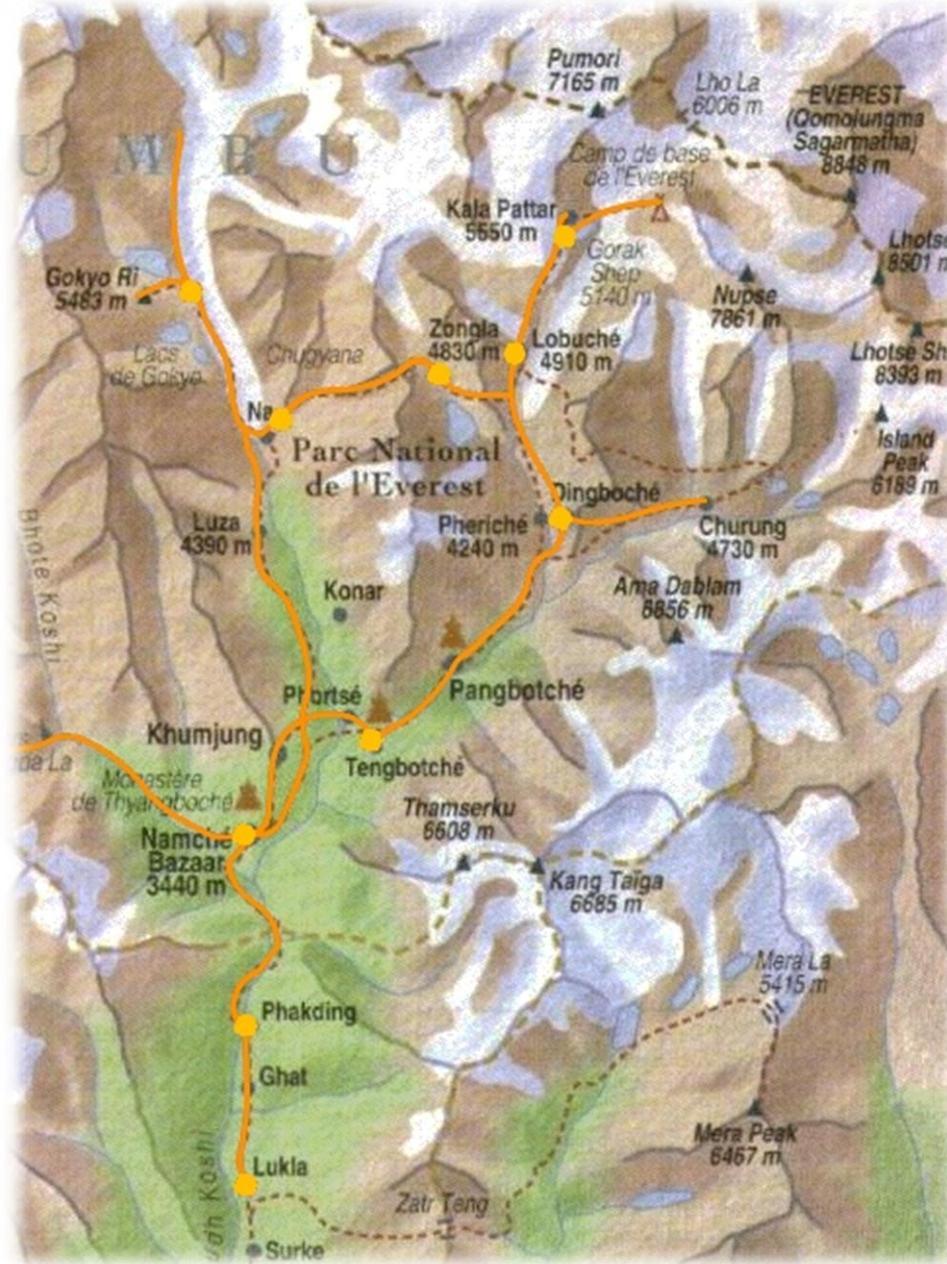


ਦਾਲਪ ਦੇ ਭਾਡੇ ਦੇ ਇਰਾਦੇ



Par Simon Dubuis





1^{er} jour : mercredi 31 mars

Etape : Lukla – Ghat – Phakding

Départ : 11h05 - **Arrivée** : 14h15

Temps de marche : 2h25

Dénivelé : +118/-348m

Le réveil est difficile ce matin, il est six heures, et j'ai fait une petite nuit. Hier soir, j'étais un peu tourmenté, je me disais : "Mais qu'est ce que t'es venu faire ici, pourquoi tu ne pars pas en voyage organisé comme tout le monde ?". Maintenant tout va bien, j'ai hâte d'y être, il va être l'heure de prendre mon avion pour Lukla.

Une fois à l'aéroport, je me présente au guichet de la Yeti Air Line, compagnie qui m'amènera au pied de l'Everest. Dans l'aéroport c'est la pagaille, il y a un monde fou qui se présente aux divers guichets des compagnies, trekkers, Sherpas, Lamas (moines) Bouddhistes...avec une quantité de bagages impressionnante. Mais comment vont-ils mettre tout ça dans de si petits avions ? Je patiente devant l'un des guichets, mais les contrôleurs de vols ne se bougent pas beaucoup, j'en tente un autre, il me renvoie au premier. Je m'aperçois qu'il y a une personne derrière moi qui me suit de guichet en guichet, elle n'a pas l'air d'en savoir plus que moi sur les formalités d'embarquement. Je lui demande si elle est seule comme moi... Elle me répond que oui... Ah enfin, on s'occupe de nous ! On nous prend nos billets d'embarquement, la demoiselle passe, pour moi ce n'est pas bon, je dois aller au guichet central ! Pfff qu'est ce qui ne va pas encore ? Après plusieurs allers/retours entre les guichets, je comprends enfin le problème, j'ai un billet pour le vol de huit heures, mais sur le listing d'embarquement je suis inscrit sur le vol de dix heures. Et me voilà à

attendre deux heures à l'aéroport jusqu'au prochain départ, c'est malin, juste quand je venais de faire une rencontre.



Le vol dans ce petit coucou est chaotique, il ne faut pas être du genre à avoir peur en avion... Survoler l'Himalaya à 4000 mètres d'altitude offre une vue splendide sur les montagnes, les vallées et tous les petits villages perdus au milieu de nulle part. Mais comment font-ils pour vivre ici ? Il n'y a rien, que des montagnes à perte de vue. Dès que l'avion change de vallée en passant une crête, un appel d'air le fait secouer dans tous les sens (là des hurlements éclatent). Quarante minutes plus tard, j'arrive à Lukla. ENFIN L'HIMALAYA ! J'y suis, après tant de préparations.



Une fois descendu de l'avion, je m'esquive vite de l'aéroport, afin d'éviter les guides et porteurs Sherpas qui sont à la recherche de clients, puis de Lukla qui, je trouve, n'a aucun charme : c'est un mélange de petit village pauvre de montagne et d'usine à touristes... Une fois sur le premier sentier, je découvre enfin le paysage de l'Himalaya Népalais, des montagnes si hautes qu'on n'en voit même pas les sommets. Le Bouddhisme est partout présent sur le chemin, Stupas, Chortens, drapeaux à prières, pierres peintes ou sculptées de prières. Mais je ne me sens pas très bien, j'ai mal au bide, et déjà dans l'aéroport j'ai dû faire un détour par les toilettes. Ca me pompe toute mon énergie, j'ai un mal de chien à avancer, heureusement, aujourd'hui est une petite journée. Pour rejoindre Phakding, je n'ai que trois heures de marche d'après mon bouquin.

Tout le long du chemin, on trouve des lodges et restaurants, tout à fait corrects pour une telle altitude. Pour ce soir, je stoppe au Sun Rise Lodge qui se trouve à la sortie de Phakding. Pour 200 Roupies (2.40 €), j'ai une chambre individuelle, ça va, ce n'est pas en logement que je vais me ruiner. Il faut que je reprenne des forces pour demain, je n'ai pas la force d'attendre le souper, ni l'envie de manger (je n'ai déjà presque rien avalé à midi), à quinze heures, je suis couché !





2^{eme} jour : jeudi 1^{er} avril

Etape : Phakding – Bengkar – Monjo – Jorsale – Namche Bazar

Départ : 7h35 - **Arrivée** : 13h05

Temps de marche : 5h30

Dénivelé : +995/-35m

Ce matin, je prends un petit déjeuner avant d'attaquer la journée, en espérant qu'elle sera meilleure que celle d'hier. La première heure se passe assez bien, mais cela ne dure pas, je marche d'un pas lent, et je fais beaucoup de petites pauses. Un peu comme les porteurs Sherpas, je marche à leur vitesse, ils s'arrêtent comme moi fréquemment, mais eux, c'est pour se reposer des lourdes charges qu'ils transportent. Je me dis que dans ces conditions, je n'arriverai jamais au Camp de Base de l'Everest... C'est peine perdue... Je vais continuer jusqu'à Namche et je verrai pour la suite. Au niveau du pont de Bengkar, là où je fais une énième pause, je revois la fille de l'aéroport... Hannah (accompagnée d'un guide/porteur), elle est Anglaise, étudiante en langues étrangères et parle très bien le français. Ca fait du bien de parler un peu français, je me sens un peu moins seul et ça me fait penser à autre chose qu'à mon bide.



Le chemin d'aujourd'hui longe la Dudh Kosi, une rivière qui descend des lacs de Gokyo, avec son étrange couleur blanche, d'où son nom la rivière de lait. A plusieurs reprises, je passe de longs ponts suspendus pour la traversée (attention à ne pas passer en même temps qu'une caravane de yacks). Dans la dernière grande montée de deux heures qui mène à Namche, je m'arrête tous les cent mètres, je suis complètement lessivé. Je fais une halte pour m'accorder une petite sieste sur un grand rocher plat où un Lama Tibétain se repose également. Il attend trois femmes (portant de lourdes charges comme lui) qui le suivent. Tous les quatre font route vers Namche. Sur le rocher, Tiabéti, le Lama, me propose de partager son repas et son jus d'orange. Je suis obligé de refuser, comment lui faire comprendre que je suis déjà malade, et que sa nourriture n'arrangerait rien (notre discussion se limite à des gestes, des regards et quelques mots d'anglais). Quant ils reprennent la route, ils m'embarquent avec eux, et me donnent un truc à mettre dans ma bouche (j'accepte pour ne pas les vexer), on dirait un gros morceau de verre, c'est plein de sucre, c'est comme un bonbon à sucer. Nous ferons un petit bout de chemin ensemble... Jusqu'au moment où la pente deviendra encore plus raide, et que je lâcherai prise. Il voit que j'ai du mal et il me propose de porter mon sac, mais je refuse (il est déjà plus chargé que moi).

Avant mon départ de France, on m'a souvent dit que le sentier qui mène au Camp de Base était une vraie autoroute. Je ne trouve pas, certes il y a du monde entre les trekkers, les guides, les porteurs, les caravanes de yacks... Mais la majorité des personnes sont des Sherpas (ethnie vivant sur l'Everest), il n'y a pas une si grande quantité de randonneurs que ça.

Une fois à Namche (soulagé d'être arrivé), je cherche le lodge où Hannah m'a dit qu'elle logeait. Le problème est que j'ai oublié le nom et qu'ici, il y a énormément de lodges. Je fais le tour de quelques-unes d'entre elles en



demandant : "Have you seen a young girl, twenty years, with piercing ?" (en montrant mon menton), sans résultat, je patiente donc dans la rue principale de Namche, en me disant qu'elle finira bien par passer.

Namche est la capitale de la région de l'Everest, alimentée en électricité, on y trouve de tout, boutiques de sport, pâtisseries, supérettes, laveries, restaurants, bars, bureaux de change, poste... Ici, on a accès à internet, au téléphone par satellite, à la télévision, les douches sont chaudes. Beaucoup de randonneurs montent jusqu'ici et ne vont pas plus haut, ils font juste quelques balades aux alentours.

Après avoir retrouvé Hannah dans un cybercafé (et donc le lodge), je peux enfin poser mes affaires et me reposer. N'ayant mis que très peu de temps à nous rendre compte qu'il y avait des pâtisseries à Namche, nous ne tardons pas à en investir une afin de nous régaler avec un croissant au chocolat... Dans le lodge de ce soir, le Trekkers Inn où il fait déjà très froid, nous ne sommes que trois. C'est là que je fais la connaissance de Thomas, un alpiniste Français venant de Savoie, il est là pour se balader un peu avant de tenter avec des amis, un sommet à plus de 7000 mètres dans les Annapurnas. Sur son conseil, au souper, je goûte au fameux dhal-bhat, c'est une soupe de lentilles avec du riz, des légumes au curry. Mon appétit commence à revenir, mais je suis encore très faible, et le froid n'arrange rien (il fait plus froid que ce que je pensais), à dix neuf heures la température est en dessous de 10°C. Demain est un jour d'acclimatation, je dois passer deux nuits ici, j'avais prévu de marcher en direction de Thame (environ sept heures de marche aller/retour). Mais je pense que je vais plutôt me reposer et me balader dans Namche.



3^{ème} jour : vendredi 2 avril

Etape : Namche Bazar – Sangboche – Namche Bazar

Départ : 9h00 - **Arrivée** : 11h00

Temps de marche : 2h00

Dénivelé: +280/-280m

J'ai encore passé une mauvaise nuit ! J'ai eu un gros mal de tête, j'espère que ce n'est pas dû au mal des montagnes... Pour m'occuper, et histoire de marcher un peu quand même, je suis parti en direction de Sangboche (ma première étape de demain), afin de repérer les lieux. Bah oui, ce n'est jamais évident de sortir des grandes villes et Namche est quand même une capitale. J'ai commencé à ressentir les effets de l'altitude, une respiration difficile, le pas lourd, je marche lentement (cette fois, c'est pas dû au fait d'être malade). On ne ressent ces symptômes simplement que lorsque l'on monte, dès que ça descend, ça va tout de suite mieux, aucun symptôme.

Une fois de retour, j'ai fait les boutiques de sport et je me suis acheté une polaire Mountain Hardwear pour 1400 Rs (17 €). Pour ce prix, c'est une contrefaçon bien sur, car en France, elle vaut 240 €. Même si ça fait du poids en plus à porter (car il y a pas mal de fermetures éclairs dessus), j'étais un peu obligé de faire cet achat, car si déjà à 3400 mètres j'ai froid, qu'est ce que cela va être à 5000 mètres. Je vais me transformer en eskimo ! En plus je viens de me rendre compte que j'avais oublié ma couverture de survie à Paris.

Aujourd'hui j'ai battu mon record d'altitude, je suis à 3440 mètres et mon plus haut sommet qui date de l'an dernier dans la région du Queyras en France était de 3208 mètres. A partir de maintenant, à chaque pas que je ferai, j'établirai un nouveau record.



Le soir (enfin à dix neuf heures), avec Thomas, je vais boire une petite bibine Népalaise dans un des bars de Namche, ce n'est pas tous les jours qu'on peut boire une bière en haute altitude. C'est qu'elle se mérite celle là ! Hannah nous rejoindra un peu plus tard avec un ami qu'elle devait retrouver ici.



4^{eme} jour : samedi 3 avril

Etape : Namche Bazar – Sangboche – Kumjung – Sanasa – Phunki – Tengboche

Départ : 8h15 - **Arrivée** : 14h15

Temps de marche : 4h45

Dénivelé : +950/-530m

J'ai enfin fait une bonne nuit, hormis un très léger mal de tête en me levant. Ce matin, on est trois à quitter le lodge en même temps mais dans des directions différentes. Thomas s'en va vers Gokyo (nous nous reverrons sûrement plus tard au niveau du col Cho La), Hannah et moi allons vers Tengboche mais par des chemins différents, nous nous donnons rendez-vous dans une des lodges près du monastère de Tengboche. Je retrouve une allure de marche correcte et je me sens bien, juste le souffle difficile, mais ça c'est normal.

Arrivé à Kumjung, je fais une halte pour visiter le monastère, après trente minutes, je trouve enfin une personne, un Sherpa (un guide d'après son apparence) qui va aller chercher le maître des clefs. Je peux pénétrer dans le temple afin d'admirer le fameux scalpe du Yeti, et voilà, je l'ai vu ! Pour midi, je déjeune à Phunki, j'ai faim ! C'est bon signe, en plus c'est bon et le coin est charmant, d'autres trekkeurs y font également une pause... Mais je ne m'attarde pas, le vent monte, les nuages approchent, le soleil se fait discret et la température baisse. La grimpe suivante se fait sans encombre, je marche d'un très bon pas, enfin quand je peux. Il y a plus de monde sur cette portion de route et le chemin est étroit dans les sous-bois, ce qui crée des embouteillages entre les trekkeurs, les files de porteurs (extrêmement chargés) et les caravanes de yacks. Mais l'ambiance est

plutôt sympa, on discute entre randonneurs, les Sherpas chantent (comme très souvent, petits et grands passent leur temps à chanter)



Arrivé à Tengboche, il y a un superbe monastère devant lequel les Lamas jouent au football. Ils sont fous ces Népalais ! Comment font-ils pour jouer, alors que moi, rien que le fait de marcher m'est difficile ! Je me dirige vers le lodge où je dois retrouver Hannah et je sors ma phrase type : "Have you seen a young girl, twenty years, with piercing ?". On me répond que c'est complet, comme toutes celles se trouvant autour du temple et qu'elle est partie dans un autre lodge à vingt minutes d'ici, je m'y rends donc (en oubliant de visiter le monastère, dommage !).



respirer dans une petite pièce, tient la chambre à une température correcte pour 3800 mètres, entre 6 et 10°C.

Une fois arrivé à l'Ama Dablam Lodge, je retrouve Hannah, mais mauvaise nouvelle, c'est aussi complet ici. Heureusement, elle a déjà une chambre et il y a deux lits (rare sont les chambres avec un seul lit), nous partageons donc la chambre. Au souper, nous nous faisons plaisir, nous trinquons au Coca, c'est que c'est un produit de luxe ici, 180 Rs (2.15 €), l'équivalent d'un repas. Moi qui n'aime pas ça habituellement, je ne sais pas pourquoi mais j'en avais envie depuis que j'ai commencé à marcher ! C'est la seule chose que nous arriverons à avaler ce soir là, nous sommes complètement KO et nous nous coucherons tôt.

Dans notre chambre, il fait bon pour une fois, elle est située juste à coté de la cuisine (la pièce la plus chaude dans un lodge) et le fait d'être deux à



5^{eme} jour : dimanche 4 avril

Etape : Tengboche – Deboche – Pangboche – Dingboche

Départ : 7h55 - **Arrivée** : 11h50

Temps de marche : 3h15

Dénivelé : +590/-40m

Aujourd'hui, je fais la route avec Hannah et son guide Noa, il nous fait carburer ! Nous avons quasiment tout fait d'une traite, avec deux pauses thé, du coup, nous arrivons à Dingboche à midi. J'ai à peine eu le temps de voir le paysage du jour. Le temps de prendre un bon repas et de faire une petite sieste, le météo a commencé à se dégrader, les nuages sont arrivés. En plus d'être épuisés, nous avons chopé un gros mal de tête (cette fois c'est sûr, c'est dû à l'altitude) et vu la vitesse à la quelle nous avons grimpé, ce n'est pas étonnant ! C'est qu'aujourd'hui nous avons passé le cap des 4000 mètres.

Le Tashi Delek Lodge, le lodge du jour, et de demain, car nous allons passer deux nuits ici pour s'acclimater à l'altitude, offre une vue magnifique sur l'Ama Dablam, sommet enneigé, culminant à 6856 mètres. Au souper l'ambiance est bonne, la France est en force, il y a un groupe d'une dizaine de Français, ça change un peu, et c'est toujours sympathique de rencontrer des compatriotes au bout du monde.

Après m'être brossé les dents face à l'Ama Dablam, dans le noir, simplement éclairé par la lune, avec des milliers d'étoiles autour d'elle (le paysage est vraiment splendide) je vais me coucher dans ma chambre froide, il fait 3°C ! Avec Hannah, nous sommes complètement gelés, j'enfile t-shirt, polaire, chaussettes, pantalon et bonnet avant de me mettre dans mon duvet.





6^{eme} jour : lundi 5 avril

Etape : Dingboche – Chhukhung – Dingboche

Départ : 7h25 - **Arrivée** : 12h15

Temps de marche : 3h20

Dénivelé : +320/-320m

Ce matin, je me lève à six heures et demie, j'essaie de faire mon sac avec un minimum de bruit pour ne pas réveiller Hannah. Pas facile avec les



scratches, fermetures éclairs et sacs plastiques. Pour ma journée d'acclimatation, je compte atteindre le sommet du Chhukhung à 5545 mètres. Je suis en pleine forme, ni fatigue, ni mal de tête, je commence la marche d'un bon pas en direction du village de Chhukhung. Mais très vite, je ralentis, j'ai du mal à marcher, j'ai les jambes toutes flagada, elles ne veulent pas avancer. Est-ce un début de fatigue ? C'est quand même mon sixième jour de marche sur l'Everest, et

hormis le fait d'avoir été malade au début, je suis en pleine forme. Pas de courbature, pas de cloques, pas de douleurs à mon genou, non rien du tout, la machine tourne bien. Du coup, je marche doucement, j'ai le temps de voir la paysage qui est magnifique, je pourrais presque toucher les hauts sommets enneigés tellement ils sont près.

Une fois au village, je fais une pause thé (c'est un grand classique) et je me prélasse un peu au soleil aux abords d'un lodge assez sympathique, pour reprendre des forces. J'hésite à continuer vers le sommet ou à retourner dès à présent à Dingboche, car si mes jambes sont fatiguées, il est préférable de les ménager. C'est à ce moment là que j'aperçois Hannah et Noa, ils me rejoignent, et le bain de soleil se prolonge, autour du thé. Après cela, il est trop tard pour tenter l'ascension, nous rentrons donc à Dingboche. Par la suite, je regretterai un peu de ne pas avoir quand même tenté l'ascension du sommet, car il paraît que la vue y est magnifique. Et ça m'aurait fait un 5000 mètres de plus à mon actif, mais bon, mon but reste le Camp de Base.

Une heure après notre retour au lodge, la neige a commencé à tomber, il neigera comme ça tout le reste de la journée (une raison de plus, pour me consoler ne pas avoir fait le Chhukhung).



7^{eme} jour : mardi 6 avril

Etape : Dingboche – Duglha – Lobuche

Départ : 8h10

Arrivée : 11h50

Temps de marche : 3h20

Dénivelé : +500/-0m

Ce matin, nous sommes quatre à prendre la route, Hannah, son ami de Namche (seulement pour deux heures de marche), Noa le guide et moi. Je suis en pleine forme, mes jambes remarchent et le décor est vraiment sublime ici. Nous marchons sous un gros soleil, sur un immense plateau tout en longueur, avec sur la droite, une grande vallée (avec le village de Pheriche en contre bas) et de l'autre coté de cette vallée, une immense chaîne de montagnes et sur la gauche, des montagnes à perte de vue, le tout recouvert d'une fine pellicule blanche, car il a neigé cette nuit. Sur le chemin, nous croisons Sherpas et caravanes de yacks, par contre, peu de randonneurs... Durant la marche, un hélicoptère fera plusieurs allers/retours au-dessus de nos têtes. Il ravitaille sûrement le Camp de Base en nourriture et matériel.

A midi, nous arrivons à Lobuche, et comme ces derniers jours, il se met à neiger juste après. Nous sommes à 4900 mètres, les 5000 mètres

approchent !!! Et ça se ressent, les prix des repas grimpent et le contenu dans l'assiette diminue, il y a également le prix des chambres qui augmente ! En parlant de chambre, jusqu'à présent, j'ai plutôt eu de la chance, j'ai toujours échappé aux dortoirs (et à ses inconvénients, bruit, ronflement, lumière de lampe de poche...). Ce soir encore, nous avons une chambre, enfin une grande caisse en bois avec deux lits à l'intérieur. Il fait de plus en plus froid, pour le repas, j'ai enfilé toutes mes couches de vêtements (un pantalon, un sur-pantalon, un t-shirt thermique, deux polaires, un manteau

et un bonnet). Nous retrouvons le groupe de Français que nous avons croisé à Dingboche, et l'ambiance est toujours aussi festive malgré le manque de chaleur. Après un bon dhal-bhat (j'ai une faim de loup) et quelques parties de cartes, nous allons nous coucher de bonne heure. Car demain, on va se lever tôt !



et un bonnet). Nous retrouvons le groupe de Français que nous avons croisé à Dingboche, et l'ambiance est toujours aussi festive malgré le manque de chaleur. Après un bon dhal-bhat (j'ai une faim de loup) et quelques parties de cartes, nous allons nous coucher de bonne heure. Car demain, on va se lever tôt !

Pour la journée de demain, j'avais normalement prévu de stopper à Gorak Shep. Mais je me doutais bien que pour les deux prochains jours, j'allais réorganiser mes étapes car elles étaient mal réparties. Demain trois heures de marche et après demain dix heures ! Hannah propose d'aller à Gorak Shep, puis de continuer jusqu'au sommet du Kala Patthar. Après cela, elle reviendra à Lobuche (elle doit regagner Manchester rapidement, pour ses examens) et moi je resterai à Gorak Shep, pour faire le Camp de Base dans deux jours.

8^{eme} jour : mercredi 7 avril

Etape : Lobuche – Gorak Shep – Kala Patthar – Gorak Shep

Départ : 6h05 - **Arrivée** : 11h25

Temps de marche : 4h50

Dénivelé : +640/-410m

Ce matin, nous levons le camp à six heures, sans déjeuner, nous n'avons pas le temps et pas très faim à cette heure. Habituellement le matin, il fait beau, mais là, le ciel est couvert, j'espère qu'il se dégagera avant notre arrivée au sommet du Kala Patthar. Sans soleil, il fait très froid, en dessous de 0°C car l'eau qui se trouve dans le tuyau de la pipette de ma gourde est gelée. C'est un peu con, du coup je me retrouve sans eau ! Le paysage a une nouvelle fois changé, plus une plante, il n'y a que cailloux, pierres, rochers... Recouverts de neige.

Une fois arrivé à Gorak Shep, nous faisons une pause pour un bon gros petit déjeuner, enfin pour moi. Car Hannah se fait un petit déjeuner à l'Anglaise, beurk ! J'en profite également pour décongeler ma pipette et pour réserver une chambre pour cette nuit (car ici, les lodges sont vite complets). Nous reprenons la route en direction du sommet qui est juste face à nous, il semble à portée de main. La marche est dure, très dure, ça grimpe fort, j'ai le pas lourd, je marche lentement en faisant plein de petites pauses, mon sac semble peser le double de son poids. Je regrette de ne pas avoir laissé une partie de mes affaires au lodge (grosse erreur de ma part). J'inspire beaucoup d'air pour avoir un peu d'oxygène, c'est qu'ici, la pression atmosphérique est de 500 HPa (Hecto Pascal), alors qu'habituellement elle est de 1000 HPa, au niveau du plancher des vaches. La montée est très éprouvante, sûrement l'une des plus dur que j'aie jamais eu à gravir.



Une fois au sommet, quel bonheur, 5550 mètres d'altitude ! J'y suis, le point culminant de mon trek, après huit jours de marche. Malheureusement la météo ne s'est pas améliorée, et la vue est limitée. Le temps de prendre quelques photos, de regarder le paysage entre deux nuages et il faut penser à redescendre. La descente, contrairement à la montée, se fait sans aucun problème, d'un bon pas, nous regagnons Gorak Shep rapidement. C'est maintenant l'heure des adieux avec Hannah, elle reprend la direction de Lobuche, Namche, puis Lukla et enfin Katmandou. Quant à moi, je reste à Gorak Shep, demain matin, je prendrai la route du Camp de Base, le jour J approche.



grosse). Ici le Camp de Base tourne à l'obsession. Du coup, je vais me coucher tôt et ce n'est pas facile, car il faut se motiver pour aller se coucher dans une chambre où il fait moins de 5°C.

Voilà, à peine une heure qu'elle est partie, et je me sens déjà seul dans ces montagnes. Je m'étais habitué à sa présence pendant ces sept derniers jours, entre la marche la journée, les soirées dans les lodges, les repas, les parties de cartes... J'ai un petit coup de blues, la France commence à me manquer, seul ici à 8000 kilomètres de chez moi et 5000 mètres de haut. Je ne suis pourtant qu'à la moitié de mon parcours.

Il reste le col Cho La à passer, et qui m'effraie un peu, tout le monde ici me dit que c'est un passage délicat, surtout seul et quand il est enneigé. Et vu la météo de ces derniers jours, il doit être tout blanc.

Au souper, je mange seul, il n'y a que des groupes Anglophones, je les observe et les seuls mots que je perçois, c'est : "Base Camp", "Base Camp", "Base Camp"... Le plafond et les murs du lodge sont ornés de tee-shirts, de drapeaux, de chapeaux avec le nom de personnes et de groupes ayant atteint le Camp de Base, il y a même des petites culottes (et une



9^{eme} jour : jeudi 8 avril

Etape : Gorak Shep – Camp de Base – Gorak Shep – Lobuche – Dzonglha

Départ : 6h35 - **Arrivée** : 13h55

Temps de marche : 7h00

Dénivelé : +240/-540m

A mon réveil, le ciel est tout bleu, magnifiquement bleu, à en faire regretter l'ascension du Kala Patthar d'hier matin. Mais je n'ai pas le courage d'y remonter aujourd'hui, la grimpe avait été trop éprouvante. Ce matin j'ai un coup de soleil sur le visage et le bout du nez tout cramé, c'est un comble quand même, j'ai chopé ça, le seul jour où le soleil ne s'est pas montré. Mais bon, d'un autre côté, je n'ai jamais été aussi près du soleil qu'hier. Je prends la route du Camp de Base de bonne heure, il fait jour, mais le soleil ne s'est pas encore levé au-dessus des montagnes. La première heure, je la passe à l'ombre, il fait très froid, ma montre indique -7°C, j'ai les doigts gelés. Je marche vite pour ne pas me refroidir, la pente est douce. Je vois le soleil au loin, je me dépêche pour le rejoindre, car mes doigts sont de plus en plus frigorifiés, je n'arrive même plus à tenir mes bâtons de randonnée. Enfin, les premiers rayons de soleil me réchauffent, je sens mes mains renaître. La route est longue, je sais où se trouve le Camp de Base (je l'avais repéré depuis le Kala Patthar), mais je ne le vois toujours pas. A chaque virage, à chaque petite butte, j'espère tomber dessus, mais non, toujours pas... Quand, quelques minutes après que je sois passé à côté de la carcasse d'un hélicoptère qui s'est écrasé l'an dernier (pour le cinquantième anniversaire de la première ascension de l'Everest), je l'aperçois...

J'y suis après neuf jours de marche, près d'un an de préparation, moi qui l'ai tant rêvé. Aujourd'hui, le jeudi 8 avril 2004 à huit heures vingt cinq, je

foule le sol du Camp de Base de l'Everest à 5380 mètres d'altitude. Je suis heureux d'y être enfin, et fier de moi d'avoir réussi cette victoire, j'ai atteint le but que je m'étais fixé. Le paysage ici est vraiment éblouissant, sur un gigantesque plateau de pierres, où campent plusieurs expéditions prêtes à se lancer à l'assaut de l'Everest. Tout autour se dressent des montagnes blanches s'élançant si haut dans le ciel bleu et pourtant j'ai l'impression qu'elles sont à portée de main. Je reste une demi-heure à contempler le paysage et à prendre des photos... Puis, il faut penser à poursuivre la route qui est encore longue.

Maintenant, je prends la direction de Dzonglha, avec la demi-journée que j'ai gagnée hier, et celle que je compte gagner aujourd'hui, je me retrouverai avec un jour en rab. Le retour jusqu'à Gorak Shep est un peu plus dur que l'aller, la neige a fondu et les traces que j'avais suivies ont disparu. Mais bon, je ne suis pas perdu pour autant, je dois aller toujours plein Sud, je mettrai juste un peu plus de temps. Quelques heures plus tard, quand j'arrive à Lobuche, là où j'étais hier matin, j'ai du mal à reconnaître les lieux. J'avais quitté le village sous la neige et là, tout à fondu. J'y retrouve Thomas (l'alpiniste Français que j'avais rencontré à Namche), je suis content de le croiser, il va pouvoir me donner quelques infos sur le col Cho La. Mauvaise nouvelle (pour lui), il a passé le col le jour de la tempête de neige et sans l'aide de Népalais qui y





passaient aussi à ce moment là, il n'aurait pas pu le passer. Ce qui veut dire qu'il y a encore des chances qu'il soit enneigé à l'heure actuelle. Mais il me dit qu'avec du beau temps, ça devrait être bon pour moi. Après m'avoir montré l'embranchement pour Dzonglha, nous nous donnons rendez-vous dans quatre à cinq jours à Namche. Je quitte les sentiers des trekkeurs pour un chemin moins fréquenté, je me retrouve à flanc de montagne, ce n'est pas le moment de tomber, on ne me retrouverait pas avant plusieurs jours. Je me dépêche car le vent monte et les nuages arrivent...

ou au coup de soleil que j'ai juste sous l'œil. Le quel des deux, le froid ou le chaud ? Dans le lodge, il y a une douzaine de personnes, dont trois qui passeront le col Cho La demain comme moi. Dany un Américain, Werner et Ralf deux Allemands. Ils sont tous les trois de grands costauds, bien équipés et à écouter l'Américain répondre aux dizaines de questions que tout le monde lui pose, je me sens confiant et bien entouré pour demain. Le départ est fixé à sept heures, je trouve ça un peu tard vu la longue journée qui nous attend, mais bon, ce sont sûrement de bons marcheurs.



Sous quelques flocons de neige, j'arrive au lodge l'Arakam Tse View après une longue journée de marche. Ici, il n'y a pas de groupe organisé, que des personnes seules ou à deux, sans porteur. J'ai un peu mal à mon œil gauche, je ne sais pas si c'est dû au froid et qu'il commence à congeler



10^{ème} jour : vendredi 9 avril

Etape : Dzonglha – Col Cho La – Dragnag – La moraine – Dragnag

Départ : 7h30 - **Arrivée** : 16h45

Temps de marche : 9h05

Dénivelé : +1090/-1130m

Départ sept heures et demie, ça commence, Ralf fait appel à un guide/porteur (je ne comprends pas bien s'il est malade, blessé ou simplement fatigué). Werner prend la tête de la marche, suivi de Dany, de moi et puis loin derrière Ralf avec son guide. La marche commence à une allure très lente, nous stoppons constamment pour attendre Ralf, qui même avec ça, ne nous rattrapera jamais, il marche comme un grand-père. Je passe devant Dany, qui prend vraiment tout son temps pour marcher et qui stoppe souvent pour boire, régler sa musique... Je me dis qu'à cette vitesse, nous n'arriverons jamais à Gokyo aujourd'hui, en une demi-heure, nous n'avons toujours pas atteint le pied du col. Je décide donc de prendre la tête de la marche et d'accélérer le pas. Werner s'accroche derrière moi, Dany (qui je m'en aperçois, n'était qu'un beau parleur hier soir) est largué, quant à Ralf, il n'est même plus en vue (de toute façon, il a son guide).

Une fois la grimpette du col Cho La commencée, je ralentis le pas, comme je le pensais, il est enneigé et verglacé. La montée se fait sur des rochers emboîtés les un sur les autres, recouverts de neige, et par ce fait cachant les trous et crevasses. J'utilise mes bâtons pour sonder les trous, briser les petites plaques de verglas et pour m'appuyer lors de passage de gros rochers. Je me colle au plus près de la paroi pour laisser le vide le plus loin possible de ma droite. Le col Cho La est dangereux comme on me l'avait dit, mais il est tout à fait passable avec de la prudence et un pied

sûr. "Un pied sûr", c'est plutôt indispensable, le moindre faux pas ici, et c'est la fin du voyage...

Arrivé en haut du col, nous nous retrouvons sur un grand plateau recouvert d'un épais manteau neigeux. Il nous faudra un moment pour le traverser, et là, bouuuuum. c'est la chute ! Heureusement que je ne suis plus sur le passage délicat, c'est sur le plat que je glisse comme un con. Je me retrouve avec le cul mouillé et avec de la neige qui me rentre par le bas

de pantalon. Puis nous faisons une petite pause le temps de manger quelques barres énergétiques avant d'attaquer la descente.



De l'autre côté, ce n'est pas plus simple mais certes moins dangereux. La descente en zigzag et très pentue, recouverte d'une grosse couche de neige, je me retrouverai encore quelques fois avec le cul mouillé. Des crampons auraient été bien utiles ici, mais les porter pendant quinze jours

pour deux heures de marche, ce n'est pas très rentable. Plus bas, il n'y a plus de neige, juste de gros blocs rocheux qu'il faut sauter un par un comme un funambule. Juste après ce passage, je laisse Werner qui souhaite attendre Ralf (il va pouvoir attendre longtemps).

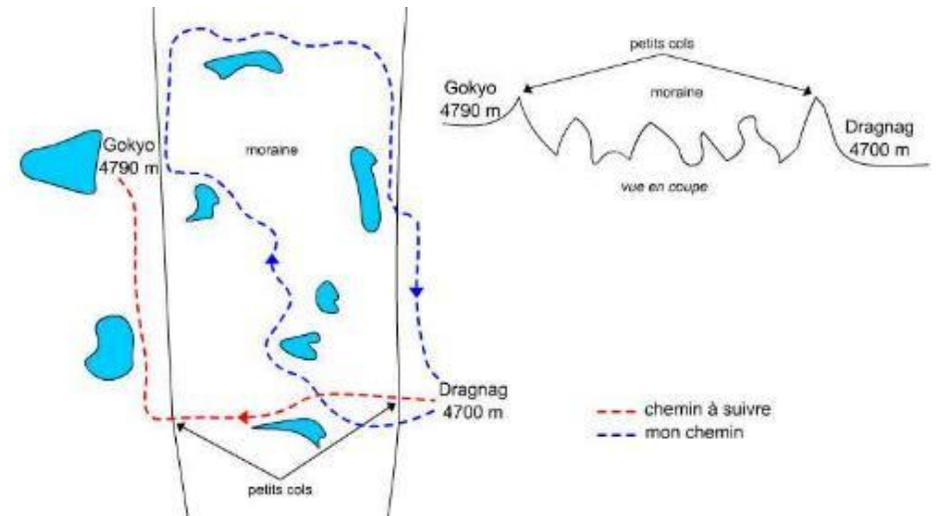


A midi, je passe devant Dragnag, je suis à deux heures de Gokyo, je me dis que je mangerai une fois que j'y serai. Puis j'arrive face à la moraine qu'il faut traverser, c'est une immense étendue de pierres et de rochers formant des monts et des creux (renfermant parfois des petits lacs congelés) de plusieurs mètres. Elle s'étend sur cinq cents mètres de large et sur quatre kilomètres de long entre Dragnag et Gokyo (mais au total sur plus de dix kilomètres). Quand je suis dans la moraine, j'ai l'impression d'être une fourmi dans un bac à sable. Les pierres roulent sous mes pieds, je provoque de petits éboulis. Toutes les cinq minutes, j'entends le bruit de petits éboulements, rien n'est stable ici. Je ne trouve pas de chemin apparent sur mon guide, il est juste marqué qu'il faut la traverser. Je repère donc Gokyo sur ma carte, je me fixe un point de repère au loin, je prends la mesure à la boussole, et je me lance plein Nord-Ouest... Et c'est

là que le cauchemar commence ! Je dois constamment monter, descendre, remonter, redescendre, contourner les lacs, faite attention aux éboulements sur ce sol en perpétuel mouvement. Il suffit qu'une grosse pierre me roule sur le pied, ou que je glisse dans un lac pour stopper ma journée. Je marche dans cette moraine pendant des heures de haut en bas, de droite à gauche sans trouver la moindre trace de chemin... Là je suis perdu ! Je n'arrive plus à me repérer, je continue en direction du point que je m'étais fixé, mais je suis à bout de force. Cette marche fastidieuse m'épuise, je glisse sur ces pierres, je marche à l'à pic des lacs (des pierres en tombent dedans). Le temps passe, je me dis que je vais finir la journée sous un tas de pierres ou au fond d'un lac. Je me dis qu'il faut que je sorte de cette moraine, je prends donc plein Ouest, puis je remonterai au Nord en la longeant sur son coté. Je devrais normalement tomber sur Gokyo. Arrivé au point que je m'étais fixé, RIEN, pas un village, pas une maison... Il est quinze heures, ce n'est pas bon signe. Je réexamine mon parcours et je me dis que Gokyo se trouve peut-être sur le flanc Est, je retransverse donc la moraine dans sa largeur. Mais je fatigue de plus en plus, j'en fais des chutes, je n'ai plus d'équilibre sur ce sol mobile. Une fois sur l'autre flanc, toujours rien ! Je ne comprends pas, d'après l'observation que je fais de ma carte et du paysage, Gokyo devrait être là, même mon altimètre me le confirme. Là je suis complètement perdu... J'ai beau crier, siffler, personne ne me répond, de toute façon cela fait plus de trois heures que je n'ai pas croisé âme qui vive. Je commence à me préparer psychologiquement à passer la nuit dehors, en espérant qu'il ne neigera pas. Maintenant que je suis perdu, j'ai le choix entre longer la moraine vers le Nord ou vers le Sud, comme sur ma carte le dernier village au Nord est Gokyo, je me dirigerai donc vers le Sud. Avec de la chance je retrouverai le chemin de Dragnag sinon, je finirai bien par tomber sur un autre village, mais pour ça, j'ai pas mal d'heures de marche. En la longeant, je suis obligé de marcher en dévers sur la paroi abrupte qui enferme la moraine, pour éviter de marcher

trop près d'un lac. Je me dis que je devrais essayer d'escalader cette paroi, de l'autre côté ça ne peut être pire qu'ici. Je continue de marcher en diagonale afin de me rapprocher du sommet de cette paroi, jusqu'à ce que j'aperçoive une ouverture. Une partie un peu moins raide, qui, en l'escaladant à quatre pattes, me permettrait de passer de l'autre côté. Je décide de tenter ma chance, je grimpe sur cette pente faite de terre en poussière. La montée est délicate, car tout roule sous mes pieds et je pourrais très rapidement me retrouver en bas, dans le lac. Arrivé en vue du sommet, je lance mes bâtons de l'autre côté, puis je m'agrippe et bascule tout mon poids et celui de mon sac de l'autre côté, et là, miracle ! Je sais que je suis sauvé, je ne passerai pas la nuit dehors. Je vois une grande prairie (enfin ce n'est pas du genre la petite maison dans la prairie, toute verdoyante) avec plein de bouses de yacks et un ruisseau en contrebas. Si des yacks viennent brouter ici la journée, c'est qu'il y a un village pas loin, et la présence du ruisseau me confirme dans cette idée. Et vu le paysage, qui ressemble à celui de ce midi, je me dis que je vais certainement retomber sur Dragnag. Je me dirige toujours plein Sud en suivant cette fois un sentier.

Trente minutes de marche plus tard et après avoir passé quatre heures dans la moraine, je reviens à Dragnag. Là, je retrouve Werner, qui est seul (Ralf arrivera une heure après moi, il aura mis onze heures pour relier Dzonglha à Dragnag, plutôt courageux l'Allemand) et Dany (que je ne supporte vraiment pas) qui je le vois, se marre bien de me voir de retour après m'être perdu. Arrivé dans le lodge, le Tashi Friendship, je m'écroule de fatigue sur la banquette, j'ai marché neuf heures non-stop aujourd'hui ! Et apparemment j'en ai perdu mon sens de l'orientation, je ne comprends pas comment j'ai pu me perdre à ce point. Enfin j'ai un toit pour la nuit et hormis quelques bleus et éraflures dûs aux chutes et un doigt de pied en sang, je m'en sors bien.



Le passage de la moraine



11^{eme} jour : samedi 10 avril

Etape : Dragnag – La moraine – Gokyo – Pic Gokyo – Gokyo

Départ : 7h15 - **Arrivée** : 13h10

Temps de marche : 5h45

Dénivelé : +660/-570m

Simon Vs Moraine, round two. Les lacs de Gokyo sont vraiment superbes à voir et il y a un sommet à plus de 5000 mètres qui m'attend de l'autre côté de la moraine. Il faut donc que j'y retourne, et je ne vous cacherais pas que j'ai une petite appréhension. Cette fois je passe le bon petit col qui permet de rentrer dans la moraine, et je trouve le chemin de l'autre côté, qui n'est pas facile à suivre. Je m'avance sur ce chemin qui part plein Ouest, voire même par la suite Sud-Ouest, alors que Gokyo se trouve au Nord-Ouest, je ne comprends pas. J'aperçois deux personnes qui me suivent au loin, je décide de les attendre pour faire route avec eux. Je ne tiens pas à repasser quatre heures ici. Il s'agit de Werner et Dany, loin derrière, Ralf suit. Nous ne serons pas trop de trois pour trouver la route dans ce tas de cailloux. Il n'y a évidemment aucune trace au sol et la seule façon de suivre le chemin, c'est de repérer et de suivre les cairns placés le long du parcours. Les cairns sont des tas de pierres posées les unes au-dessus des autres, on en voit souvent des gros en montagnes, chaque randonneur en pose une, pour au final faire un gros monticule. Mais là, elles ne sont composées que de deux ou trois pierres, en gros, il faut suivre des pierres dans un champs de pierres !!! Cinq cents mètres et une heure plus tard, nous arrivons enfin de l'autre côté de la moraine, pour retomber sur un chemin se dirigeant plein Nord vers Gokyo.



C'est là que j'ai compris mon erreur d'hier, je n'avais pas du tout pris la bonne route. Il fallait traverser la moraine dans sa largeur puis une fois traversée, ressortir par le petit col et prendre la direction du Nord. Alors que moi, j'avais pris la direction Nord-Ouest, j'avais fait le chemin en diagonale, et donc je me retrouvais à l'opposé d'où se trouvait la sortie.



Après avoir passé les deux premiers lacs, nous arrivons à Gokyo. Je pose mes affaires dans notre lodge, l'Himalyan Panorama qui offre une vue magnifique sur le troisième lac de Gokyo. Puis je me lance sur le pic de Gokyo. Quant à Werner et Dany, ils se rendent au quatrième et cinquième lacs de Gokyo. La grimpe jusqu'au sommet à 5360 mètres se fait bien, hormis bien sûr, les difficultés au niveau du souffle, qui engendrent une marche lente. Une fois en haut,



le paysage est vraiment incomparable, l'un des plus beaux panoramas que j'aie eu jusqu'à présent. Et contrairement au Kala Patthar, le ciel est bleu et dégagé. J'ai une vue magnifique sur les chaînes de montagnes aux alentours. J'aperçois même l'Everest d'ici. Après avoir profité de ce paysage et de ce calme, car je suis seul ici, il se fait tard pour faire un sommet. Je reprends le chemin de la descente... En bas, je regarde ma montre et je me rends compte qu'il m'a fallu deux heures vingt pour monter et quarante cinq minutes pour descendre, alors que mon guide indiquait cinq heures aller/retour !

Ce soir, nous ne sommes que trois dans le lodge... Ralf qui est arrivé beaucoup plus tard et ne sachant pas où nous étions, se retrouve dans une

autre. Du coup, à être peu nombreux dans un grand lodge, il fait froid dans la pièce principale, je m'enveloppe dans mon sac de couchage...



12^{eme} jour : dimanche 11 avril

Etape : Gokyo – 4^e lac – 5^e lac – 4^e lac – Gokyo

Départ : 8h35 - **Arrivée** : 13h00

Temps de marche : 4h00

Dénivelé : +200/-200m

La vache, c'est grasse matinée ce matin, je me suis levé à sept heures et demie. Aujourd'hui c'est une journée tranquille, juste une petite marche pour aller voir les quatrième et cinquième lacs de Gokyo, qui, paraît-il, sont magnifiques. Je pars seul, Werner, Ralf et Dany sont partis très tôt, enfin pendant la nuit, sur le pic de Gokyo pour y voir le soleil se lever. Je prends plein Nord, dans un cuvette toute en longueur (un peu comme un canyon) en direction des lacs. Le paysage est toujours aussi beau, les montagnes glissent jusque dans les lacs. Je reste assis à contempler ce panorama et au loin je peux admirer l'Everest. Je peux également voir d'ici la chaîne de montagnes toutes blanches formant la frontière naturelle entre le Népal et le Tibet.

Au retour, dans la cuvette, je me prends un vent de face très violent qui vient me geler le visage alors que je n'ai quasiment pas un centimètre de peau qui dépasse, entre mon bonnet, mes lunettes et mon foulard remonté jusqu'au nez... Mais une fois que je suis revenu dans le lodge, derrière la fenêtre en plein soleil, et face au lac, je suis trop bien ! Je reste là à ne rien faire, à attendre que le temps passe, à me la couler douce. Et oui c'est aussi ça la montagne, il faut bien se reposer. Malheureusement, les Allemands sont partis et je me retrouve seul dans le refuge avec Dany... Je crois que j'aurais encore préféré être seul, plutôt qu'avec ce baratineur.



En tout cas, le lodge était très confortable, hormis le froid, et très accueillante. En plus, pour deux nuits, je n'ai payé que 1020 Rs (12 €). (Demain matin, après mon petit déjeuner, juste avant de partir, la gérante du lodge m'offrira un thé au lait en remerciement d'être venu dans son établissement. Ils sont vraiment gentils ces Népalais).



13^{eme} jour : lundi 12 avril

Etape : Gokyo – Pangka – Machhermo – Luza – Dole – Phorste Tenga – Mong – Sanasa – Namche Bazar

Départ : 7h20 - **Arrivée** : 15h35

Temps de marche : 7h50

Dénivelé : +293/-1643m

Je me suis levé le premier, ce matin, tout le monde dort encore, même les Sherpas. Je traverse le lodge de long en large pour faire un peu de bruit, et lorsque j'aperçois la gérante, je n'ai plus trop le temps de déjeuner. Je lui demande juste un thé et deux paquets de coconut-cookies (plus le thé au lait). Et voilà, j'amorce la descente en direction de Namche, ça sent la fin du trek, même s'il me reste encore trois jours à passer sur l'Everest. Je quitte Gokyo en me retournant une dernière fois sur ce paysage magnifique perché à 5000 mètres d'altitude. Une altitude à laquelle je ne suis pas près de revenir...

Sur la première partie du chemin, je suis la Dudh Kosi, qui, au détour d'un virage, change de couleur, elle passe de transparente à blanche. La descente se fait facilement, j'avance d'un bon pas et au fur et à mesure que je perds de l'altitude, le paysage change. Il passe de rocaillieux à terreux avec un peu de verdure puis à des forêts de sapins. Quand j'arrive à Dole, là où je dois passer la nuit, il n'est que onze heures. Je décide donc de continuer jusqu'au prochain village, Phorste Tanga, même si cela ne me réjouit pas trop, car je sais que c'est là que l'Américain va passer la nuit. Avec la perte d'altitude, il n'y a pas que le paysage qui change, la température également. Je ne dirais pas qu'il fait chaud, mais il fait moins froid qu'à Gokyo. J'arrive à Phorste Tenga peu de temps après. Mais ici, il n'y a que deux lodges, et elles m'ont l'air un peu pourries... Il n'est que

midi, je continue donc, prochaine étape, Mong à une heure de marche. Si cela continue, je vais me retrouver à Namche ce soir !



Le chemin part dans une longue montée, assez raide. Lorsque je me trouve quasiment en haut de la grimpe, j'aperçois Ralf peinant dans cette pente (et dire qu'il a quitté Gokyo hier dans la matinée !). Je discute cinq minutes avec lui et je reprends la route qui m'amène à Mong. Je trouve le coin sympa et je me dis que c'est l'idéal pour stopper mon étape du jour, quand j'aperçois derrière une fenêtre d'un lodge, Werner. Il venait de casser la croûte en attendant Ralf, je lui dis qu'il est à dix minutes derrière moi. Je bois un thé avec lui, nous discutons un peu, et il me dit qu'il compte rejoindre Namche aujourd'hui. Il me propose de les suivre (une fois que Ralf sera arrivé, vingt minutes plus tard, puis après ses vingt



minutes de sieste) en passant par la route de Sanasa. Je réfléchis trente secondes et j'accepte. Depuis ce matin, cela me bottait bien de me faire Gokyo – Namche en une journée, belle étape ! Mais par la route que j'avais prévue, c'était un peu long, par Sanasa, cela raccourcit légèrement le chemin. Nous reprenons donc la route tous les trois... heu... les deux, Ralf est toujours à la traîne. Maintenant je comprends mieux ce qu'il a, il n'est pas du tout habitué à la marche, ni au sport épuisant (surtout en montagne avec l'altitude), chez lui il fait juste de la musculation. Il aura fait tout son trek, dans cet état, je le trouve courageux et plein de volonté, j'en connais plus d'un qui auraient tout plaqué.

Une fois de retour à Namche après presque huit heures de marche et 1600 mètres de descente, je suis bien fatigué. Cela faisait dix jours que j'avais quitté Namche, d'un côté c'est réconfortant de venir ici et d'un autre,



cela signe la fin du voyage. Le premier endroit où nous nous dirigeons, une fois les sacs posés dans le lodge, c'est vers l'une des pâtisseries pour déguster un choco-donut avec un chocolat chaud. Le Thamserku Lodge, où nous logeons ce soir, est bien plus confortable que celle où j'étais à la montée, c'est un véritable hôtel, en plus il y fait chaud (c'est aussi dû au fait que j'ai encore une chambre près de la cuisine). Il y a aussi le fait que maintenant, je trouve qu'il fait bon à Namche, après avoir passé

cinq jours à 5000 mètres. Ce soir pour fêter la réussite de notre trek, tous au pub !

On parle souvent des problèmes liés à l'altitude lors des montées, et hormis des petits maux de tête je n'ai rien eu. Par contre pour la descente, on n'en parle jamais, mais moi elle m'a détruit la santé. En premier, je tousse comme un vieux fumeur, j'en crache mes poumons. Et il y a aussi le fait que je passe mon temps aux toilettes, dès que je bois un thé (ou toute autre boisson), à peine une heure après, je dois faire un détour au petit coin. Il faut dire qu'aujourd'hui, je suis passé d'une pression de 550 HPa à 670 HPa, cela doit me compresser la vessie. Et dans deux jours, je me réveillerai avec l'oreille gauche complètement bouchée, elle le restera pendant vingt quatre heures.



14^{eme} jour : mardi 13 avril

Etape : Namche Bazar

Aujourd'hui, c'est repos, repos, et rerepos... Je me lève tard, vers huit heures, au petit déjeuner, je retrouve mes deux Allemands. Nous commençons la journée par une douche chaude, ma première douche depuis mon trek ! La vache, je suis crade, et je pue le yack à trois kilomètres. Il y avait bien des douches chaudes dans certains villages, mais quand il fait autour de 5°C, il faut être motivé pour y aller ! Enfin, nous sommes tout propres, et nous continuons la journée en squattant une pâtisserie pour s'enfiler un choco-donut avec un chocolat chaud. Après cela, nous marcherons un petit peu quand même dans Namche, en faisant le tour des boutiques de souvenirs et de sport. Puis, une nouvelle pause à la terrasse d'une pâtisserie pour des choco-donuts avec un chocolat chaud. Le reste de la journée ne sera guère différent de la matinée... Le soir, j'en ferai une overdose de chocolat, impossible de manger un donut de plus... La seule activité de la journée s'est limitée à monter jusqu'au monastère de Namche et d'en faire la visite.

Au Népal, ce soir, même si ici il n'y a aucune différence avec les autres jours, c'est le nouvel an, le Népal rentre dans l'an 2060. Pour fêter l'Happy New Year, tous au pub !





15^{eme} jour : mercredi 14 avril

Etape : Namche Bazar – Phurte – Thomde – Samde – Thame – Samde – Thomde – Phurte – Namche Bazar

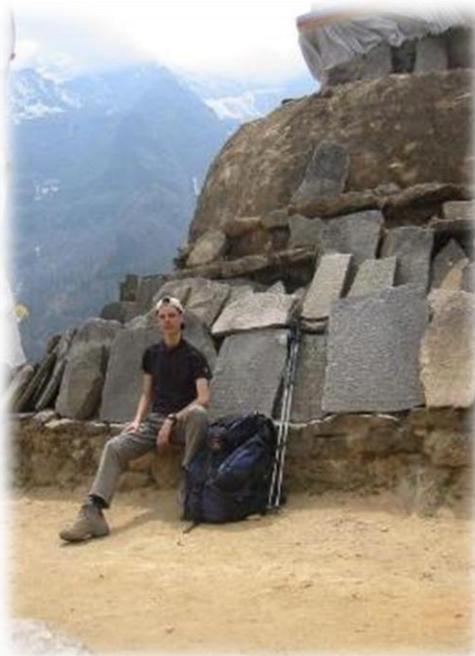
Départ : 8h30 - **Arrivée** : 14h05

Temps de marche : 5h35

Dénivelé : +500 m/-500m

Lever à sept heures et demie, départ à huit heures et demie pour Thame., je n'avais pas pu faire la visite de Thame la semaine précédente, lorsque je m'acclimatais à Namche, vu que j'étais malade. Aujourd'hui c'est bon, plus de problème de santé, en plus il fait bien chaud, il y a du soleil. Le chemin grimpe bien, mais il se fait facilement et hormis trois, quatre randonneurs, je suis seul sur le sentier avec des caravanes de porteurs amenant des vivres aux différents villages.

Une fois à Thame, la première chose que je remarque c'est le calme. C'est certainement l'endroit le plus paisible depuis le début de mon trek. Je m'arrête dans le jardin d'un lodge pour déjeuner et je commande un plat de pâtes et un thé. Sauf deux ou trois dhal-bhat, je n'ai mangé que des pâtes à chaque repas (c'est un plat de sportif), pâtes aux fromages, avec une omelette... Rien que le fait



de touiller le sucre dans ma tasse de thé avec ma cuillère, j'ai l'impression de faire un bruit énorme et de gâcher la tranquillité qui règne ici.

De retour à Namche, je me balade une dernière fois dans ce village mythique avec également un dernier choco-donut et je m'aperçois que je n'ai toujours pas vu Thomas. Est-il resté plus longtemps que prévu là-haut pour se faire un sommet ? C'est bien possible, dommage j'aurais bien aimé le revoir (mais ce n'est pas très grave, je le recroiserais quelques jours plus tard à Katmandou).





16^{eme} jour : jeudi 15 avril

Etape : Namche Bazar – Jorsale – Monjo – Bengkar – Phakding – Ghat – Lukla

Départ : 7h10 - **Arrivée** : 12h50

Temps de marche : 5h40

Dénivelé : 388/-988m

Et voilà, c'est mon dernier jour de marche, aujourd'hui je vais faire le chemin inverse que j'avais parcouru lors de mes deux premiers jours de trek. Je traverse le village de Namche au petit matin pour la dernière fois, puis j'amorce la descente en direction de Lukla. Sur le début du parcours, je me retrouve dans la descente où j'avais tant peiné à la montée, cette grimpette qui m'avait paru interminable et incroyablement raide. Dans ce sens là, le sentier me paraît beaucoup plus facile, c'est un simple petit chemin au milieu de la forêt, un sentier à vaches... heu... à yacks, pardon. Mais bon, la pente est quand même raide, je le sens dans les genoux. La route n'est pas très large, et je me retrouve pris dans un bouchon de yacks pendant un bon moment, sans pouvoir rien faire. Je retrouve le même paysage qu'à l'aller, que je reconnais bien, mais cette fois, je l'apprécie mieux. Je retrouve le rocher sur lequel j'avais fait une sieste et où j'avais fais la connaissance du Lama Tibétain. Je repasse également le pont suspendu où j'avais rencontré Hannah, le lodge où j'avais passé la nuit à Phakding. Plus je perds de l'altitude, plus je croise de monde, une grande quantité de groupes (en treks organisés pour la plupart), des porteurs toujours aussi chargés et des caravanes de yacks. Maintenant, je comprends mieux le nom de "l'autoroute de l'Everest", mais à une seul voie pour les deux sens ! Sur le pont de Bengkar, j'accroche un drapeau à prières jaune, où dessus, j'ai noté : "Everest – Camp Base – 5380 m – Simon Dubuis – 08/04/04" en souvenir de mon passage sur l'Everest. A la

terrasse d'un lodge, je prends ma dernière pause, face aux montagnes, à contempler le paysage devant une tasse de thé et un paquet de coconut-cookies (ils remplacent mes spéculoos ici).

Sur la dernière partie du chemin, je ne reconnais plus du tout le paysage qui est complètement différent de ce que j'ai pu voir jusqu'à présent. Très verdoyant, avec des rizières un peu partout. Je me suis peut être trompé de route ? Suis-je parti en direction de Jiris ? (c'est la route qui permet de rentrer à Katmandou à pieds). Finalement, je finis par arriver à Lukla. Je me dirige à l'Himalaya Lodge qui m'a été conseillée par la gérante du lodge à Namche. Encore une fois, elle est très correcte, sûrement la plus "luxueuse" de mon trek, et il y fait chaud.

Une fois mon vol de demain matin, à six heures, confirmé auprès de la Yeti Air Line, je profite de mes dernières heures sur l'Everest à la terrasse du lodge. Puis arrive l'heure de ma dernière nuit, qui sera la plus mauvaise de toutes, mon repas a fait un demi-tour... Je finis mon trek comme je l'ai commencé, malade ! Mais hormis ces petits détails, il reste un trek magnifique, et l'une des plus belles randonnées que j'aie pu faire en montagne...

