

Changtang-Rupshu (Ladakh, Inde) ***(du 1 au 25 août 2004)***

1 août - Paris/Delhi	13 août - Datt
2 août - Delhi	14 août - Datt/Lungmochey
3 août - Delhi/Leh	15 août - Lungmochey/Spangchen
4 août - Leh	16 août - Spangchen/Tsokar
5 août - Leh	17 août - Tsokar/Nuruchan
6 août - Leh/Lato	18 août - Nuruchan/Gyama Sumdo
7 août - Lato/Rigyul Sumdo	19 août - Gyama Sumdo/Korzoc
8 août - Rigyul Sumdo/Lalung	20 août - Korzoc (Tsomoriri)
9 août - Lalung/Nimaling	21 août - Korzoc/Leh
10 août - Nimaling/Changtang Chen	22 août - Leh - 23 août - Leh/Delhi
11 août - Changtang Chen/Tsogra	24 août - Delhi
12 août - Tsogra/Datt	25 août - Delhi/Paris

Dimanche 1er août - Roissy/Delhi, via Francfort. Arrivée le lundi 2, dans la nuit à l'hôtel Park (près de la "Connaught Place").

Lundi 2 août - Delhi, partie en "rikshaw", partie à pied, car les musées sont fermés (notamment le Musée d'Archéologie) et le Temple (Baha'i) du Lotus que nous voulions voir en priorité.

Mardi 3 août - Delhi/Leh. Arrivée à Leh (3550 m) sous une petite pluie fine. Le slalom de l'avion entre les flancs escarpés des montagnes en fond de vallée avant l'atterrissage est impressionnant ! Installation à l'hôtel "Dragon" (bien situé et accueillant).

L'après-midi, nous montons à l'ancienne citadelle fortifiée qui abrite un monastère puis au sommet du piton rocheux (3700 m) sous lequel se trouve un autre petit lieu de prière, très chaleureux.



Visite de Leh dans l'après-midi.

<http://dvinard.chez-alice.fr/leh.htm>



Soirée de danses folkloriques à l'hôtel Dragon.

Mercredi 4 août - Journée d'acclimatation à l'altitude. Visite des monastères de Spituk et Phyang. (Photos)

... Statues, religions,
Ors et possessions :
Ouvrez-vous la Pensée,
Le moment, l'insensé ?

["Le Moment" 4 août 2004](#)

Visite de Leh dans l'après-midi.

Jeudi 5 août - 2ème journée d'acclimatation. Visite des monastères de Stock, Mathoo et Stakna (Photos) dont la "sérénité" transparaît dans ces lieux :

Près de Leh, isolée
Sur le flanc de vallées
Des années écoulées,
Elle était exilée
Dans les bras désolés
Des pensées envolées...

[\("La Sérénité" 5 août 2004\)](#)

mais qui ne trouvera son expression que plus tard, en passant les grands cols du Changtang...

Vendredi 6 août - Nous quittons Leh en minibus pour rejoindre Lato (sur la route de Manali après Upshi), point de départ du trek. Au passage, visite des monastères de Tickse et Hemis

<http://dvinard.chez-alice.fr/tickse.htm>





où nous admirons la réalisation d'un magnifique Mandala.



Première nuit sous tente à Lato *Gyo/Rong* (4000 m).

<http://dvinard.chez-alice.fr/lato.htm>

amedi 7 août La caravane des mules se faisant attendre, le départ n'a lieu qu'en fin de matinée. Mais ce n'est qu'une petite étape jusqu'à Rigyul Sumdo, bien que dans sa première partie, la remontée de la vallée oblige à passer de nombreux gués pour traverser d'une rive à l'autre un torrent assez conséquent.



Ensuite, après une fourche caractéristique, on oblique à droite pour s'élever en rive droite, puis en rive gauche d'un torrent plus modeste. Rigyul Sumdo (4500 m) est situé lui aussi au confluent de 2 vallées (d'où son nom) sur un éperon rocheux qui lui assure une belle vue vers les vallées que nous venons de remonter mais rend le site un peu exigu.
<http://dvinard.chez-alice.fr/sumdo.htm>





Dimanche 8 août - Montée tranquille jusqu'au Poze La (4950 m). De là, on pourrait descendre directement sur Lalung (trajet que suivent normalement les mules), mais pour agrémenter la journée nous poursuivons la montée plus à l'Ouest vers un autre col semblable (5200 m) puis, par une traversée diagonale jusqu'à un beau point de vue (5350 m) sur les glaciers du Kang Yatse. Redescente sur le Chaktsang La (5175 m), <http://dvinard.chez-alice.fr/poze.htm> puis sur le campement des nomades de Lalung (4850 m) où nous sommes invités à prendre le thé chez l'un d'eux. Camp agréable au bord du torrent. Les inconvénients de l'altitude ne se font pas sentir dans notre groupe, mais nous en rencontrons un autre, parti peu après nous, qui doit redescendre en toute hâte vers Hemis (itinéraire hasardeux à partir de Lalung) car l'un de ses participants est atteint d'œdème et devra être hospitalisé d'urgence à Leh (avons nous appris plus tard).





Lundi 9 août - Remontée facile vers le Lalung La (5350 m) qui permet de découvrir, au Nord-Ouest, les sommets et les vallées qui se déploient à l'infini dans la région de la Marka <http://dvinard.chez-alice.fr/lalung.htm>

C'est bien là que la "Sérénité" trouve sa vraie dimension entrevue plus tôt dans les monastères de Mathoo et Stakna...

... Las, ils avaient quitté
L'Air Pur, réalité
De toujours, habitée
Par la Sérénité !

Mathoo et Stakna, Changtang et Lalung La, Ladakh, Inde 5 au 8 août 2004
<http://dvinard.chez-alice.fr/serenite.htm>

De là, nous redescendons calmement sur Nimaling (4850 m) qui dispose d'un point de ravitaillement et d'un camp confortable au bord de la rivière Marka. <http://dvinard.chez-alice.fr/lalung.htm>

De là, nous redescendons calmement sur Nimaling (4850 m) qui dispose d'un point de ravitaillement et d'un camp confortable au bord de la rivière Marka.

Mardi 10 août - Nous repartons vers Changtang Chen en coupant par le Kargyatze La (5150 m) au pied du superbe Kang Yatse (6400 m) qu'il serait bien tentant d'escalader au passage si l'organisation le permettait ! <http://dvinard.chez-alice.fr/nimaling.htm> La montée au Kargyatze La est tranquille. Superbe emplacement de camp après le passage de 2 croupes, avant de commencer la montée du col proprement dit. Après la vallée peu profonde de Nimalung, on découvre alors une région rocheuse très rude et escarpée. La descente sous le col peut être délicate et nous admirons le talent des muletiers qui l'empruntent avant nous. Trajet superbe mais éprouvant pour les pieds meurtris dans ce nouveau décor. Camp à Changtang Chen (4450 m). <http://dvinard.chez-alice.fr/kargyatze.htm>



Mercredi 11 août - Remontée assez facile mais plus accentuée vers le Zalung Karpo La (5200 m) <http://dvinard.chez-alice.fr/zalung.htm> que nous atteignons dans la brume par un temps qui se dégrade sensiblement. La descente du col est raide et un violent orage (tout à fait inhabituel au Ladakh en août, paraît-il !) éclate peu avant Tsogra (4400 m) où nous parvenons trempés !

Jeudi 12 août - L'étape suivante permet de traverser de beaux pâturages où paissent de grands troupeaux de yaks, <http://dvinard.chez-alice.fr/tsogra.htm> avant de plonger dans les impressionnantes gorges qui nous séparent de la région paisible de Datt (*Khurma sur certaines cartes*). Nous descendons tout d'abord la rivière jusqu'à un confluent (où elle retourne vers la Marka). On remonte alors son affluent qui descend de la plaine de Datt. Magnifiques emplacements de camps au bord de la rivière dans les arbres avant de quitter des gorges. Datt comporte plusieurs villages importants, désertés en été, mais dans lesquels les nomades se retrouvent pour les mois d'hiver.

Vendredi 13 août - Journée de repos à Datt. Toutefois, pendant la nuit, un troupeau de yaks doit être écarté de notre campement par nos accompagnateurs Ladakis et Népalais, heureusement vigilants !

Samedi 14 août - Etape qui aurait dû être tranquille et nous faire franchir le dernier col qui nous sépare du Rupshu... mais le goût de l'aventure et de l'imprévu nous fit prendre un itinéraire beaucoup plus inhabituel que celui du Yar La (4900 m) ! A 4 km environ de Datt, nous tournâmes à gauche dans une belle vallée qui nous conduisit à un (premier !) col (4900 m aussi) d'où l'on a, au Nord, une belle vue sur la région ... <http://dvinard.chez-alice.fr/yar.htm> Mais la vallée attendue vers Lungmochey n'était pas au rendez-vous...

Le Yar La était encore loin, au Sud-Ouest, et il nous faudra redescendre plusieurs fois et franchir encore 2 croupes pour parvenir enfin à un col

(5000 m) sur la crête évasée du Yar La (à 1500 m au Sud-Ouest de celui-ci, environ) qui permet aussi de redescendre sur Lungmochey. Mais pas trop de regrets car cet itinéraire (plus long et fatigant) donne une vue aérienne, sur toute la région du Changtang et de la Marka que nous quittons (ce n'est sans doute pas le cas de l'itinéraire normal, encaissé, du Yar La. La faune y est tranquille (troupeau d'ânes sauvages et lièvres étonnés par notre passage !). Camping poussiéreux à



Lungmochey (4700 m), (voir s'il ne serait pas plus agréable de camper plus bas au fond de la vallée que nous suivrons le lendemain).

Dinanche 15 août - Etape un peu monotone, hormis la visite du petit monastère de Yagang Karnak <http://dvinard.chez-alice.fr/lung.htm> où nous sommes accueillis avec une grande simplicité et gentillesse par les nonnes qui nous invitent à prendre le thé avec elles. Elles tissent de magnifiques tapis et aurons le plus grand mal à leur expliquer que leur poids, si nous les prenions, ne serait pas compatible avec les contraintes du trek ! Nous parvenons dans une grande vallée évasée, totalement

déserte, aux couleurs de l'infini... dans laquelle débouche la petite vallée de Spangchen <http://dvinard.chez-alice.fr/spangchen.htm> qui conduit à 2km plus haut, au campement des nomades. Nous installons notre camp à l'entrée de cette petite vallée (4600 m), remontons au campement des nomades et y sommes accueillis chaleureusement pour le thé, la tsampa et un délicieux lait caillé de chèvres. Un atelier de tissage est installé en plein air.



Des jeunes maintiennent en riant un cheval à terre pendant que le maréchal ferrant local officie. Les yaks sont restés plus haut, dans les pâturages, mais les chèvres Pashmina sont ramenées le soir et groupées pour la traite. Je sors ma flûte et me hasarde à interpréter la Badinerie de la Suite en Si mineur de JS. Bach. Les villageoises comprennent immédiatement que c'est une danse, y font le plus grand honneur ! Ce campement où règne de toute évidence la sérénité et la joie n'est-il pas la réminiscence d'un "paradis oublié" ? Ces gens qui ne sont pas vraiment pauvres, car les yaks ont une grande valeur m'assure-t-on, choisissent



cette vie simple et mentalement riche (malgré sa rudesse et les contraintes effrayantes des hivers) : Pourquoi ? (Aux nomades du Changtang et du Rupshu, à leur accueil si chaleureux... !)

En des temps dont, parfois, nous gardons la mémoire,
L'Être créé vibrait de chaleur et d'espoir.
Son corps était taillé dans l'onix et le jade,
Son cœur était brûlant, son âme était nomade !...

*Lalung, Rajung Karu et Spangchen : Changtang, Rupshu, Ladakh, Inde.
10 au 19 août 2004*

<http://dvinard.chez-alice.fr/nomade.htm>

Lundi 16 août - Nouvelle étape de transition avant de pénétrer dans le Rupshu, proprement dit, mais qui permet de méditer encore un peu dans cette sublime vallée désertique. <http://dvinard.chez-alice.fr/lung.htm> A son extrémité Nord-Est nous croisons, descendant du Taglang La, la route de Leh à Manali. On se dirige alors, au Nord Est, vers le grand lac salé de Tsokar (*Pongunagu sur certaines cartes*), à proximité duquel nous établissons notre camp (4600 m). Cette région, et Tsokar en particulier, est un peu dévoyée par la possibilité d'y accéder en véhicule motorisé et les installations du camp permanent qui s'y trouve ne sont pas vraiment dignes du lieu !

Par ailleurs, il est dommage, me semble-t'il, de ne pas rejoindre plus directement Spangchen à Nuruchen (prochaine étape) en passant par le Spangchen La et Riva. Les muletiers n'y étaient pas enclins (nous a-t'on dit) en raison du risque de manque d'eau pour le campement à Riva (ce qui paraît un peu surprenant, vu l'abondance des torrents dans cette région).

Mardi 17 août - Nous rejoignons les bords du beau lac Tsokar que nous longeons jusqu'à son extrémité Sud pour nous diriger, par une vallée assez monotone jusqu'à Nuruchen (Chutak) où nous fixons notre camp (3700 m) à 1 km en amont en raison du mauvais temps qui est revenu (qui a dit qu'il ne pleuvait pas au Ladakh en été ?). <http://dvinard.chez-alice.fr/nuruchen.htm> Nous y faisons la connaissance de Stéphane,

Genevois intrépide, parcourant seul le Ladakh avec un gros sac rempli de produits lyophilisés qui semblent lui permettre de vivre en autonomie pendant des semaines !

Yeux malicieux, lunettes fines,
il apparut, son sac sur le dos
(vingt cinq kilos !) et sa bonne mine :
Ça suffisait, avec un peu d'eau !

Pendant trois mois, courant le Ladakh,
Allant, venant, sur les pas des yaks,
Il nous compta, sur les bords d'un lac,
A quinze mil pieds, sa vie en vrac :

Il lui fallut trois années complètes,
De Genève en Chine, à bicyclette,
Mais aussi, avoua en cachette,
Qu'il rêvait de fromage à raclette !

Nuruchan, Rupshu, Laddakh, Inde 19 août 2004

<http://dvinard.chez-alice.fr/portraits.htm>

Mercredi 18 août - Il a plu toute la nuit et neigé sur les sommets voisins mais le temps redevient sec et montons facilement au Harlam La (4950 m) puis redescendons d'une centaine de mètres dans la vallée riante (possibilité de camps) qui conduit au campement de nomades de Rajum Karu (4950 m). <http://dvinard.chez-alice.fr/harlam.htm> Une femme et son fils nous accueillent avec distinction et gentillesse sous leur tente. Cela m'inspire la fin de poème que je voulais consacrer à ce merveilleux peuple nomade qui montre tellement qu'il a conservé l'intelligence du cœur :

... Dont le regard perçant, profond, visionnaire,
Nous semble préserver un rayon, un éclair
De la Pensée vivante, issue du Créateur,
Qui nous dit que le rêve est nomade en nos cœurs !

Lalung, Rajung Karu et Spangchen : Changtang, Rupshu, Ladakh, Inde.

10 au 19 août 2004

<http://dvinard.chez-alice.fr/nomade.htm>





Nous remontons au Kamayuri La (5400 m) qui ferme la vallée de Rajum Karu au Sud-Est, redescendons de quelques centaines de mètres pour nous engager dans une autre vallée que l'on quitte à droite pour traverser le Gyama Barma La (5400 m environ, également). Une belle descente conduit à un fond de vallée verdoyant, Gyama Sumdo (5150 m), <http://dvinard.chez-alice.fr/gyama.htm> où nous établissons notre camp (le plus élevé à ce jour !). Etant maintenant bien acclimatés, la nuit sera excellente.

Jeudi 19 août - La montée au col final, le Gyama Kharma La (5450 m) est simple, presque insensible. On accède à un univers serein, plateau presque débonnaire au Nord-Ouest, sur lequel les sommets <http://dvinard.chez-alice.fr/kharma.htm> enneigés (plus 6000 m, tout de même !) se dégagent par-ci, par là. N'est-ce pas un rappel de notre "paradis perdu" ?

En des temps dont, parfois, nous gardons la mémoire,
L'Être créé vibrait de chaleur et d'espoir.
Son corps était taillé dans l'onyx et le jade,
Son cœur était brûlant, son âme était nomade !
...Sur les massifs neigeux, que l'envie escalade,
Dans les torrents glacés, de cascade en cascade,
Le rêve se forgeait, puissant, consolateur,
Rendant au Créateur, son Être et sa grandeur !

Lalung, Rajung Karu et Spangchen : Changtang, Rupshu, Ladakh, Inde.
10 au 19 août 2004

<http://dvinard.chez-alice.fr/nomade.htm>

Au col, la vue sur la cuvette et le grand lac Tsomoriri est sublime ! Je ne résiste pas, avec notre guide Ladakhi, à faire un saut rapide sur le petit sommet voisin (5600 m) que je baptise aussitôt de son nom le "Tsewang peak", puisqu'il n'en avait pas encore, semble-t'il ! C'est un belvédère exceptionnel sur toute la région d'où l'on aperçoit, à l'Est et au Sud, (outre les sommets du Rupshu que nous venons de traverser) les cimes

enneigées du Tibet et de la région du Spiti. Bien sûr, il eut été encore plus gratifiant de pousser jusqu'au sommet voisin aux environs de 6000 m... mais les contraintes du groupe ne le permettaient pas... Dommage car nous étions en grande forme ! La longue descente sur le Tsomoriri est somptueuse. D'abord rapide, elle s'adoucit dans une petite plaine, puis les torrents qui y sont collectés doivent franchir un verrou montagneux dans des gorges avant de parvenir à Korzoc. Astucieusement, les muletiers ont établi le camp sur une prairie verdoyante en bordure du cours d'eau dans ces gorges à un km de Korzoc, évitant ainsi l'emplacement officiel avec ses baraques et véhicules en tous genres.

Vendredi 20 août - Journée à Korzoc (4600 m). <http://dvinard.chez-alice.fr/korzoc.htm> Ce serait (avec Puga à 4500 m) la plus haute agglomération de la région habitée toute l'année (et du monde, dit-on ?). Visite du petit monastère entouré d'impressionnants Shorten organisés en véritables murailles.

Nous y rencontrons à nouveau Shana qui, elle aussi, parcourt chaque année le Ladakh entre les spectacles chorégraphiques dont elle est le metteur en scène en Europe...

*Impromptues, improvisées,
Nos routes se sont croisées
A Spangchen, Kargyatze,
Lungmochey... Elle puisait*

*L'envie, le rêve, on ne sait !
Sur les chemins insensés
De la passion tracée
Par l'espace en la Pensée.*

*De sa Finlande natale
Aux infinis du mental,
Chorégraphe et bacchanale :
C'était la Vie en cavale !*

Nuruchan, Rupshu, Laddakh, Inde 19 août 2004

<http://dvinard.chez-alice.fr/portraits.htm>

Nous montons sur le petit sommet qui le domine à 4725 m et qui est un beau point d'observation de l'environnement de Korzoc avec ses zones verdoyantes en bordure du lac. En fin d'après midi nous poussons jusqu'à l'extrémité de la piste carrossable le long du lac, <http://dvinard.chez-alice.fr/tsomoriri.htm> vers le Sud. Dîner et soirée chaleureuse autour d'un grand feu avec nos accompagnateurs ladakhis et népalais qui nous ont entourés pendant tout ce trek de leur efficacité, leur professionnalisme et leur gentillesse attentionnée.

<http://dvinard.chez-alice.fr/soir.htm>









Samedi 21 août - Des véhicules "tout-terrain" nous prennent en charge le lendemain matin pour revenir à Leh (7 heures de route). La piste vers le Nord emprunte le col du Ramsang La (4850 m), contourne le lac salé de Tso Kiagar, puis descend vers l'Indus qu'elle atteint à Mahe en passant à proximité de Puga (4500 m). La route de l'Indus qui traverse des gorges impressionnantes jusqu'à Upshi est certes bien goudronnée mais reste une épreuve pour les lombaires malgré l'habileté des conducteurs ! A partir d'Upshi on retrouve la route de Manali qui a été bien améliorée depuis l'année dernière.

Dimanche 22 août - Dernière journée de visite et de courses à Leh. Le soir, dîner encore très chaleureux avec nos accompagnateurs dans un restaurant <http://dvinard.chez-alice.fr/adieu.htm> Nous avons peine à nous quitter !

Lundi 23 août - Retour à Delhi dans la matinée en avion.

Mardi 24 août - Nous louons pour la journée les services d'un sympathique chauffeur Sikh conduisant à merveille son "rikshaw" à moteur dans la circulation échevelée de Delhi. Il nous emmène tout d'abord à l'impressionnant Temple Baha'i du Lotus. Un moment de méditation dans cet édifice, œuvre de la communauté Baha'i dont la largesse mentale est si grande, m'inspire...

Enceinte vide et source,
Infini courbe, audace,
Impermanence et course
Intemporelle, espace...

... Exception ? Assise
De la Sion promise ?
Effaçant les sottises
Des religions admises ?

Delhi, 24 août 2004, v2
<http://dvinard.chez-alice.fr/lotus.htm>

(Temple du Lotus, Delhi, 24 août 2004)

Nous nous dirigeons ensuite vers le musée d'archéologie dont il est indispensable de voir les collections lorsque l'on vient à Delhi. Ce musée fait aussi place aux périodes récentes et contemporaines de l'Inde, ce qui est bien, mais une organisation de quelques salles autour du thème et de l'inspiration du Mahabharata, me semble y manquer.

Notre chauffeur nous conduit ensuite, à notre demande, dans le "Old Delhi" si animé et tellement vivant ! En particulier au temple Sikh dans lequel il nous introduit. Nous visitons notamment les cuisines qui préparent chaque jour des repas pour les plus nécessiteux (mais comment les choisissent-ils, il y en a tellement à Delhi !). Une petite obole (que je croyais symbolique) me vaut d'être décoré d'un merveilleux collier de jasmin et d'un turban orange du plus bel effet ! Nous terminons notre périple par la visite du "Lothi Garden" dont la touche de romantisme avec ses couples d'amoureux, pudiquement assis sur les bancs, conclut agréablement ce voyage. <http://dvinard.chez-alice.fr/delhi.htm>

Nous reprenons l'avion le soir même (à 2 heures du matin, en fait) pour arriver le lendemain vers 10 heures à Paris.

Commentaires

Trek superbe ne comportant pas de grandes difficultés physiques (ni techniques) pour les randonneurs pratiquant régulièrement les itinéraires pédestres dans les massifs européens (une quinzaine de km et 500 mètres de dénivelées par jour en moyenne).

Toutefois, l'aptitude à l'altitude devrait être contrôlée (électrocardiogramme, sous effort de préférence) plus rigoureusement. Il est surprenant que l'organisateur ne le recommande pas (seulement une visite à son médecin, sans obligation ni contrôle). L'accoutumance à l'altitude est indispensable : Elle a, toutefois, été faite avec prudence (4 jours aux environs de 3600 m dans la région de Leh) et avec sagesse par



le guide Ladakhi par son allure dans l'ascension des premier cols à plus de 5000 m.

L'encadrement local (ladakhis, népalais et tibétains) assuré par l'agence "Adventure North" de Leh, est digne de tous les éloges ! Nous saluons et remercions tout particulièrement le guide principal : Tsewang Stantar, ainsi que Stopgais et Zakir. Les repas (assurés par Durga, Dorje Bulu, Skarma et Tsewan) étaient abondants, bien présentés et délicieux. Tous étaient gentils, serviables et prévenants.

L'itinéraire était soigné, avec toutefois le regret que l'itinéraire par Tsokar entre Spangchen et Nuruchen, ait été choisi de préférence à celui du Spangchen La et de Riva. Il me semble aussi que quelques sommets avenants (aux environs des 6000 m) auraient pu être proposés en option à ceux qui en étaient capables (Quand on est au Kargyatze, sous l'épaule du Kang Yatze, ou au Gyama Kharma La (5450 m)... on a des fourmis dans les godasses !)

L'accompagnateur, actif et motivé, avait plaisir à nous faire partager la culture et les ressources locales. Nous lui devons de nombreuses et chaleureuses invitations dans les campements des nomades. Pourtant nous regrettions qu'il ne possède pas de connaissance des langues locales, ni de celle de l'hindi, ce qui avait été très précieux, l'année dernière, dans la traversée du Zanskar. <http://europe.chez-alice.fr/Zanskar.pdf> Nous aurions aimé, également, une information préalable (itinéraire, cartes, documents, ..) plus précise pour nous y préparer.

Par ailleurs, un groupe numériquement plus important aurait été préférable. (Au lieu des 10 à 15 participants initialement prévus, notre groupe n'en comportait que 6). Nous ne cessons, avouons le, de regretter l'ambiance et le déroulement du trek réalisé l'année précédente dans le Zanskar (pas beaucoup plus facile en fait que le Rupshu, avec des étapes de longueurs équivalentes). Certains marchaient plus vite ou plus irrégulièrement, d'autres avaient une pratique sereine de la marche mais les uns et les autres s'harmonisaient à merveille : Il suffisait à

l'organisateur de veiller à ce que des serre-files soient prévus à l'arrière et tous se rejoignaient dans la bonne humeur aux arrêts principaux. Qu'est-ce que 5 à 10 minutes de plus par heure, pour un effort effectif de 4 ou 5 heures dans des journées de 12 heures ?

Au lieu de cela, je n'ose décrire la conduite nerveuse imposée dans certaines étapes (marche rapide puis arrêts trop fréquents et longs) alors que la plupart des encadrants expérimentés sur ce genre de terrain savent bien que c'est ainsi que l'on génère les ampoules et la fatigue ! L'encadrant et instructeur en ski-alpinisme depuis 20 ans que je suis, peut vous l'affirmer ! A chacun son rythme : C'est ainsi que l'on pratique avec des participants occasionnels pour atteindre avec succès les sommets du Mont-Blanc, ou du Mont-Rose, entre autres !

Mais restons sur des pensées positives : Les contraintes inutiles et petits maux font rager sur le moment, mais disparaissent bien vite lorsqu'on a eu la chance de vivre ces paysages et rencontres mentalement si forts. On ne peut que souhaiter à tous de les connaître un jour : Tout le reste est sans importance et s'oublie rapidement.

Diaporama et photos

<http://dvinard.chez-alice.fr/diapo-rupshu.htm>

Carte

<http://dvinard.chez-alice.fr/zan-rup2c.jpg>

Références GPS

<http://dvinard.chez-alice.fr/rupshu.xls>