

# Le trek au Népal... beau à couper le souffle

Avec ses vallées époustouflantes et ses massifs vertigineux, le Népal a développé, depuis longtemps, la randonnée en montagne. En haute saison, 500 à 600 trekkers défilent chaque jour.

Qui dit Népal, dit trekking. Et inversement. « Il existe des endroits dans ce pays qui sont d'une beauté à couper le souffle... En approchant de l'Everest, les vallées peuvent être vertigineuses », s'illumine Thierry, depuis quatre ans au Népal, médecin à l'ambassade de France.

Tous les guides le disent : rares sont les endroits au monde où l'on peut s'adonner à la randonnée pédestre, pendant des jours, dans des régions montagneuses aussi extraordinaires. Ceci tout en trouvant, chaque soir, un bon petit plat chaud et un lieu où dormir. Que ce soit dans les villages de Daman ou Nagarkot, ou à Pokhara, ville située au bord d'un lac vert profond. Nombreux sont les sites qui offrent des vues imprenables sur les montagnes et des chaînes de pics d'une longueur presque illimitée. À l'aube, on dit que le spectacle est tout simplement grandiose.

## 800 agences de trek

Rares sont aussi les trekkers qui se lancent dans l'aventure à l'aveugle : « Les gens sont entraînés et savent où ils vont », assure le médecin. Il a toutefois constaté une explosion du tourisme parmi les troisième et quatrième âges, avec « des gens pas forcément prêts à effectuer des treks ».



Au-dessus des nuages : l'Everest qui culmine à 8 848 mètres.

Les conseils des connaisseurs sont finalement élémentaires : être bien assuré, en bonne condition physique (pour aborder cinq à sept heures de marche quotidienne), s'entraîner en marchant beaucoup, ne jamais partir seul, être assisté d'un guide, d'un porteur... Des accidents se produisent, et s'avèrent parfois mortels. « L'engagement physique est intense. » Et « le mal aigu des montagnes » n'est pas une légende. « Quand on passe les 3 000 m, l'organisme a du mal à s'adapter. »

La majeure partie des trekkers choisit les massifs de l'Everest et de l'Annapurna. « Il faut compter environ 700 à 800 € pour 10 à 12 jours de trek », indique Népal ecology trek. Cette agence tournée vers l'humanitaire accompagne, chaque année depuis 1990, 1 100 randonneurs pour 250 treks.

L'engouement des touristes est tel que le Népal compterait au moins 800 agences de trek. Le ministère du Tourisme népalais regarde de près les pollueurs : tout randonneur se doit

de redescendre ses déchets.

À 2 840 mètres d'altitude, Lukla représente la porte d'entrée conduisant au camp de base de l'Everest (5 500 m). On y trouve bon nombre de petites auberges, gîtes, « guesthouses » et « teahouses ». Et même quelques emplacements pour camper. La grosse saison s'étale de septembre à novembre : un défilé de « 500 à 600 personnes par jour », selon Ang Norbu Sherpa, parrain de la Foire 2013, à la tête d'une agence à Katmandou.