

## Régime indien : Comment perdre ses kilos superflus et même les autres ?

par Michèle Chevalier

Cette histoire aurait pu s'appeler aussi Michèle à la recherche d'Antoine, ce qui n'étonnera pas les gumistes bleusards. Mais cette histoire-ci se passe dans le Nord de l'Inde au Ladakh.

Leh, la capitale du Ladakh, se trouve dans la vallée de l'Indus à plus de 3 500m d'altitude coincée entre de hautes chaînes de montagne. La chaîne du Grand Himalaya borde la région tout au Sud, celle du Zaskar est un peu au nord du Grand Himalaya, puis juste au nord de la vallée de l'Indus se trouve la chaîne du Ladakh et encore plus au Nord celle du Karakorum dominée par le Saser Kangri (7 672m) sur la partie indienne. La mousson est en principe bloquée par le Grand Himalaya dont seul le versant sud est arrosé. Leh est une oasis de verdure car irriguée par l'Indus mais tout autour les montagnes sont désertiques. Il n'y pleut pas l'été, ou très peu, ce qui en fait une destination de trek très courue. L'été, la neige est souvent absente en-dessous de 6 000m sauf sur les quelques glaciers encore présents ce qui permet de gravir la plupart des sommets sans équipement « haute montagne ».

Partis faire un trek avec des amis sur les hauts plateaux du Rupshu avec comme point d'orgue l'ascension du Chamser Kangri dominant le lac Tsomoriri au Sud-Est de Leh, nous avons décidé de prolonger ensuite notre séjour pour faire quelques sommets supplémentaires à deux. Avant de partir de France, tout était organisé. La première partie par Jean-François, et la suite par nos soins avec des sommets dans la région entre le Tsomoriri et Leh. Il ne manquait que les permis de trek et de sommets. Au Ladakh, ils sont délivrés très rapidement à Leh. Quelques jours suffisent, mais ils ne sont valables que pour sept jours, administration indienne oblige ! La plupart des treks dépassant cette durée, les agences font des acrobaties pour les renouveler alors que vous êtes en pleine montagne. C'est donc une semaine après notre départ sur le premier trek que nous



Confluent de la Shikong et de la Nubra

avons appris que l'armée indienne avait décidé de réduire à 6 ou 7 le nombre de sommets de plus de 6 000m d'altitude autorisés au Ladakh. Ils sont pourtant très nombreux, plusieurs centaines. Le Chamser Kangri n'était plus sur la liste, déception car nous l'avions en vue depuis déjà plusieurs jours quand la nouvelle est arrivée. Heureusement un des sommets voisins, le Mentok, était toujours autorisé et

**DEUX POSSIBILITES :**  
SOIT S'EMPILER [...] SUR LES RARES  
SOMMETS AUTORISES,  
SOIT ALLER SE CACHER AU FOND  
D'UNE VALLEE A L'ABRI DES REGARDS  
ET FAIRE CE QUE BON NOUS SEMBLE.

donc rapidement l'objectif fut revu, légèrement à la baisse car le sommet faisait 500m de moins en altitude que le Chamser, mais c'est une autre histoire. Car si tout était pour le mieux pour le groupe, Antoine et moi avions justement prévu de gravir le Mentok par la suite et donc que faire une fois les amis partis ? Deux possibilités : soit s'empiler avec tous les alpinistes sur les rares sommets autorisés, soit aller se cacher au fond d'une vallée à l'abri des regards et faire ce que bon nous semble.

Notre choix s'est porté sur des sommets situés dans la chaîne du Ladakh. Cette solution offrait

l'avantage de la tranquillité. Nous voulions traverser cette chaîne en remontant côté Nord la vallée de Hundar pour rejoindre la vallée de l'Indus par le col de Nia La, en faisant au passage quelques sommets. Nous disposions d'une grosse semaine pour cela et de peu de temps pour nous organiser, mais en une journée l'agence de Leh très efficace nous a fourni le permis, a recruté trois porteurs du Zanskar pour nos 40kg de bagage et a réservé un taxi pour nous conduire à Hundar.

**Le 3 Août au matin**, nous quittons Leh en compagnie de nos porteurs dans un confortable véhicule 4x4, direction la vallée de la Nubra au Nord de Leh. La route franchit le Kardung La, le plus haut col routier du monde à plus de 5 400m d'altitude avant de redescendre dans la vallée de la rivière Shyok. Impressionnante vallée, dans laquelle serpentent les nombreux bras de la rivière. La lumière fait ressortir les couleurs pastel des montagnes dominant les eaux grises sur fond de sable jaune travaillé en dunes par le vent de la vallée. Les eaux de la Nubra viennent s'y ajouter un peu en aval. Comme celles de la Shyok, elles descendent du nord, du glacier de Siachen, zone de conflit entre le Pakistan et l'Inde. Ces eaux après avoir parcouru cette longue vallée parallèle à celle de l'Indus vont le rejoindre au Pakistan.

Nous voici donc en tout début d'après-midi au départ de notre second trek. Pas de village, juste un gros moulin à prières et une *gompa* un peu au-dessus de la route. Une piste monte vers un village dans la montagne. Il suffit de la suivre à pied et de s'arrêter camper à mi-chemin. Le temps est magnifique, un peu chaud tout de même car nous sommes redescendus dans une vallée à seulement 3 000m d'altitude. Les charges sont réparties entre nos trois porteurs.

Première surprise, l'un des porteurs prend une charge beaucoup plus importante que les deux autres. Mais il faut dire que les deux autres sont de jeunes étudiants Zanskaris qui vivent maintenant en ville à Jammu. Ils ressemblent d'ailleurs à mes étudiants, même jean large,

blouson et Iphone avec écouteurs sur les oreilles. Nous partons.

Deuxième surprise, le porteur ayant la charge la plus légère n'avance pas. Nous le déchargeons en partie. Ce porteur n'a probablement jamais porté de sa vie. Il fait chaud et je peine, mais les porteurs aussi. Pause à l'ombre, ils font un feu et un thé. C'est bien agréable et nous en profitons pour grignoter un biscuit car nous n'avons rien mangé depuis ce matin. Nous repartons, et après deux heures de marche, nous atteignons notre premier campement en bord de piste. Nous l'appellerons, le camp aux mouches (devinez pourquoi). Premier soir, nous sommes passés de 3 000m en fond de vallée à 3 600m. Tout le matériel est là, les provisions aussi et nos porteurs vont bien même si le moins costaud a un peu souffert pendant la marche. Tout s'annonce bien. Nous sommes à l'embranchement de la vallée secondaire menant au premier sommet prévu.

### Deuxième jour

Nous devons monter dans cette vallée secondaire avec un porteur car nous pensons mettre un camp avancé vers 5 000m pour faire le sommet en aller-retour depuis ce camp et redescendre ensuite pour reprendre la vallée principale. Le porteur costaud nous accompagne pour permettre aux deux autres de récupérer de

leur « grande » marche de la veille qui ne dépassait guère 6km. Nos porteurs ne sont pas matinaux et quand enfin nous partons, il est déjà 9h. Ayant trop porté hier je ménage mon dos aujourd'hui, mais c'est un mauvais plan car j'ai laissé les vivres de course à



*Itinéraires de montée au Spanpuk*

Antoine qui part au galop avec le porteur alors que je suis au pas. Ils m'attendent à l'ombre un peu plus haut, mais je ne les vois pas. Et eux ne me voient pas non plus... C'est le début du cafouillage. Le porteur me rattrape finalement alors qu'Antoine me cherche en bas. Temps perdu, Antoine est énervé et plus question de faire de pauses pour grignoter. La faim se fait sentir, rapidement suivie

pour moi par un début d'hypoglycémie. La vallée que nous remontons, bien encaissée, est parcourue par un torrent et encombrée d'arbustes par endroit. La sente, quand elle existe, n'est pas facile à suivre et je commence à avoir quelques pertes d'équilibre. Antoine et le porteur ont disparu et je ne sais plus où passer. Les rives sont bien raides et le courant est bien fort. J'attends une

passer. La rivière se resserre de plus en plus et je me trouve devant une gorge que je ne sais comment franchir. Faut-il passer dans la rivière ? Le courant me paraît bien fort. Finalement j'escalade des pentes de terres plutôt instables et quitte le lit de la rivière. Encore une belle pente d'éboulis et je rejoins une crête vers 5 000m. Vue magnifique sur les montagnes au Sud comme au



*Chaîne des Saser au Nord de la Nubra*

demie heure et comprenant que je dois me débrouiller seule, je préfère redescendre au camp de base. Le porteur m'y rejoindra une heure plus tard. Le camp avancé est posé, Antoine y passera la nuit, fera le sommet le lendemain et descendra le surlendemain. Que faire en l'attendant ? Le camp de base est peu sympathique mais il y a le village quelques kilomètres plus haut. Y aller ou monter rejoindre Antoine demain ? J'opte plutôt pour cette deuxième solution. Ce soir Antoine et notre réchaud sont en haut et moi en bas. Les porteurs m'offrent gentiment une assiette de « dalbat » (riz aux lentilles) un peu trop épicé à mon goût que j'ai bien du mal à avaler. Le régime commence.

### **Troisième jour**

Je me lève, me prépare, démonte ma tente, mais les porteurs (ou plutôt les dormeurs) dorment toujours. Pas de stylo, je leur écris un mot sur la terre à l'aide d'un bâton et démarre la montée. Au bout de quelques heures me voici au passage qui m'a fait renoncer hier, mais plus en forme je

Nord et surprise en contrebas, j'aperçois notre petite tente d'altitude. Le camp est plus bas que prévu vers 4 500m seulement. Le temps est magnifique et je profite de cette crête, du paysage, de l'éclairage qui commence à faiblir. La chaîne du Karakorum avec les sommets du Saser sont juste là sous mes yeux. Au sud, derrière la chaîne du Ladakh, je devine le sommet le plus couru du Ladakh, le Stok Kangri (6 153m), « le plus de 6 000 » le plus proche de Leh, et vers le Nord-Ouest, le sommet convoité. Son versant Sud est en neige et la pente semble raisonnable. Je repère aussi la montée dans le pierrier aux couleurs mauves juste sous le glacier et rejoins finalement le camp avancé en fin d'après-midi. Il est désert. Alors que je prépare la soupe Antoine arrive et nous partageons mon repas. Nous sommes fatigués et aucun des deux n'a vraiment envie de cuisiner, nous mangeons peu. Antoine a mis 14h aller-retour pour faire le sommet. C'est une belle course et puisque je suis montée au camp avancé, j'irai demain. J'ai peu de chances d'aller plus vite qu'Antoine et prévois de coucher à nouveau au

camp avancé le lendemain soir. Antoine enverra ensuite un porteur pour m'aider à tout descendre.

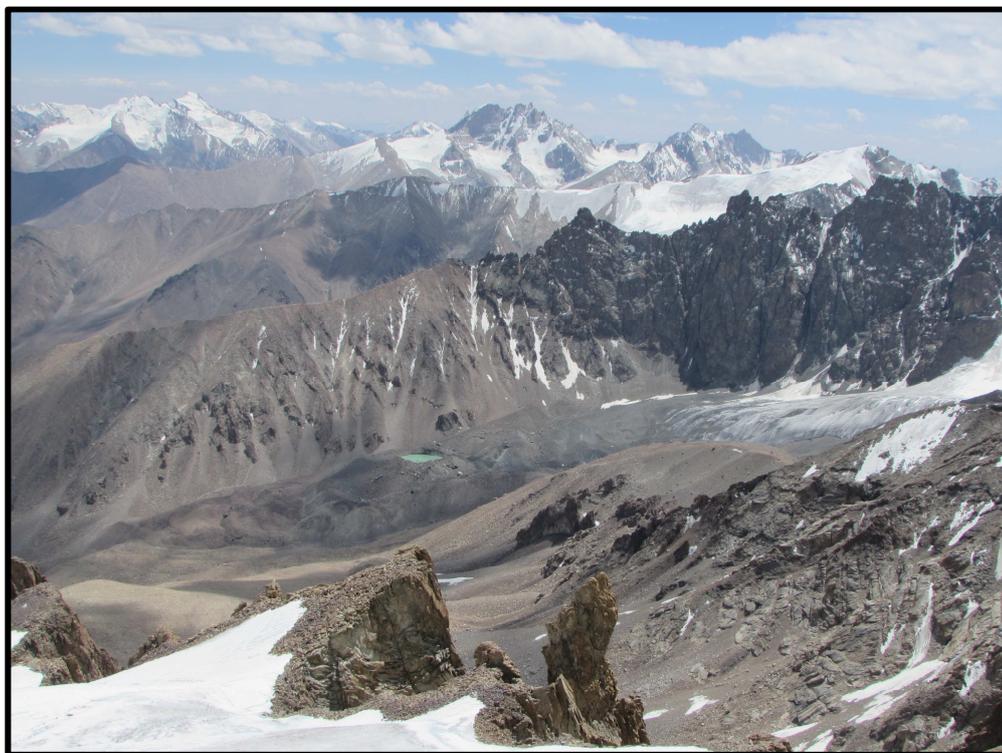
#### Quatrième jour

Au petit jour, alors qu'Antoine dort encore, je démarre. Le temps est magnifique encore aujourd'hui. Je remonte d'abord des pierriers noirs, entrecoupés trop peu souvent de pelouses alpines parcourues par de petits torrents. Les couleurs changent, les pierres virent au violet. Le sommet masqué depuis le camp, se dévoile. Je rejoins le pied du glacier mais par un itinéraire différent de celui que m'a décrit Antoine. Antoine m'a dit de tirer à gauche pour éviter les crevasses au milieu du glacier, mais ça ne correspond pas à ce que je vois. J'hésite, fais demi-tour, progresse à nouveau vers le sommet lentement en sondant la neige et rejoins enfin l'itinéraire suivi par Antoine sur l'arête sud. Quelques traces subsistent par moment et il n'y a plus de crevasses. L'itinéraire n'est pas difficile, souvent en glace tendre et par moment des bandes de rochers faciles permettent d'éviter la neige mais j'apprécie assez peu le solo. Enfin en milieu d'après-midi j'arrive au sommet. Exceptionnellement, les nuages d'après-midi ne se sont pas formés et il fait encore beau, la vue est magnifique et c'est la récompense. Il ne reste plus qu'à rentrer au camp mais les pierriers ne sont pas plus agréables à descendre qu'à monter. Après une petite remontée supplémentaire alors que la nuit commence à bien tomber, je rejoins enfin l'emplacement du camp. Il est vide, plus de tente, tout a été enlevé ! Je cherche tout autour mais ne trouve rien. Plus haut vers la crête je vois une petite lampe. Un berger aurait-il dévalisé le camp ? Mais il n'y avait pas de berger, ni de bêtes dans cette vallée. Alors que je sors ma couverture de survie en me disant qu'il fera jour demain, je vois deux lumières et entends des cris plus bas. Il est tard mais ce sont deux des porteurs qui montent. Pourquoi ont-ils démonté le camp ? Ils sont fatigués et inquiets et ne savent quoi répondre. L'un d'eux me demande plutôt si je n'ai pas peur de dormir dans la montagne. Peur de quoi, je leur demande ? Des chèvres, des léopards des neiges... Ils n'en

dormiront pas de la nuit et feront juste un thé en guise de dîner. Ce sera un soir sans manger après une longue journée de marche. Que s'est-il passé ? Antoine me l'expliquera plus tard. Lassé de les attendre au camp d'altitude, il avait commencé à descendre en fin de matinée avec toutes ses affaires dans deux sacs, mais avait laissé un sac juste avant un passage délicat. Quand les porteurs étaient enfin montés, Antoine leur avait dit de monter prendre ce sac mais de ne pas continuer plus haut car il fallait me laisser le camp. Malgré ces consignes, ils étaient remontés démonter le camp. Antoine me les avait donc renvoyés. Ils étaient repartis tardivement, car il fallait prendre le thé avant de partir, mais ensuite pressés par la nuit, ils étaient tombés dans l'eau et avaient perdu mes chaussures de trek (et s'étaient bien gardés de me le dire).

#### Cinquième jour

Comme Antoine j'ai commencé à descendre sans les porteurs car impossible pour eux de se lever de bon matin, mais ne connaissant pas le bon passage j'ai quand même dû les attendre en haut de la gorge. Et donc c'est seulement vers midi que nous avons rejoint le camp de base. Antoine, chassé par les mouches, est déjà reparti camper plus haut dans la vallée principale car il faut avancer vers le col. Il m'a laissé un message



*Vers le sud, en montant au Spanpuk*

avec les consignes pour le retrouver. Mais les porteurs sont « épuisés » par les 3h de descente et refusent de marcher. J'irai seule et j'explique au seul porteur qui n'est pas encore enfoui sous un

duvet où nous trouver. Cela me paraît très simple et en plus c'est l'étudiant qui parle le mieux anglais. La piste monte jusqu'au village 5km plus haut, puis la vallée se divise et il faut prendre la vallée qui continue dans l'axe vers le sud et ne surtout pas tourner dans celle qui remonte vers le sud-est. Il a compris et me promet qu'ils nous rejoindront le lendemain soir. Me voici repartie seule avec mon duvet sur le dos, mes grosses chaussures d'alpinisme aux pieds après avoir désespérément essayé d'avalier un lyophilisé en pleine chaleur. Au village, je ne trouve pas le chemin qui remonte la vallée du Nia La et on m'indique l'autre vallée. Sceptique je la remonte pendant quelques kilomètres avant de me décider à redescendre dormir au village. Je demande l'hospitalité dans la première maison alors que mes hôtes s'installent pour la nuit. La femme est déjà couchée sur la terrasse. Je n'ai pas dîné mais décline l'offre d'un repas qui l'obligerait à se relever. Je passe une très bonne nuit à la belle étoile et m'endors en contemplant la grande ourse et la lune.

#### Sixième jour

Dès les premières lueurs du jour, mes hôtes sont debout. Il faut s'occuper des bêtes. Après un thé et un biscuit je prends congé et remonte la bonne vallée vers le Nia La. Je retrouve la tente et finalement Antoine qui redescend d'un sommet. Petite balade pour voir le paysage, les porteurs se font attendre. Des bergers nous invitent pour le thé et comprenant que les porteurs ne viendront pas, nous proposent de partager leur repas du soir. Leurs provisions sont maigres et ne voulant pas les dévaliser nous nous contentons d'un *lhassi* (yaourt) avec *tsampa* (farine d'orge grillée).

#### Septième jour

Le lendemain matin, ils nous offrent thé et *chapatis* et dépités nous redescendons vers le village à la recherche de nos porteurs. Le trek est fini pour nous, nous n'aurons plus assez de temps pour franchir le col.

Nous retrouvons les porteurs campant confortablement dans notre tente d'altitude au village. Deux d'entre eux sont montés nous chercher dans la mauvaise vallée, et pourtant les villageois leur ont expliqué toutes nos allées et venues. Mais la peur de s'éloigner du village a dû perturber leur bon sens, à moins que ce ne soit la fumée de leurs cigarettes. Nous leur demandons d'appeler l'agence pour qu'une voiture nous reprenne côté Nubra et écourtons notre trek d'une journée. Il faut insister car pourquoi faire aujourd'hui ce qu'on peut faire demain ? On leur répétera trois fois d'appeler, que nous voulons rentrer demain et non après demain, que nous déplaçons le camp en bout de piste et non dans le village et miracle ...ils finissent par comprendre. Nous les attendrons quand même plus d'une heure au bout de la piste, car il y a bien trois kilomètres à faire...

De retour à Leh, le jour suivant, la discussion sur la paye des porteurs sera animée car les porteurs estiment avoir fait leur travail et n'ont pas bien compris notre fonctionnement.

Et vous ?

Finalement, combien de soirées Antoine et Michèle ont-ils passé ensemble au cours de ces huit jours ? Combien de sommets ont-ils fait ensemble ? Combien de journées ont-ils marché ensemble ? (\*)



(\*) Réponses : 5 nuits car il ne faut pas oublier la dernière à Leh, 3 journées ensemble et 0 sommet