**Trek dans le massif montagneux de l’Abouna Yosef près de Lalibela**

**10 jours dont 8 en Ethiopie**

**Programme du voyage :**

**Page 2 à 4 : Description du voyage et du trek, points forts du circuit**

**Page 4 à 9 : Itinéraire / programme**

**Page 10 : Carte indiquant l’itinéraire et les zones de campement**

**N.B : En raison d’impératifs locaux (météo, état des routes, jours et horaires des vols fluctuants, etc.), ce circuit pourrait être modifié.**

**Description du voyage :**

Votre séjour en Ethiopie commencera par une première journée consacrée à la visite d’Addis Abeba, fondée le 25 novembre 1887, capitale fédérale de l’Ethiopie et de l’Afrique depuis l’installation du siège de l’Union Africaine en 1963 puis se poursuivra après un vol intérieur vers les hauts plateaux éthiopiens vers Lalibela.

Lalibela, située au nord de l'Ethiopie est une ville historique et un des deux grands lieux saints d'Ethiopie avec la ville d'Axoum. Des fouilles archéologiques récentes ont mises en évidence que le site était occupé depuis la fin du 5e siècle. Tout d'abord dans un habitat troglodytique puis hypogée, et enfin c'est durant le règne du roi Lalibela entre les 12e et 13e siècles que des églises ont été creusées dans la roche volcanique. Selon l’hagiographie du roi, les églises ont été creusées avec des herminettes sur une période 23 à 30 ans par 40000 ouvriers. Il y a 11 édifices correspondants à 10 églises dont 4 sont monolithiques (creusées d’un seul bloc) et 7 semi-monolithiques (seul une partie a été creusée dans la roche). Jusqu'à la fin des années 50, le lieu s’appelait Debre Roha et était géré par l’église orthodoxe. Mais à cette époque, le dernier empereur d’Ethiopie Hailé Sélassié a décidé de mettre en place une administration moderne et le lieu a alors pris le nom de Lalibela.

Dans la région, il y a 10 autres anciennes églises dont trois peuvent être visités durant la randonnée.

Apres la journée et demi consacrée aux visites vous rejoindrez en véhicule le point de départ de la randonnée au village de Geneta Mariam.

La région s'appelle aussi le Lasta ou se trouve le 3e plus haut massif d’Ethiopie.

Vous randonnerez par étapes sur un itinéraire jugé difficile vers le plateau de l’Abouna Yosef point culminant de la région avec une altitude de 4284 mètre, zone de conservation et qui offre des paysages et une vue magnifique. Puis vous reprendrez l’avion pour rentrer sur Addis Abeba et la France le dernier jour.

**Points forts de ce circuit :**

Les très beaux paysages, les rencontres avec la population locale, et l'observation de la faune et flore souvent uniques à ce massif et la visite de très belles églises à Lalibela et sa région.

**Description du trek:**

Une fois à Lalibela, il faut rejoindre en véhicule le point de départ, le village de Geneta Mariam, où vous commencerez la randonnée de cinq jours.

**Il faut obligatoirement s'adresser à l'association locale Tesfa Trekking à Lalibela (tourisme communautaire avec une partie du prix reversé aux villages qui entretiennent les huttes communautaires qui servent de logement en montagne) pour l'effectuer.**

Des accompagnateurs éthiopiens sont désignés pour suivre les randonneurs, qui doivent être rémunérés :

* 1 guide d'Addis Abeba (non obligatoire mais conseillé, notamment pour les infos et visites d’églises).
* 1 guide Tesfa de Lalibela pour l’itinéraire (obligatoire)
* Une équipe de muletier avec des ânes ou mules pour le transport des gros sacs (changement d’équipe à chaque étape, un sac d'un poids max:15 kg).

**Distance et dénivelé :**

* Distance initiale cumulée avec la montre GPS Suunto Traverse : 65 km (Moyenne : 13 km)
* Dénivelé initiale cumulé avec la montre GPS Suunto Traverse: 3220 m. Le nombre de points a été réduit à environ 10 points par km sur la carte VisuGPX.
* Durée du trek : 5 jours

**Difficultés du trek:**

**Important**: les personnes désirant faire ce séjour doivent être acclimatées à la haute montagne, être aptes médicalement pour ce genre d’effort. Il est nécessaire de bien se connaître, d’être en bonne santé et condition physique.**​​​​​​​**

C’est un trek difficile qui suit principalement des sentiers muletiers ou chemins, et qui sont dans certains cas proches de la falaise.

* Lors de la seconde journée, il y aura une pente raide peu après le départ, et quelques passages proches de précipices en milieu de trajet.
* Le 4e jour, il y aura l’ascension avec les mains et peu compliquée du Mont Abouna Yosef et ce même jour une petite descente un peu glissante en raison de cailloux.

Niveau du trek = Itinéraire alpin :
Sentier parfois invisible, itinéraire parfois sans chemin, l’aide des mains est quelquefois nécessaire pour progresser. Terrain assez exposé, pentes recouvertes d’herbe délicates, pentes instables. Etre familier des terrains exposés, chaussures de marche rigides. Un guide de haute montagne français a comparé le parcours dans le parc du Simien à un trek de niveau moyen dans les montagnes du Népal.

**Meilleure période pour effectuer le trek : de fin septembre à mi mars, mais le trek peut s’effectuer en avril/mai mais il fait plus chaud et il peut y avoir des averses orageuses car c’est la période de la petite saison des pluies dans le nord du pays.**

**Remarque: repas de midi sous la forme de pique-nique durant le trek.**

**Itinéraire / programme :**

#### 1er jour : Paris / Addis Abeba

Envol pour Addis Abeba selon les horaires mentionnés sur votre billet d’avion. Nuit à bord.

Possibilité de prendre le vol direct Paris / Addis Abeba par Ethiopian Airlines (départ 22 :05)

#### 2e jour : Addis Abeba (2 400 m)

Arrivée matinale à Addis Abeba, « la nouvelle fleur » en langue amharique. La ville fut fondée à la fin du 19e siècle par le négus Ménélik ii (ex-roi du Choa et Négus de 1889 à 1913). A l’arrivée, direction des collines d’Entoto pour bénéficier d’un beau point vue sur la capitale éthiopienne, ensuite visite du musée ethnologique particulièrement intéressant en raison de la très belle collection d’icônes et de croix.

L’après-midi en revenant vers l’hôtel, visite de l'église de la Sainte Trinité, saint siège de l’église orthodoxe éthiopienne, inaugurée en 1944 et lieu de sépulture d'Hailé Sélassié et de sa femme Menen Asfaw. Mais également le lieu de repos de nombreux résistants à l’occupation italienne, de personnalités religieuses, politiques et du monde du spectacle.

Installation à l’hôtel pour 1 nuit.

**Pour ceux arrivant ce jour avec Ethiopian Airlines, il y a aussi la possibilité de se reposer le matin (comptera pour une nuitée supplémentaire) et d’effectuer les visites l’après-midi. Pour ceux arrivant avec Turkish Airlines il y a également une nuitée supplémentaire.**

**3e jour : Addis Abeba / Lalibela**

Vol du matin vers Lalibela. Selon son hagiographie, c’est dieu qui aurait demandé au roi Lalibela de construire 10 édifices correspondant à 11 églises. Et c’est après avoir visité la terre sainte qu’entre les 12e et 13e siècles que celui-ci a fait faire creuser verticalement et à même le roc (dans le tuf et basalte) des églises “hypogées”, réparties de part et d’autre d’une tranchée en partie creuser “ le Jourdain”, et en a fait un grand lieu de pèlerinage. Le site est inscrit au patrimoine mondial de l’Unesco depuis 1978. 4 églises sont recouvertes d'un toit depuis 2008.

En arrivant, installation à l’hôtel.

Dans l’après-midi, visites des églises du premier groupe, l’ensemble nord : avec Beta Medane Alem ou “maison du Sauveur du Monde” (la plus haute et la plus grande, splendide sur un plan architectural). Suivie de la visite des églises, de Beta Meskel, Beta Denagel, et de Beta Maryam ou “maison de Marie” la plus richement décorée. Et pour terminer l’après-midi, les églises de Beta Golgotha et Beta Debre Sina.

**4e jour : le matin poursuite des visites de Lalibela et départ vers le village de Geneta Mariam**

Le matin poursuite des visites avec la très célèbre Bieta Ghiorghis ou “maison Saint-Georges”, édifiée selon un plan de croix grecque, excavée à même le roc et à laquelle on accède par une tranchée débouchant sur une cour. Puis visite des églises du second groupe, l’ensemble sud, comprenant Beta Gabriel, Beta Merkurios, Beta Emmanuel et Beta Libanos.

Après le repas de midi départ entre 12:30 et 13:00 de l’hôtel à Lalibela, et déplacement en véhicule de 25 km (1 heure environ) sur une piste tout temps jusqu’à l’entrée du village de Geneta Mariam. A partir de là, petite ascension assez raide de 10-15 mn vers les huttes communautaires où vous serez accueillis par une équipe de villageois en charge de la gestion des huttes. Apres l’accueil et l'installation vous aurez la possibilité de visiter l’église de Geneta Mariam (13e siècle) creusée dans la roche et dont les murs intérieurs sont recouverts de très belles peintures murales, il faut compter 3.5 km pour faire l'aller-retour sur un sentier muletier sans difficulté (il faut compter 45 mn à 1 heure pour la visite).

Nuit au campement communautaire.

**5e jour : marche des huttes de Geneta Mariam vers celles de Tadios Amba**

Distance: 14.5 km

Dénivelé positif: 860 mètres

Temps de marche uniquement: 6 heures

Pique-nique à mi-chemin, lieu du changement d’équipe de muletiers

Randonnée de 14.5 km en direction des huttes communautaires de Tadios Amba sur sentiers muletiers. Aucune difficulté technique, niveau bon randonneurs. Quelques kilomètres après le départ il y a un passage raide (voir la carte), celui-ci ne présente pas de difficultés majeures. Sur le trajet, possibilité de visiter la très belle église d’Emekina Medane alem construite dans une grotte et datant du 13e siècle (il faut compter 45 mn à 1 heure pour la visite). Après la pause repas il y aura un passage étroit en bordure de falaises (voir la carte). Il y aura de nombreux points de vue sur le trajet. Arrivée en fin d’après-midi aux huttes de Tadios Amba

Nuit au campement communautaire.

**6e jour : marche des huttes de Tadios Amba vers celles d’Agaw Beret**

Distance: 17 km

Dénivelé positif: 830 mètres

Temps de marche uniquement: 6 heures

Pique-nique à mi-chemin, lieu du changement d’équipe de muletiers

Possibilité de visiter une école

Randonnée en direction du Mont Abouna Yosef entre les huttes communautaires de Tadios Amba et d'Agaw Beret. Durant toute la journée, l'altitude supérieure à 3000 m, aucune difficulté technique et aucun passage difficile, niveau bon randonneur. Vous pourrez partager la vie des habitants qui vivent et cultivent de l’orge jusqu’à 3600 mètres d’altitude et mènent leurs vaches et moutons vers les sommets, ce qui les rapprochent de Dieu, et offrent des paysages et une vue magnifique Sur la fin de l’itinéraire vous entrerez dans la zone de conservation du mont Abouna Yosef et vous marcherez au milieu de landes de montagne et vous pourrez voir la Lobélie Géante endémique aux hauts plateaux éthiopiens, plante à longue tige, fleurissant au bout de 7 ans et mourant ensuite. L’Ethiopie est le pays africain qui a la plus grande superficie de landes de montagne.

Nuit au campement communautaire.

**7e jour : Ascension vers le mont Abouna Yosef et descente vers les huttes d’Ad Medane Alem**

**1e partie vers le sommet:**

Distance: 2 km

Dénivelé positif: 320 mètres

Temps de marche uniquement: 1 heure environ

Randonnée vers les huttes communautaires d'Ad Medane Alem avec ascension du point culminant de la région, le mont Abouna Yosef et ses 3 pics (le petit et le grand Zigit et le Rim Gedel qui culmine à 4284 mètres). Approche du sommet au milieu de la lande et des rochers de moins de 2 km. L'ascension du mont demande une escalade avec les mains peu difficile. De là haut, vous aurez une vue magnifique sur 360 degrés, d' où il est possible d'apercevoir au loin les principaux sommets de la région. Abouna Yosef est le nom d‘un saint éthiopien venue dans ces montagnes au 14e siècle. Le plateau avant le sommet est riche également d’une faune et flore endémique dont le loup du Simien (très difficile à observer). Vous aurez peut-être également la chance d’apercevoir le singe Gelada endémique aux hauts plateaux de certaines régions du pays et qui est le seul singe herbivore au monde.

**Poursuite de la 7e journée** vers Ad Medane Alem, en descente:

Distance: 16 km

Dénivelé négatif: 870 mètres / dénivelé positif: 150 m

Temps de marche uniquement: 6 heures et 15 minutes

Tout d'abord passage dans la lande de montagne, suivie d'une descente dont certaines parties du sentier sont glissantes (voir la carte). Vous traverserez à nouveau des villages. Si vous effectuez la randonnée fin septembre/début octobre, vous verrez les champs d’orge et de blé, et à partir de fin octobre jusqu'à décembre c’est la période des récoltes suivie du battage avec les bœufs. En fin de journée vous aurez une vue sur la ville historique de Lalibela. Les paysages restent magnifiques.

**8e jour : marche vers la ville de Lalibela**

Distance: 13 km

Dénivelé négatif: 1100 mètres

Temps de marche uniquement: 5 heures et 20 minutes

Descente vers Lalibela avec la visite de l’église d’Asheten Maryam sur le trajet (construite vers la fin du 12e et du 13e siècle). Avant d'arriver à l’église, possibilité de monter sur le plateau Kirkos Amba pour profiter d'une vue à 360 degrés sur toute la région.

Sur l’itinéraire, vous pourrez voir la rose d’Abyssinie (seule véritable rose du continent) ainsi que de nombreuses autres plantes particulières du pays.

Vous arriverez à l’hôtel en milieu d’après-midi.

**9e jour : Lalibela / Addis Abeba  / Paris**

Le matin, transfert à l’aéroport de Lalibela pour l’envol pour Addis Abeba. Visite du musée national (ou se trouve la fameuse Lucy). En fin de journée vous pourrez disposer d’une chambre de courtoisie et ensuite le repas traditionnel avec dance avant le départ vers l’aéroport.

**10e jour : retour en France**

