

Népal

LA HAUTE ROUTE DE L'EVEREST

Code voyage : **NEVCHUK**



TREK

Prochain départ confirmé le **05/10/2024**

A partir de **4 450 €**



 **Voyage en petit groupe**

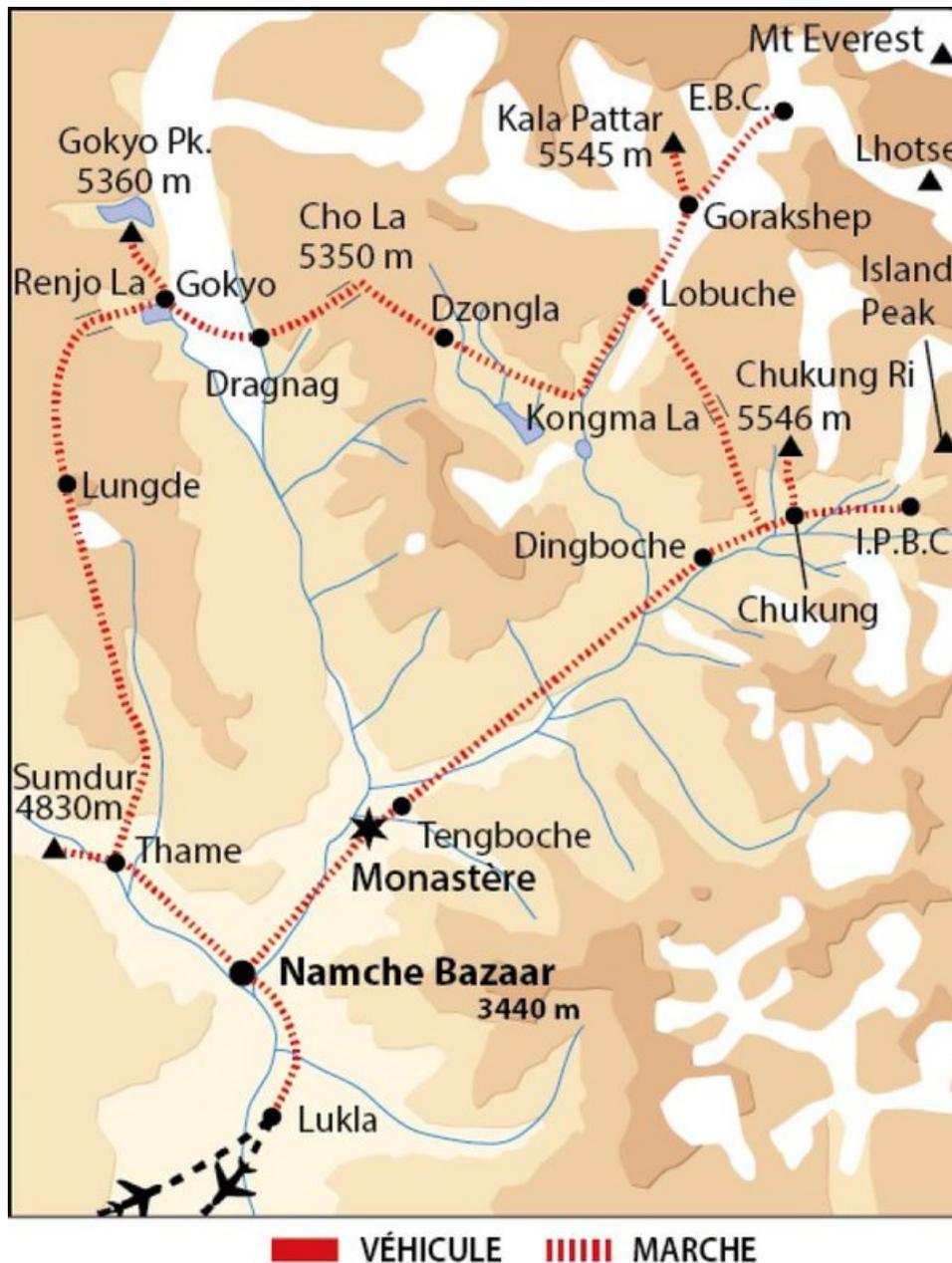
 Niveau : **4/5**

 **23 jours**

 **Vol inclus**

Le trek des "trois cols" du Khumbu, face à l'Everest... Un itinéraire exigeant pour une succession de panoramas exceptionnels sur les plus hautes montagnes de la planète !

Depuis Lukla, nous rejoignons Namche Bazaar et quittons le sentier classique de l'Everest pour remonter la paisible vallée de Thame. Nous franchissons notre premier col, le Renjo La (5350 m), et admirons au passage sa vue imprenable sur l'Everest, avant de plonger dans la vallée de Gokyo, célèbre pour ses lacs et ses glaciers spectaculaires, au pied du Cho Oyu (8201 m). Nous passons ensuite notre 2e col, le Cho La (5300 m), pour basculer dans la grande vallée du Khumbu. Nous rejoignons le camp de base de l'Everest et le fameux Kala Pattar (5600 m), avant d'attaquer le dernier col, le Kongma La (5535 m), face au Makalu (8481 m). Nous arrivons à Chhukung, au pied du dernier sommet de notre itinéraire, le Chhukung Ri (5546 m), entre Lhotse (8516 m) et Ama Dablam (6812 m). Un voyage inoubliable dans une ambiance himalayenne totale !



POINTS FORTS

- Les vues imprenables sur les plus hauts sommets du monde
- Le plus bel itinéraire de trek de la région, pour sportifs avertis
- Une acclimatation progressive pour monter au camp de base de l'Everest

Jour par jour

JOUR 1

PARIS - KATMANDOU

Avion à destination de Katmandou, la capitale du Népal.

DÉTAIL

Hébergement : Avion

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 2

KATMANDOU

A notre arrivée à Katmandou, nous sommes accueillis à l'aéroport et transférés à notre hôtel dans le centre-ville. Après-midi libre. Au choix et en fonction de l'horaire d'arrivée : repos, visite du centre-ville, ou derniers préparatifs. Nous retrouvons notre guide pour le premier briefing de présentation du voyage. Dîner de bienvenue avec le guide et le reste du groupe.

N.B. Le dîner de bienvenue pourra être reporté au dernier jour du voyage dans le cas où l'intégralité du groupe ne serait pas encore arrivé sur place.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

Déjeuner : libre

JOUR 3

KATMANDOU - LUKLA - PHAKDING (2610 M)

Vol domestique Katmandou – Lukla (45 mn) ou transfert vers Ramechhap par la route (4-5h) puis vol pour Lukla (20 mn)

Ce vol, qui longe les Himalaya avec des vues magnifiques sur ses sommets, ne s'effectue que par de bonnes conditions météorologiques. Ainsi, selon la météo ou dû à l'encombrement de l'aéroport de Katmandou (c'est la même piste pour les vols internationaux et intérieurs), l'aviation civile népalaise (CAAN) peut décider d'opérer tous les vols sur Lukla depuis l'aéroport de Katmandou, ou depuis celui de Ramechhap (dans ce cas, départ de Katmandou entre 3h et 4h du matin, et petit déjeuner sur la route).

Arrivé à l'aéroport de Lukla, nous débutons le trek ! Nous traversons le village et descendons dans la vallée de la Dudh Khosi, que nous remonterons peu à peu ensuite en direction de Phakding, l'étape de ce soir. Les premiers sommets enneigés sont déjà visibles de part et d'autre de la vallée, tel que le Kusum Kanguru (6367 m) ou le Kongde Ri (6187 m).

DÉTAIL

Transport : Avion

Marche : 4h

Dénivelé positif :

150 m

Dénivelé négatif :

350 m

Hébergement : Lodge

JOUR 4

PHAKDING - NAMCHE BAZAR (3 440 M)

Nous poursuivons la remontée de la vallée de la Dudh Khosi en passant d'une rive à l'autre sur des ponts suspendus. A Monjo, nous entrons officiellement dans le Parc National de Sagarmatha. Sur votre droite, la cime imposante du Thamserku (6623 m) domine la vallée. Le sentier se redresse bientôt alors que nous arrivons à la confluence entre la Dudh Khosi et l'Imja khola. Une grande montée nous attend pour rejoindre Namche Bazar, le grand bourg commerçant de la région.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h

Dénivelé positif :

1040 m

Dénivelé négatif :

350 m

Hébergement : Lodge

JOUR 5

NAMCHE - THAME (3800 M)

Nous quittons ici le sentier classique (et populaire) du camp de base de l'Everest pour nous orienter plein ouest dans la vallée de la Bhote Koshi. Un sentier balcon en rive gauche, face au Kongde Ri, nous permet de remonter la vallée entre forêt de pins et villages typiques. Nous passons ainsi les villages de Thamo et de Samde avant de rejoindre le bord de la rivière et Thame, village sherpa resté préservé du tourisme. Nous sommes au pied du Sundur Ri, à la confluence entre les vallées du Tashi Labsta La, la porte de sortie de la vallée du Rolwaling, et celle de la Bhote Koshi, qui descend du glacier du Nangpa La (qui mène au Tibet).

DÉTAIL

Marche : 4h

Dénivelé positif :

690 m

Dénivelé négatif :

350 m

Hébergement : Lodge

JOUR 6**THAME - SUMDUR RI (4830 M) - THAME (3800 M)**

Journée d'acclimatation active. Nous montons aujourd'hui sur l'épaule du Sunder Ri, marche d'acclimatation idéale pour la suite. Nous montons doucement et admirons de splendides panoramas sur la vallée du Nangpa La et du Tashi Labsta La. Une belle collection de sommets s'offre à vous : le Thamserku (6623 m), le Kangtega (6782 m), le Kusum Kanguru (6367 m), les crêtes du Kongde Ri (6187 m), et au nord un sommet de plus de 8000 mètres, le Cho Oyu (8201 m) ! Avant de retourner à Thame, possibilité de visiter le monastère du village.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h**Dénivelé positif** :
980 m**Dénivelé négatif** :
980 m**Hébergement** : Lodge**JOUR 7****THAME - LUMDE (4365 M)**

Courte étape pour gagner le camp de base du premier haut col, le Renjo La. Nous remontons la vallée de la Bhote Koshi par un sentier en rive droite, et passons des bergeries et des yaks qui se baladent librement dans les alentours. Nous arrivons à Lumde, situé au pied des premières pentes du Renjo La.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h**Dénivelé positif** :
600 m**Dénivelé négatif** :
70 m**Hébergement** : Lodge**JOUR 8****LUMDE - RENJO LA (5350 M) - GOKYO (4790 M)**

Départ à l'aube pour atteindre le sommet du col avant que le vent ne se lève. Après une montée régulière, vous atteignez deux jolis lacs au milieu d'un cirque de montagnes spectaculaire. Puis, la pente se raidit et vous arrivez sur un terrain totalement minéral. Le sentier gravit en lacet les éboulis, et vous parvenez au bout d'une heure et demie au sommet du Renjo La. Une vue à couper le souffle vous attend : devant vous, un panorama à 180° avec trois sommets à plus de 8000 mètres, et d'innombrables '7000' ! De gauche à droite : le Cho Oyu (8201 m), le Gyachung Kang (7952 m), le Pumori (7161 m), l'Everest (8848 m), le Lhotse (8516 m), le Nuptse (7861 m), le Makalu (8485 m), le Cholatse (6440 m) et le Taboche (6542 m)... Difficile de faire plus beau... Après avoir bien profité de cette vue inoubliable, vous laissez les sommets du Rolwaling dans votre dos et descendons vers Gokyo et son superbe lac glaciaire.

DÉTAIL

Marche : 7h-8h**Dénivelé positif** :
1050 m**Dénivelé négatif** :
650 m**Hébergement** : Lodge**JOUR 9****GOKYO - GOKYO RI (5357 M) - DRAGNAG (4690 M)**

En option, les plus motivés peuvent se lever aux aurores pour gravir le Gokyo Ri (comptez environ 5 heures de marche aller-retour et 570 m de dénivelé). De retour au lodge, vous prenez un peu de repos avant d'entamer une courte journée, parfaite pour récupérer avant d'attaquer le second col, le Cho La, le lendemain. Nous traversons les moraines de l'immense glacier qui borde Gokyo, et profitons de la vue imprenable sur le Cho Oyu. Arrivée à Dragnag, repos.

DÉTAIL

Marche : 3h**Dénivelé positif** :
80 m**Dénivelé négatif** :
180 m**Hébergement** : Lodge

N.B. L'ascension du Gokyo Ri est totalement facultative. Nous la recommandons lorsque la météo n'a pas été favorable la veille (panorama plus ou moins similaire à celui du Renjo La). Dans le cas contraire, il peut être préférable de garder ses forces pour la suite, ou de laisser à son corps davantage de temps pour s'acclimater tranquillement à l'altitude importante des lieux. En cas de doute, le guide saura vous conseiller sur le choix le plus judicieux.

JOUR 10**DRAGNAG - CHO LA (5350 M) - DZONGLA (4840 M)**

Ascension du deuxième haut col de ce trek : le Cho La. Depuis Dragnag, la montée commence progressivement vers un premier col. Une petite descente nous permet de gagner un petit vallon qui nous sépare de la montée finale : une cote assez raide dans les éboulis, qui impose un rythme prudent et lent. Belle ambiance glaciaire au col, au pied des sommets du Lobuche. La descente est dans un premier temps un peu technique : passage glaciaire d'environ 20 minutes (plat, mais glissant !) avant de reprendre pied dans les éboulis. Après 200 m de descente assez raide, nous arrivons sur un plateau, puis rapidement au hameau de Dzongla, face à l'impressionnante face Nord du Cholatse.

DÉTAIL

Marche : 7h-8h**Dénivelé positif** :
770 m**Dénivelé négatif** :
610 m**Hébergement** : Lodge

JOUR 11**DZONGLA - LOBUICHE (4940 M)**

Petite journée de marche pour se remettre des efforts fournis la veille. Nous descendons la vallée de la Cho La khola pour rejoindre la grande vallée du Khumbu. Nous remontons la vallée direction plein nord, le face sud du Pumori (7161 m) en ligne de mire. Nous marchons doucement à travers les derniers pâturages, qui peu à peu laissent place à l'univers minéral de la haute montagne. Arrivée à Lobuche et fin de journée libre. Possibilité de se balader librement dans les alentours, notamment sur la crête morainique qui surplombe le village : elle offre une jolie vue sur la vallée et les crêtes du Nuptse (7861 m).

DÉTAIL

Marche : 3h**Dénivelé positif** :

250 m

Dénivelé négatif :

150 m

Hébergement : Lodge**JOUR 12****LOBUCHE - CAMP DE BASE DE L'EVEREST (5364 M) - GORAK SHEP (5164 M)**

Un jour mémorable pour tous les amateurs de montagne, le "pèlerinage" vers le camp de base de l'Everest ! Nous remontons les moraines de la vallée face au Pumori et passons bientôt Gorak Shep, où nous dormons ce soir. Nous remontons jusqu'au pied de "l'Ice Fall", célèbre chute de séracs située sur le chemin entre le camp de base de l'Everest et le camp 1. Nous descendons de la crête et prenons pied sur le plateau glaciaire sur lequel est posé le camp de base. Nous sommes entourés du Pumori au Nuptse, le cirque glaciaire qui nous entoure est impressionnant. Après avoir savouré le moment, nous retournons ensuite sur nos pas pour retrouver le hameau touristique de Gorak Shep.N.B. L'aller-retour au camp de base est facultatif.

DÉTAIL

Marche : 8h-9h**Dénivelé positif** :

430 m

Dénivelé négatif :

200 m

Hébergement : Lodge**JOUR 13****GORAK SHEP - KALA PATTAR (5600 M) - LOBUICHE (4940 M)**

Lever tôt le matin pour l'ascension du Kala Pattar, la "colline noire" qui surplombe Gorak Shep. L'ascension ne présente aucune difficulté technique, mais l'altitude impose un rythme "tranquille". De nuit, nous remontons le sentier qui s'élève progressivement jusqu'au sommet marqué d'un cairn et de drapeaux de prières, à 5600 mètres. D'ici, nous profitons du plus beau panorama possible sur le massif de l'Everest, le toit du monde juste sous nos yeux... Nous redescendons ensuite à Gorak Shep, puis nous revenons sur nos pas jusqu'à Lobuche.

DÉTAIL

Marche : 5h**Dénivelé positif** :

450 m

Dénivelé négatif :

600 m

Hébergement : Lodge**JOUR 14****LOBUCHE - KONGMA LA (5535 M) - CHHUKUNG (4730 M)**

Journée d'ascension du troisième haut col, le Kongma La, qui culmine à 5535 m. Après avoir traversé la moraine du glacier du Khumbu, nous entamons l'ascension du col. La pente s'élève franchement et bientôt le sentier progresse à travers les éboulis. Nous apercevons bientôt les drapeaux de prière qui marquent le sommet du col. Du Lhotse à l'Ama Dablam, en passant par la pyramide du Makalu, c'est à nouveau un panorama inoubliable qui s'offre à nous ! Une longue descente nous attend dans un cadre grandiose, face au splendide Ama Dablam. En sortie de vallée, le sentier bifurque vers l'est pour rejoindre Chhukung.N.B. En cas de fatigue, il est possible contourner le col du Kongma La et d'emprunter le chemin de Pheriche et Dingboche pour rejoindre Chhukung. Cette éventualité peut aussi s'avérer nécessaire en cas de fort enneigement ou de mauvais temps.

DÉTAIL

Marche : 8h-9h**Dénivelé positif** :

730 m

Dénivelé négatif :

800 m

Hébergement : Lodge**JOUR 15****CHHUKUNG - CAMP DE BASE DE L'ISLAND PEAK - CHHUKUNG (4730 M)**

Journée dédiée à l'exploration des lieux. Le guide nous propose ce matin de remonter la vallée jusqu'au camp de base de l'Island Peak, qui offre un bel aperçu de la vallée, entourée de pics enneigés. Retour au lodge de Chhukung, et fin de journée libre.

DÉTAIL

Marche : 3h**Dénivelé positif** :

240 m

Dénivelé négatif :

240 m

Hébergement : Lodge

JOUR 16

CHUKUNG - CHHUKUNG RI (5546 M) - CHHUKUNG (4730 M)

Les plus motivés peuvent ce lever tôt et faire l'ascension du Chhukung Ri, le sommet qui surplombe le village. Celui-ci ne présente pas de difficulté particulière outre l'altitude (profil similaire au Kala Pattar), et vous permet de profiter d'un joli panorama sur la vallée de l'Imja khola, face au sublime Ama Dablam. Nous redescendons ensuite par le même chemin pour revenir au lodge. Fin de journée libre à Chhukung.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h

Dénivelé positif :

850 m

Dénivelé négatif :

850 m

Hébergement : Lodge

JOUR 17

CHHUKUNG - TENGBOCHE (3840 M)

Nous débutons aujourd'hui la descente vers Namche Bazar. Nous passons tout d'abord le village de Dingboche, qui a réussi à conserver son activité agricole ancestrale. Nous arrivons ensuite à la confluence entre les vallées de l'Imja khola et du Khumbu. Nous longeons la rivière jusqu'à rejoindre Deboche. Une dernière cote nous mène à Tengboche, célèbre pour son monastère bouddhiste situé dans un cadre grandiose. D'ici, la vue sur l'Ama Dablam est fantastique !

DÉTAIL

Marche : 5h-6h

Dénivelé positif :

100 m

Dénivelé négatif :

1000 m

Hébergement : Lodge

JOUR 18

TENGBOCHE - NAMCHE BAZAR (3440 M)

Poursuite de la descente, avec la silhouette de l'Ama Dablam dans notre dos. Nous descendons dans le vallon jusqu'à retrouver l'Imja khola, 600 mètres plus bas. Le chemin remonte ensuite brusquement sur le versant opposé pour rejoindre un sentier balcon qui contourne la montagne jusqu'à retrouver Namche Bazar.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h

Dénivelé positif :

610 m

Dénivelé négatif :

1020 m

Hébergement : Lodge

JOUR 19

NAMCHE - LUKLA

Journée consacrée à la redescente vers Lukla. Nous redescendons la grande cote de Namche Bazar et longeons la Dudh Koshi pour retrouver Phakding. Une dernière montée nous permet de retrouver Lukla.

DÉTAIL

Marche : 6h

Dénivelé positif :

350 m

Dénivelé négatif :

950 m

Hébergement : Lodge

JOUR 20

LUKLA - RAMECHHAP - KATMANDOU

Vol pour l'aéroport de Ramechhap, puis route pour Katmandou. Arrivée dans la soirée.

NB : Le vol Lukla-Ramechhap est soumis aux conditions météorologiques. Il est possible qu'il soit retardé ou annulé. Pour palier à cette éventualité, nous prévoyons une journée de sécurité (temps libre) à Katmandou le lendemain.

DÉTAIL

Transport : Avion,

Véhicule privatisé (4h-5h)

Hébergement : Hôtel

JOUR 21

KATMANDOU

Journée libre dans la capitale népalaise. Depuis l'hôtel, il est possible de visiter à pied le quartier touristique de Thamel, la vieille ville, ainsi que Durbar Square, aux monuments historiques classés au Patrimoine mondial. Les sites historiques de la vallée de Katmandou sont aussi accessibles en prenant un taxi.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

Déjeuner : libre

Dîner : libre

N.B. Cette journée peut être utilisée comme journée de sécurité en cas d'annulation du vol Lukla - Ramechhap la veille (les vols ne décollent pas si la météo est mauvaise).

- Option "Visite de la vallée de Katmandou" (à payer lors de l'inscription) : nous vous proposons aujourd'hui une visite guidée des principaux sites de la vallée de Katmandou : Bhaktapur, Pashupatinath et Boddnath. (cf. rubrique 'Options')

JOUR 22



KATMANDOU - PARIS

Dernière matinée en liberté à Katmandou. Possibilité de faire nos derniers achats, de poursuivre la visite de la capitale en liberté, ou de se reposer. Pour ceux qui ont un avion de nuit, transfert en soirée à l'aéroport de Katmandou. Nuit à l'hôtel pour ceux qui partent le lendemain matin.

*Libération de votre chambre à 12h.

DÉTAIL

Transport : Avion

Hébergement : Avion

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 23



PARIS

Arrivée à Paris.

DÉTAIL

Déjeuner : libre

Dîner : libre

À NOTER

Vous évoluez ici sur un itinéraire de trekking en haute montagne. Sachez que le guide, en tant que responsable de la sécurité, se réserve le droit de modifier le programme à tout moment, dès lors que les conditions de sécurité ne sont plus réunies (conditions météo, enneigement, santé ou fatigue d'un participant...).

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
SAM. 05/10/24	DIM. 27/10/24	4 595 €	DÉPART CONFIRMÉ
SAM. 09/11/24	DIM. 01/12/24	4 545 €	DÉPART CONFIRMÉ
SAM. 15/03/25	DIM. 06/04/25	4 450 €	DÉPART CONFIRMÉ
SAM. 29/03/25	DIM. 20/04/25	4 450 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 05/04/25	DIM. 27/04/25	4 595 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 12/04/25	DIM. 04/05/25	4 550 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 19/04/25	DIM. 11/05/25	4 450 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 26/04/25	DIM. 18/05/25	4 450 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 03/05/25	DIM. 25/05/25	4 450 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 04/10/25	DIM. 26/10/25	4 495 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 11/10/25	DIM. 02/11/25	4 550 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 18/10/25	DIM. 09/11/25	4 550 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 25/10/25	DIM. 16/11/25	4 495 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 01/11/25	DIM. 23/11/25	4 495 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 08/11/25	DIM. 30/11/25	4 450 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 15/11/25	DIM. 07/12/25	4 450 €	DÈS 4 INSCRITS

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

Le prix comprend

- Les vols aller retour Paris / Katmandou
- Les transports terrestres et aériens
- L'encadrement par un guide local francophone pendant tout le séjour
- Les services d'une équipe locale pendant le trek (cf rubrique "Encadrement")
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète, sauf les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours
- Les équipements de sécurité nécessaires pendant le trek : trousse de secours, caisson hyperbare et téléphone satellite (uniquement en cas d'urgence médicale)

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place

- Les frais de visa. Pour plus de détails, se reporter à la rubrique 'Formalités'.
- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour y compris durant les repas (cf rubrique « Alimentation/Eau »).
- Les repas mentionnés comme 'libres' dans le fil des jours. (prévoyez un budget d'environ 10 € par repas)
- Les douches dans les lodges (environ 2 à 4 €)
- Les pourboires aux équipes locales (cf. rubrique 'Pourboires')



Assurances au choix

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.



Départs de province

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter.

+ Options

- Le supplément pour une chambre individuelle (non garantie dans les lodges) : 155 €
- Le transfert aéroport si arrivée ou départ différé du groupe (20 € pour un transfert de 1 à 3 personnes maximum)
- La nuit supplémentaire à Katmandou (115€ en chambre individuelle, 65€ en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner).
- L'option "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de séjour, incluant le véhicule privé, le déjeuner, 3 entrées dans les sites et le guide culturel francophone : 120 € par personne sur une base de 4 participants.

Détail du voyage

NIVEAU

Longue itinérance en haute montagne. Les sentiers sont généralement bien tracés, mais certains passages offrent une pente soutenue et sont parfois couverts de neige.

L'altitude moyenne est relativement élevée, avec trois passages de col d'altitude : le Renjo La (5360 m, obligatoire), le Cho La (5420 m, obligatoire) et le Kongma La (5535 m, facultatif), ainsi que plusieurs ascensions de pics, toutes facultatives : le Sumdur Ri (4830 m), Gokyo Ri (5357 m), Kala Pattar (5545 m) et le Chukung Ri (5546 m).

Veuillez noter qu'en fonction de la météo, les étapes à plus de 5000 m d'altitude peuvent devenir glaciales, notamment la nuit (lodges pas ou peu chauffés).

Ce voyage s'adresse à des marcheurs confirmés, en très bonne condition physique et avec une expérience de la haute altitude. Une préparation physique appropriée est nécessaire dans les mois précédant le départ, avec notamment la pratique d'activités d'endurance.

INFORMATIONS SUR LA HAUTE ALTITUDE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES :

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3000 mètres d'altitude s'adressent à des personnes en très bonne santé, avec une condition physique appropriée.

La haute montagne est un milieu particulier, souvent rude pour les organismes (froid, sécheresse, soleil, hypoxie...). Parmi les différentes pathologies d'altitude, les symptômes liés au Mal Aigu des Montagnes doivent être connus et ne jamais être sous-estimés. Ce sont les signaux d'une montée en altitude trop rapide : votre corps n'a pas eu le temps de s'adapter au manque d'oxygène (hypoxie). Maux de tête, insomnies, perte d'appétit, œdèmes et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces symptômes sont courants et relativement bénins lorsqu'ils restent modérés. Ils disparaissent avec le temps, à condition de ralentir ou de stopper l'ascension. Dans le cas contraire, le MAM peut conduire à des pathologies graves, tels que l'œdème cérébral et l'œdème pulmonaire.

Avant de partir : optez pour une préparation physique adaptée à votre voyage et munissez-vous de l'équipement adéquat. Nous vous conseillons aussi de faire un test d'effort à l'hypoxie : cela vous permettra de connaître la réaction de votre corps face au manque d'oxygène. Ceci est d'autant plus important si vous êtes sédentaire, si vous n'avez pas d'expérience de la haute altitude, ou si vous avez plus de 50 ans, sans expérience récente de la haute altitude. Enfin, prévoyez une pharmacie personnelle complète et adaptée (antalgiques et Diamox peuvent notamment être prescrits par votre médecin).

Pendant le voyage : sachez que nos programmes sont étudiés pour proposer une acclimatation la plus progressive possible, en fonction des contraintes géographiques et de la durée du voyage. Il convient malgré tout d'éviter les efforts intenses, de boire beaucoup d'eau (évituez l'alcool), et de rester bien couvert. Nos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude : n'hésitez donc jamais à faire part de vos soucis de santé à votre guide, même en cas de troubles légers. Il connaît parfaitement le sujet et saura vous apporter des solutions. En cas de problème, il dispose des équipements de sécurité nécessaires, notamment oxymètre, caisson hyperbare et/ou bouteilles d'oxygène. Il pourra aussi vous mettre en relation avec un médecin spécialiste via notre plateau d'assistance médicale téléphonique (disponible 24H/24 et 7j/7 pour tous nos voyageurs, lorsqu'une communication GSM ou satellite peut être établie).

ENCADREMENT

Installée à Katmandou depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trek, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

- Ce voyage est encadré par un guide de trekking népalais francophone.
- Une équipe locale vous assiste pendant le trek. Voici sa composition (variable en fonction de la taille du groupe et de la logistique nécessaire) :

. Sirdar : c'est le responsable de la logistique, et celui de l'équipe de porteurs, cuisiniers (sur les voyages en tentes) et sherpas.

. Porteurs : le transport des affaires s'effectue par des porteurs. Le portage est une tradition historique au Népal, contrainte par la topologie des lieux. Sur nos voyages, nous prévoyons au minimum un porteur pour deux participants. Nous nous engageons à ce qu'ils aient plus de 16 ans, qu'ils soient bien assurés, et qu'ils ne portent pas plus de 30 kg. Sur les voyages comprenant l'ascension d'un sommet à plus de 6000 mètres d'altitude ("trekking peak"), nous autorisons exceptionnellement les porteurs à porter jusqu'à 45 kg. Ce cas de figure est exclusivement destiné aux porteurs qui nous en font la demande. Dans ce cas, une rémunération supplémentaire est prévue. Ne vous remercions donc de bien vouloir limiter vos affaires à 12 kg par personne (affaires portées par le porteur), et 20 kg pour

les trekkers faisant l'ascension d'un trekking peak.

. Cuisinier et aide-cuisiniers : responsable des repas uniquement sur les trekking en tente.

. Assistant-guides : en plus du guide francophone, des assistant-guides non-francophones sont présents. Ils sont chargés d'apporter une aide active aux clients, et notamment d'ouvrir ou de fermer la marche, afin de permettre à tous les participants de marcher à leur propre rythme.

ALIMENTATION

Le plat népalais par excellence est le 'dal bhat', riz et lentilles, accompagné de quelques légumes épicés. A Katmandou, il est possible de manger une grande variété de plats, mais en montagne, le choix est beaucoup plus restreint : les lodges (auberges locales) proposent des menus tous similaires et peu variés (ex. dal bhat, nouilles sautées, mo-mos, riz frit, pâtes à la sauce tomate, pommes de terre sautées).

Sur nos voyages en groupe :

Trois repas et un goûter par jour vous seront servis. Les jours de longue marche, vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses (barres céréalières et/ou fruits secs).

Pendant les treks en lodge, nous nous efforçons de vous offrir des repas les plus variés possibles, avec les plats ou ingrédients disponibles dans les lodges. Quelques exemples : dal bhat (repas quotidien népalais), riz sauté aux légumes, pommes de terres au fromage, frites, pâtes à la sauce tomate, et parfois même des pizzas ! Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.

Voici un exemple des repas servis sur nos voyages :

- Petit déjeuner : toasts, pancake ou pain tibétain en alternance avec beurre/confiture/miel + œufs + thé ou café.
- Déjeuner : un plat principal.
- Un petit goûter de fin d'étape est proposé (biscuits et thé).
- Dîner : une soupe en entrée, un plat principal, et un dessert (ex. fruits au sirop)

+ une tasse de thé et/ou café est proposée à tous les repas.

A Katmandou, nous laissons souvent les repas libres, de sorte à ce que chacun puisse profiter de la variété des restaurants de la capitale en fonction de ses goûts (cf. repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours du voyage).

En montagne, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau au robinet où aux sources d'eau (sur conseil du guide), mais il est indispensable de la filtrer ou de la traiter avec des pastilles purifiantes (style Micropur). L'achat de bouteille d'eau minérale est aussi possible dans les lodges, en ville, ou dans les restaurants. Toutefois, nous vous remercions de bien vouloir limiter votre consommation de plastique : il n'y a pas de recyclage sur place.

HÉBERGEMENT

- A Katmandou, vous dormez dans un hôtel confortable de standard 3 étoiles (normes locales) situés à proximité du centre-ville. Vous êtes en chambre twin ou double climatisée, avec salle de bain privée et eau chaude.
- Lodges pendant le trek : maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. Le plus souvent, on trouve des chambres twin (2 lits individuels par chambre), avec matelas de 5-6 centimètres d'épaisseur et oreillers. Dans certains lodges d'altitude, les chambres laissent parfois la place à des dortoirs de 3 à 6 lits. Les chambres ne sont pas chauffées : prévoyez un sac de couchage adapté à des températures froides, et même potentiellement glaciales au dessus de 5000 mètres d'altitude (-15°C) ! Les sanitaires sont collectifs, et les douches chaudes, lorsqu'il y en a, sont payantes (environ 2 € par personne).

Voici les hébergements que nous réservons généralement pour ce voyage (à titre indicatif, en fonction de la disponibilité) :

A Katmandou

- [Hotel Tibet](#) : hôtel de standard international situé dans une petite enclave calme du quartier des ambassades, à proximité de Thamel, le centre ville touristique. L'intérieur est richement décoré de peintures et de sculptures bouddhistes, dans une ambiance tibétaine relaxante. Les chambres sont confortables et propres, avec salle de bain et balcon. Un restaurant vous propose des plats locaux et internationaux de qualité, avec la possibilité de manger sur une terrasse extérieure fleurie. Un bar sur le toit de l'hôtel est à votre disposition, ainsi qu'une salle de méditation et un spa / salon de massage réputé.
- [Hotel Manaslu](#) : situé à 50 m de l'Hotel Tibet, l'hôtel Manaslu offre les mêmes caractéristiques de confort et de service. D'architecture traditionnelle, l'hôtel a été brillamment rénové dans le respect d'un décor traditionnel, témoin du riche patrimoine culturel népalais. Un vaste jardin bordé d'un bar offre un espace convivial et chaleureux.

Vous disposez d'électricité dans tous les hébergements, cependant, les coupures d'électricité peuvent arriver. De plus, l'électricité en altitude peut être payante et vous pouvez avoir accès au WIFI dans certains logement.

Dans la plupart des lodges, la douche est payante (500 à 700 roupies soit entre 3 et 5 euros la douche), ainsi que la connexion Wifi (600 roupies soit 5 euros) lorsqu'il y en a et l'électricité pour recharger votre téléphone (250 à 1500 roupies charge complète soit 2 à 11 euros (250 roupies par heure))

DÉPLACEMENT

1/ Transport international

Sur le Népal, nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Katmandou. Vous volerez principalement avec les compagnies Qatar Airways et Oman Air, compagnies avec lesquelles nous achetons un stock de place (allotements) au départ de Paris sur certaines dates, afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et les meilleurs plans de vol. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrions également vous proposer d'autres compagnies. Il n'existe pas de vol direct pour Katmandou, et toutes les compagnies effectuent une escale (à Doha avec Qatar Airways, à Mascate avec Oman Air).

Nous préachetons un stock de vols au départ de Paris sur ces différentes compagnies afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et la meilleure disponibilité. Les départs de certaines villes de province sont possibles sur demande et moyennant un supplément.

IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes peuvent être différentes des informations mentionnées ci-dessus.

2/ Déplacements dans le pays

- Transferts terrestres en véhicules privés réservés pour nos groupes
- Vols domestiques entre Katmandou et Lukla

Conformément à notre devoir d'information et de transparence vis-à-vis de nos voyageurs, nous vous informons que la Commission Européenne a inscrit le 5 décembre 2013 toutes les compagnies aériennes du Népal sur la liste des transporteurs aériens interdits de vol au sein de l'Union Européenne.

Cette interdiction d'exploitation est à ce jour théorique car aucune compagnie népalaise ne vole en Europe.

Il est à noter que les aviaticions civiles du reste du monde, y compris américaine, japonaise, chinoise, n'ont pas émis d'avis négatif.

Nous avons donc décidé de maintenir les vols intérieurs pour desservir les régions de trek, avec des compagnies aériennes que nous jugeons sérieuses, telles que Buddha Air, Yeti Airlines, Tara Air et Summit Air. Leur niveau de sécurité a récemment été jugé satisfaisant par plusieurs auditeurs indépendants.

3/ Transport des affaires personnelles

Pendant le trek : vous ne portez que vos affaires de la journée. Le reste est transporté à dos de porteurs (cf rubrique "Encadrement").

BUDGET & CHANGE

Monnaie locale : la roupie népalaise. Le taux de change du jour est consultable [ici](#).

Le paiement par carte bancaire est rarement disponible. Vous trouverez des bureaux de change et des distributeurs d'argent liquide (ATM) dans les quartiers touristiques de Katmandou. Vous pourrez facilement vous y procurer des roupies népalaises avec une carte Visa ou Mastercard.

Attention : il n'y a aucun moyen de se procurer des devises locales dans les zones montagneuses. Veuillez prévoir le montant nécessaire pour vos achats et consommations (non-prévues au programme) avant de partir en trek !

Aussi, pensez à prévoir le montant nécessaire en Euro ou Dollar US pour payer votre visa à votre arrivée à l'aéroport (cf. rubrique Visa).

POURBOIRES

Au Népal, le pourboire est une pratique courante et très appréciée. Son montant dépend de votre satisfaction par rapport au service rendu et de la difficulté du séjour (notamment pour les porteurs).

Sur nos voyages, nous vous recommandons un montant situé entre 30 € et 50 € par semaine et par participant.

A titre d'information, voici les montants généralement attribués dans l'industrie du trekking au Népal :

- Guide francophone : l'équivalent de 3 € / jour / participant.
- Équipe locale (chauffeur, assistants, porteurs...) : nous vous recommandons de constituer une cagnotte commune pour toute l'équipe locale, et de laisser le guide se charger de la répartition des montants entre les différents membres de l'équipe (qui seront ici répartis de façon équitable).

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Un caisson hyperbare accompagne tous les circuits présentant une nuit ou plus au dessus de 4000 m
- Un téléphone satellite (en cas d'urgence)
- Une trousse de premiers secours

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Vêtements recommandés pour le trek :

- Casquette ou chapeau pour le soleil
- Bonnet
- Tour de cou
- T-shirts manches longues ou courtes en matière synthétique
- Sous-vêtements thermiques pour le soir
- Une polaire légère et une polaire chaude
- Veste adaptée au trek en haute montagne, coupe-vent, imperméable et respirante
- Grosse doudoune pour le soir
- Short et pantalon de marche
- Pantalon d'alpinisme
- Chaussures de marche adaptées à la haute montagne : robustes, confortables, imperméables et cramponables
- Chaussures légères ou sandales
- Sandales techniques pour les traversées de rivière
- Chaussettes de randonnée
- Deux paires de gants : une légère et une plus chaude

N.B. : N'hésitez pas à faire don de vos anciens équipements de randonnée à votre guide. Ils seront ensuite distribués aux porteurs en complément de l'équipement de travail que nous leur fournissons.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Crampons (utiles en cas d'enneigement des cols, parfois utiles en début de saison)
- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage T° confort -10/-15°C
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides)
- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Nécessaire de toilette (privilegiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Crème solaire haute protection
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Mouchoirs
- Papier toilette

- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée

Note : la location de certains équipements sur place est possible (sac de couchage, doudoune, crampons...). Comptez environ 35 € de location par item pour un voyage de 2 semaines, 50 € pour 3 semaines (à régler sur place). Dans ce cas, merci de bien vouloir nous faire part de votre volonté de louer ou un plusieurs équipements avant votre départ, afin que notre équipe locale s'assure que tout soit bien disponible dès votre arrivée. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.

Pour ceux qui souhaitent profiter de leur voyage au Népal pour aider les populations locales, vous pouvez amener vêtements, matériel de randonnée, ou encore des fournitures scolaires avec vous. Notre équipe locale se chargera de confier tout cela à une ONG locale.

BAGAGES

Sur ce voyage, partez avec 2 sacs :

- **Un grand sac de voyage** pour le trajet a/r France-Katmandou.

Important : à votre arrivée à Katmandou, nous vous remettons un sac de type "duffel bag", dans lequel vous transférerez toutes vos affaires personnelles utiles pendant le trek. Vous laisserez le reste de vos affaires dans votre sac de voyage, qui restera en sécurité dans le vestiaire de l'hôtel. Le reste de vos bagages restera à l'hôtel à Katmandou et sera récupéré à votre retour.

- **Sac à dos de 25-40 litres** pour les journées de marche. Vous ne portez que vos affaires de la journée (veste, pharmacie, eau, vivres de courses, crème solaire, chapeau, lunettes...)

LIMITE DE POIDS : les vols de montagnes népalais (Pokhara-Jomsom, Katmandou-Lukla...) ont des exigences strictes en matière de bagages, lesquels sont systématiquement pesés à l'enregistrement. Ainsi, sur nos voyages, **le poids autorisé est de 15 kg par personne tout compris (soute + cabine)**. Veuillez ne pas dépasser cette limite, sans quoi les kilos supplémentaires vous seront facturés directement sur place. Aussi, nous veillons à ce que nos porteurs ne portent pas plus de 25 kg chacun (un porteur pour deux clients). Pour cela, nous vous remercions de ne pas leur confier plus de 12 kg d'affaires par personne.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle. Un séjour au Népal, et plus particulièrement les voyages en haute altitude, nécessitent une consultation préalable avec votre médecin.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Thermomètre
- Crème hydratante

*ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

Pour les séjours impliquant une évolution au-dessus de 3000 m d'altitude, l'acétazolamide (Diamox) peut être proposé par votre médecin, en traitement préventif ou d'appoint. Le Diamox aide votre organisme à s'acclimater à l'altitude : il peut prévenir et soulager les symptômes liés à une mauvaise acclimatation. Parlez-en à votre médecin.

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

VISA

Les ressortissants français doivent obtenir un visa individuel pour entrer au Népal. Pour les citoyens d'autres pays, veuillez consulter le consulat ou l'ambassade. Le visa peut être obtenu à l'arrivée à Katmandou. Vous avez également la possibilité de pré-remplir le formulaire de demande de visa en ligne avant votre départ, au plus tôt 15 jours avant la date prévue d'arrivée au Népal, sur le site : <https://nepaliport.immigration.gov.np/online>. Cette procédure vous permettra de vous présenter directement au guichet de règlement de visa, réduisant ainsi considérablement le temps d'attente à votre arrivée à l'aéroport de Katmandou. Veuillez vous munir d'une photo d'identité et des frais suivants pour l'obtention de votre visa :

- 25 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 15 jours
- 40 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 30 jours
- 100 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 31 à 90 jour

Vol retour vers la France :

L'entrée dans l'aéroport se fait sur présentation du billet d'avion (le guide ne peut donc pas vous suivre). Après l'enregistrement des bagages, ne perdez pas de temps et passer la douane et la sécurité pour aller patienter dans la salle d'embarquement.

Sur certains vols, la douane peut vous demander un visa pour le pays de destination (ex : visa Inde si vous passer par Delhi). Dans ce cas : bien montrer votre 2° carte d'embarquement (ex : Delhi - Paris), ou expliquer que vous volez à destination de la France.

Nos voyages au Népal nécessitent l'obtention de permis (trekking, TIMS...). Nous nous occupons de toutes les formalités, mais pour cela, vous devez nous fournir dès votre inscription une photocopie en couleur de bonne qualité de la double-page contenant toutes les informations de votre passeport (les services du gouvernement népalais sont très exigeants sur ce point). Ces informations sont indispensables pour l'élaboration des permis de trekking et d'ascension. Pour les circuits qui se déroulent au Manaslu et dans les Annapurnas, veuillez également vous munir d'une photo d'identité qui vous sera demandé à l'arrivée à l'hôtel à Katmandou.

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :

- Le site du Ministère des Affaires Étrangères (www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/nepal/#sante)
- Le site de l'Institut Pasteur

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Toutes les mesures de restrictions sanitaires pour l'entrée sur le territoire ont été levées.

Il convient de vérifier les conditions d'entrée dans le pays de destination finale - et de transit, le cas échéant - ainsi que les conditions requises par la compagnie aérienne empruntée. Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

SPÉCIFICITÉS

Scan passeport et lettre d'information sur les vols intérieurs nécessaires dès l'inscription.