Népal

GOKYO, KALA PATTAR ET CAMP DE BASE DE L'EVEREST

Code voyage : **NEVGOK**

TREK

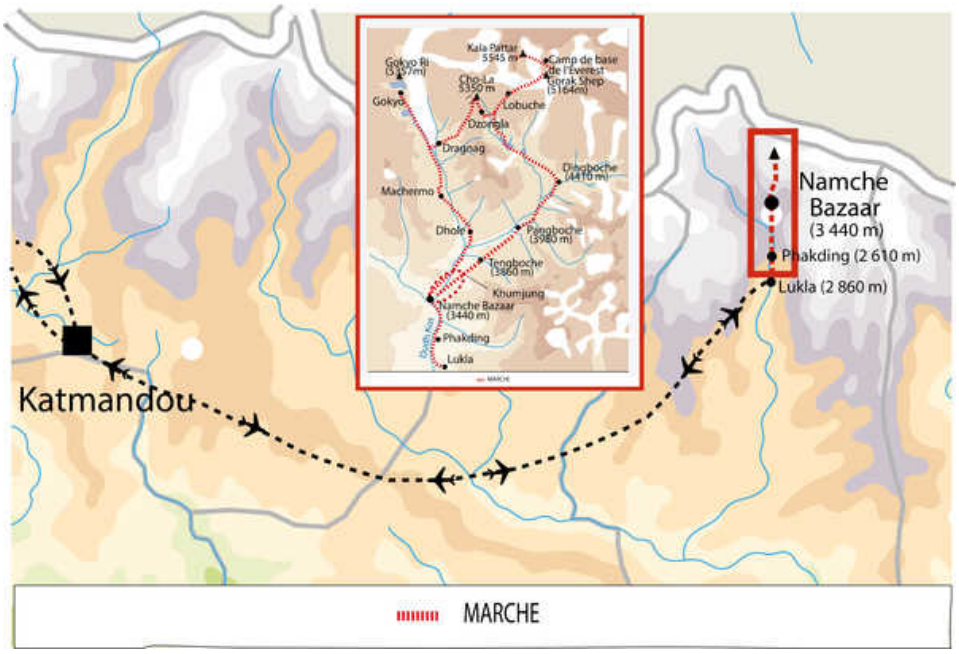
Prochain départ confirmé le **26/10/2024**

A partir de **3 995 €**

Voyage en petit groupe Niveau : **3/5** **20 jours** **Vol inclus**

Les incontournables du massif du Khumbu : les lacs de Gokyo, le panorama sur l'Everest depuis le Kala Pattar, et le mythique camp de base de l'Everest !

Depuis Katmandou, nous prenons un vol pour Lukla, dans les hauteurs du Solu Khumbu, le pays Sherpa. Nous remontons la vallée de la Dudh Khosi jusqu'à Namche Bazaar, le centre commerçant de la région. Nous quittons bientôt le sentier "classique" du camp de base de l'Everest pour remonter la vallée de Gokyo, avec le Cho Oyu (8201 m) en toile de fond. Les plus courageux peuvent gravir le Gokyo Ri, splendide belvédère sur le massif, et vue imprenable sur les plus hauts sommets de la terre : Everest, Lhotse, Nuptse, Makalu... Le passage du fameux Cho La (5420 m), entre pierriers et glacier, permet ensuite de regagner l'itinéraire du camp de base de l'Everest, qui se trouve au fond de la grande vallée du Khumbu. Cerise sur le gâteau avant de redescendre : l'ascension du Kala Pattar (5600 m), d'où nous pouvons profiter d'un des plus beaux panoramas de montagne au monde... Un "must" pour tous les amateurs de marche en montagne !



POINTS FORTS

- Les panoramas époustouflants du Kala Pattar et du Gokyo Ri.
- Des étapes équilibrées pour une montée au camp de base de l'Everest réussie.
- Les lacs de Gokyo, au pied du Cho Oyu.

Jour par jour

JOUR 1

PARIS - KATMANDOU

Départ de Paris dans la journée. Vol avec escale à destination de Katmandou.

DÉTAIL

Transport : Avion
Hébergement : Avion
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

KATMANDOU

Arrivée à Katmandou. Nous sommes accueillis à l'aéroport par notre guide qui nous accompagne à l'hôtel. Après-midi libre, pour se reposer et préparer ses affaires pour le trek. En fin de journée, briefing et dîner de bienvenue.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre

JOUR 3

KATMANDOU - LUKLA (2860 M) - 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 Katmandu, ou depuis celui de Ramechhap (dans ce cas, départ de Katmandou entre 3h et 4h du matin, et petit déjeuner sur la route).

Arrivée à Lukla nous rencontrons l'équipe locale qui nous accompagne sur ce trek et débutons la marche pour rejoindre Phakding, la première étape.

DÉTAIL

Transport : Avion
Marche : 3h
Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 630 m
Hébergement : Lodge

JOUR 4

PHAKDING - NAMCHE BAZAAR (3440 M)

Nous remontons la vallée de la Dudh Koshi d'une rive à l'autre et entrons dans le Parc National de Sagarmatha au niveau de Jorsale. Nous continuons à remonter la rivière jusqu'à la confluence avec Bhote Koshi avant d'attaquer une montée assez raide qui mène à Namche Bazaar, la capitale du pays Sherpa. Cet ancien lieu de commerce est devenu une véritable ville grâce aux recettes du tourisme et notamment aux expéditions pour l'Everest.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 1350 m
Dénivelé négatif : 540 m
Hébergement : Lodge

JOUR 5

NAMCHE BAZAAR - KHUMJUNG - NAMCHE BAZAAR (3440 M)

Journée d'acclimatation dans la capitale Sherpa. Nous partons pour une demi-journée de trek sur les hauteurs de Namche Bazaar vers les villages de Khunde ou Khumjung (3780 m), paysages d'alpages avec des premières vues sur la chaîne Himalayenne. Nous en profitons pour visiter le dispensaire et l'école fondés par Hillary. Après-midi libre sur Namche Bazaar. En fin de journée, pour ceux qui le souhaitent, nous pouvons aller jusqu'aux crêtes de Namche observer le coucher de soleil sur l'Ama Dablam et l'Everest.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 550 m
Dénivelé négatif : 550 m
Hébergement : Lodge

JOUR 6

NAMCHE BAZAAR - DHOLE (4110 M)

Nous remontons la rive droite de la vallée de la Dudh Koshi, et découvrons les plus longs "mani" (murs de roches gravées de prières) du Khumbu. Nous montons ensuite jusqu'au village de Mong, avant de rejoindre la rive droite de la rivière. Une dernière montée nous amène à Dhole.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 670 m
Dénivelé négatif : 350 m
Hébergement : Lodge

JOUR 7

DHOLE - MACHERMO (4470 M)

Nous suivons la vallée issue du Cho Oyu en direction des lacs de Gokyo, croisant au passage de nombreux yacks. Pour une meilleure acclimatation, nous pouvons monter sur un petit promontoire au-dessus de Machermo d'où nous avons une vue fabuleuse sur l'Everest.

DÉTAIL

Marche : 3h-4h
Dénivelé positif : 420 m
Dénivelé négatif : 40 m
Hébergement : Lodge

JOUR 8

MACHERMO - GOKYO (4790 M)

Montée régulière vers la vallée des lacs de Gokyo, et vue splendide sur les montagnes entourant le glacier Ngozumba, l'un des plus importants de l'Himalaya. Nous apercevons désormais le Cho Oyu, 8135 m. Nous passons Pangka et descendons vers la rivière avant de prendre pied sur la moraine du glacier. Nous passons les premiers lacs avant d'arriver au lac de Gokyo, à 4750 m d'altitude. Installation au lodge. L'après-midi, nous pouvons faire l'ascension du Gokyo Ri (5357 m), duquel il est possible d'admirer 4 "8000" : l'Everest, le Lhotse, le Makalu, et le Cho Oyu !

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 150 m
Hébergement : Lodge

JOUR 9

GOKYO - GOKYO RI (5357 M) - DRAGNAG (4690 M)

Pour les plus motivés, lever aux aurores afin de gravir le Gokyo Ri et voir le lever de soleil sur le toit du monde. Ensuite, courte journée, parfaite pour récupérer avant d'attaquer le Cho la. Nous traversons la belle moraine du Gokyo, qui offre une superbe vue sur la face nord du Cho Oyu.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 550 m
Dénivelé négatif : 650 m
Hébergement : Lodge

JOUR 10

DRAGNAG - CHO LA (5350 M) - DZONGLA (4840 M)

Montée progressive puis raide pour atteindre le Cho La en 4h. Belle ambiance glaciaire au col, au pied des sommets du Lobuche. Après 30 minutes de descente quasi-à-plat (zone souvent enneigée), le panorama est phénoménal. Descente jusque Dzongla raide sur les 200 premiers mètres. Arrivée rapide sur Dzongla.

DÉTAIL

Marche : 7h
Dénivelé positif : 770 m
Dénivelé négatif : 640 m
Hébergement : Lodge

JOUR 11

DZONGLA - LOBUCHE (4940 M)

Une belle journée offrant de jolies vues. Nous redescendons la Chola Khola avant de remonter tranquillement sur les derniers pâturages au pied du glacier du Khumbu.

DÉTAIL

Marche : 3h
Dénivelé positif : 220 m
Dénivelé négatif : 140 m
Hébergement : Lodge

JOUR 12

LOBUCHE - CAMP DE BASE DE L'EVEREST (5300 M) - GORAK SHEP (5164 M)

Nous passons à présent la barre des 5000 mètres ! Nous longeons la moraine sur un chemin relativement aisé, alors que la marche lente est désormais la seule alternative face à l'altitude élevée des lieux. Passé Gorak Shep, le chemin poursuit son cours jusqu'à 5300 mètres, où se trouve le mythique camp de base de l'Everest ! Après avoir savouré l'ambiance toute particulière qui règne dans ces lieux, nous retournons sur nos pas jusqu'à Gorak Shep, où nous dormons ce soir.
N.B. L'aller retour au camp de base de l'Everest est facultatif. Pour ceux qui le souhaitent, il est possible de terminer la journée à Gorak Shep.

DÉTAIL

Marche : 6h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 265 m
Hébergement : Lodge

JOUR 13

GORAK SHEP – KALA PATTAR (5600 M) – DINGBOCHE (4410 M)

Réveil tôt le matin pour faire l'ascension du Kala Pattar, la "colline" qui surplombe Gorak Shep. Le sentier est raide mais sans difficulté, alors que l'altitude oblige à marcher très lentement... Un effort certain qui est amplement mérité à notre arrivée au sommet : sous nos yeux, l'un des panoramas de montagne les plus célèbres au monde, avec la plus belle vue qui soit sur le sommet de Sagarmatha, la reine de toutes les montagnes ! Retour ensuite sur Gorak Shep pour un peu de repos, avant de poursuivre la descente de la vallée en rive gauche. Nous entrons finalement dans la vallée de l'Imja khola, qui conduit à Chhukung et, plus haut, le populaire Imja Tse, plus connu sous le nom de "Island Peak". Fin de journée à Dingboche, l'un des villages les plus authentiques de la région.

DÉTAIL

Marche : 7h-8h
Dénivelé positif : 550 m
Dénivelé négatif : 1200 m
Hébergement : Lodge

JOUR 14

DINGBOCHE - PANGPOCHE (3980 M) - TENGBOCHE (3860 M)

Nous longeons la vallée de l'Imja khola, face au splendide Ama Dablam, jusqu'à retrouver la vallée du Khumbu. Passé la confluence, le sentier plonge dans la forêt, et gravissons en fin d'étape une petite montée, au sommet de laquelle nous attend Tengboche, célèbre pour son monastère. Visite du monastère et fin de journée libre pour admirer le coucher de soleil sur le massif de l'Everest, splendide vu d'ici.

DÉTAIL

Marche : 8h
Dénivelé positif : 300 m
Dénivelé négatif : 650 m
Hébergement : Lodge

JOUR 15

TENGBOCHE - NAMCHE BAZAR - MONJO (2835 M)

Descente parmi les forêts de rhododendrons pour atteindre les rives de la Dudh Koshi, puis marche sur un sentier balcon qui s'élève dans les hauteurs de la rive droite. Au détour d'un crête, nous parvenons à Namche Bazaar, où nous faisons la pause déjeuner, avant de poursuivre la descente jusqu'à Monjo.

DÉTAIL

Marche : 7h
Dénivelé positif : 300 m
Dénivelé négatif : 1200 m
Hébergement : Lodge

JOUR 16

MONJO - LUKLA

Dernière journée de marche pour rejoindre Lukla. Fin de journée libre à Lukla.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 350 m
Dénivelé négatif : 350 m
Hébergement : Lodge

JOUR 17

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
Dîner : libre

JOUR 18

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.

- 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')
N.B. Cette journée peut être utilisée comme journée de sécurité en cas d'annulation du vol Lukla - Katmandou la veille (les vols ne décollent pas si la météo est mauvaise). Pour ceux qui ont choisi l'option "Visite de la vallée de Katmandou", les frais vous seront remboursés.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 19

KATMANDOU - PARIS

Dernière matinée en liberté à Katmandou. Pour ceux qui ont un avion de nuit, transfert à l'aéroport de Katmandou, et vol retour pour la France. Nuit à l'hôtel pour ceux qui partent le lendemain, et transfert aéroport le lendemain matin.
*Libération de votre chambre à 12h.

DÉTAIL

Transport : Avion
Hébergement : Avion
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 20

PARIS

Arrivée à Paris.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

En fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

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 06/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
SAM. 26/10/24	JEU. 14/11/24	**4 270 €**	DÉPART CONFIRMÉ
SAM. 09/11/24	JEU. 28/11/24	**4 095 €**	DÉPART CONFIRMÉ
SAM. 16/11/24	JEU. 05/12/24	**3 995 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 08/03/25	JEU. 27/03/25	**3 995 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 15/03/25	JEU. 03/04/25	**3 995 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 22/03/25	JEU. 10/04/25	**3 995 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 29/03/25	JEU. 17/04/25	**3 995 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 05/04/25	JEU. 24/04/25	**4 045 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 12/04/25	JEU. 01/05/25	**4 195 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 19/04/25	JEU. 08/05/25	**4 195 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 26/04/25	JEU. 15/05/25	**4 045 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 04/10/25	JEU. 23/10/25	**3 995 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 11/10/25	JEU. 30/10/25	**3 995 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 18/10/25	JEU. 06/11/25	**4 050 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 25/10/25	JEU. 13/11/25	**4 050 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 01/11/25	JEU. 20/11/25	**4 145 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 08/11/25	JEU. 27/11/25	**3 995 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 15/11/25	JEU. 04/12/25	**3 995 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 22/11/25	JEU. 11/12/25	**3 995 €**	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
- L'encadrement par un guide local francophone pendant tout le séjour
- Les transports terrestres et aériens au Népal
- Les permis nécessaires pour ce trek
- 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

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 (cf. rubrique "Formalités")
- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour
- Les repas mentionnés comme "libres" dans le jour par jour (prévoyez un budget d'environ 10 € par repas).
- Les douches dans les lodges (montant variable, de 2 à 8 € selon les lodges).
- 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 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).
- Le supplément pour une chambre individuelle (non garantie dans les lodges) : 155 €
- L'option "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de séjour, incluant le véhicule privatif, 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

Trekking sur des chemins bien aménagés, sans difficulté technique, à l'exception du franchissement du col de Cho La (longue marche dans les éboulis et court passage sur glacier).
L'altitude est la difficulté principale sur le trek : nous atteignons un maximum de 5600 mètres au sommet du Kala Pattar (ascension facultative), 5420 m au Cho La (passage "obligatoire" pour suivre le déroulé du programme).
Sachez 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).

Une première expérience de trekking en itinérance est recommandée, et nous vous conseillons de vous préparer physiquement avant le départ. Des séances de sport en endurance sont pour cela idéales (randonnée pédestre, course à pied...).

A noter : le niveau physique de ce voyage ne prend pas en compte les facteurs extérieurs liés à l'environnement. Sur ce voyage, nous évoluons plusieurs jours en haute montagne : le froid, le vent, l'aridité et le manque d'oxygène rendent l'effort physique plus difficile. Veuillez prendre cela en compte lors du choix de votre voyage. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

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 (évitez 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 connait 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 où 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 trekking, 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, formé par nos soins.

- 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 : pendant le trek, nos affaires sont transportées par des porteurs. Le portage est une tradition historique au Népal, imposée par la topologie très accidentée des lieux. Ainsi, il n'est pas rare de croiser sur les sentiers des habitants portant des charges de plus de 70 kg ! Etant très soucieux des conditions de travail de nos équipes, nous veillons à ce que nos porteurs travaillent dans les meilleures

conditions possibles (un salaire juste, des charges limitées, une assurance, et un équipement adapté sont mis à disposition de tous). Sur nos voyages, nous prévoyons un porteur pour deux voyageurs. La charge est limitée à 30 kg par porteur sur nos voyages en lodges, et 45 kg sur les voyages en camping ou "trekking peak" (uniquement pour les porteurs qui le souhaitent).
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 trekkeurs sur un trek en camp ou sur un programme incluant l'ascension d'un "trekking peak" (sommet > à 6000 m d'altitude).

. 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 hôtels 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 Air India, Vistara 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 pourrons également vous proposer d'autres compagnies. Il n'existe pas de vol direct pour Katmandou, et toutes les compagnies effectuent une escale.

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 privatifs réservés pour nos groupes
- Vols domestiques entre Katmandou et Lukla (voyage ref. NEVEX ; NEVGOK) ; Katmandou - Phaplu et Lukla - Katmandou (voyage NEVEX23)

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 (cela concerne les avions et les hélicoptères).
Cette interdiction d'exploitation est à ce jour théorique car aucune compagnie népalaise ne vole en Europe.
Il est à noter que les aviations 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 procurez 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

Un équipement adapté au trekking en montagne est indispensable pour ce voyage. Les températures peuvent varier entre +30°C en bas, et -20°C en haut...

Équipement de trekking recommandé :

- Casquette ou chapeau
- Bonnet
- Tour-de-cou ou foulard
- T-shirt ou chemise en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (t-shirt et collant) pour la nuit
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Doudoune chaude pour les pauses ou le soir
- Pantalon de marche confortable
- Chaussures de marche imperméables et robustes, avec semelle adhérente
- Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage
- Sandales (utiles après les journées de marche)
- Chaussettes de marche
- Une paire de gants légers et une paire chaude

Attention : les étapes en haute montagne peuvent être particulièrement froides, notamment le soir et la nuit, y compris dans les lodges (en fonction de la saison, il peut faire -20°C dehors, et les chambres ne sont pas chauffées...). Veuillez prévoir un équipement adapté à ces conditions.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Crampons légers en début de saison de printemps (mars-avril)
- Guêtres (facultatif, potentiellement utiles au printemps)
- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage (T° confort -5/-10°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 (privilégiez 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 remettrons 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.

- **Un 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...). Dans l'avion, ce sac sera votre "bagage cabine" dans lequel nous vous recommandons de placer tous les équipements "indispensables", dans le cas où vos bagages en soute n'arriveraient pas en même temps que vous...

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 signée nécessaires dès l'inscription.