



TREKKING MONT BLANC

Lac Gokyo et camp de base de l'Everest



Trek au Népal

Présentation du séjour

Un itinéraire sublime et historique pour se dépasser et vivre une aventure inoubliable ! Ce trek vous emmènera au pied des plus hautes montagnes du monde avec des points de vue à couper le souffle.

Vous découvrirez aussi les villages et la population locale. Ce trek immersif vous émerveillera chaque jour un peu plus grâce aux multiples facettes du Khumbu.

Partons ensemble à la rencontre des Sherpa !

Difficulté 4/5

Ces voyages se destinent à vous, si vous êtes un marcheur expérimenté pouvant marcher plus de 8h par jour à haute altitude (> 3500m) et pendant toute la durée du trekking.

Le terrain peut comporter des passages difficiles et/ou longs qui doivent être gérés par chaque individu. L'éloignement de certains itinéraires représente de vraies aventures et l'expérience déjà acquise lors de précédents voyages sera primordiale afin que vous puissiez profiter au mieux.

Vous devez être capable de réaliser au minimum 1500 mètres de dénivelé positif par jour, cela sur plusieurs jours consécutifs. Vous acceptez des conditions possiblement difficiles en montagne et un logement parfois rustique en refuge, en lodge ou en camp.

Vous devez vous maintenir en forme régulièrement et pratiquer un sport à caractère endurant plusieurs fois par semaine et vous préparer spécifiquement deux mois avant le départ.

Encadrement

Accompagnateur en Montagne français diplômé d'état sur l'ensemble du séjour ainsi qu'une équipe locale composée d'un guide local, d'aides et de porteurs.

Points forts

✓ Un itinéraire mythique par les plus beaux cols de la vallée de l'Everest

✓ Un trek idéal pour les randonneurs expérimentés

✓ Un séjour au pays des Sherpa pour une aventure complète et dépaysante

Programme détaillé



Jour 1 : ENVOL VERS LE NÉPAL

Nous quittons la France !

🍴 Repas à charge

Jour 2 : ARRIVÉE AU NÉPAL

À notre atterrissage à Katmandou, nous sommes transférés vers notre hôtel. Le reste de la journée est libre et nous en profitons pour arpenter les méandres de la capitale népalaise.

🍴 Nuit à l'hôtel - Repas à charge



Jour 3 : JOURNÉE LIBRE À KATHMANDU

Ce temps libre nous permettra de nous imprégner davantage de la culture népalaise ! Katmandou regorge de petits commerces et de restaurants. Nous pouvons aussi envisager une ou plusieurs visites culturelles pour découvrir les traditions et les coutumes du peuple népalais.

🍴 Nuit à l'hôtel - Repas à charge

Jour 4 : VOL POUR LUKLA

Après un transfert très matinal de 4 heures vers l'aérodrome de Ramechhap, nous nous envolons vers Lukla où démarre notre aventure en pays sherpa. Nous prenons la direction du village de Phakding, première étape du trek.


🍴 Nuit en lodge

- ✓ 4h de transfert et 20 minutes de vol
- ✓ 4 heures de marche
- ✓ D+ : 170 m / D- : 200 m



Jour 5 : MONTEE À NAMCHE BAZAR, CAPITALE DES SHERPA

Ce matin, nous nous mettons en route pour une belle montée en direction de Namche Bazar, capitale du pays sherpa, perchée à 3440 m d'altitude. En montant, les hauts sommets du Khumbu se dévoileront petit à petit sous nos yeux. A notre arrivée dans cette grosse bourgade, nous serons surpris de découvrir l'ambiance animée et les nombreux petits commerces.


 Nuit en lodge

✓ 6h de marche - D+ 1180m / D- 350m

Jour 6 : DÉCOUVERTE DE NAMCHE BAZAR ET SES ENVIRONS

Cette journée sera consacrée à notre acclimatation. En effet, une montée progressive est nécessaire pour éviter le fameux MAM : le mal aigu des montagnes.

Pour cela, nous partirons à la découverte des villages surplombant la capitale du pays sherpa. Sur les hauteurs, premières vues sur l'Ama Dablam, l'Everest et le Lothse. Retour à Namche Bazaar pour notre seconde nuit.

 Nuit en lodge


✓ 4 heures de marche

✓ Dénivelés selon options



Jour 7 : DE NAMCHE BAZAR À PHORTSE THANGA

Nous remontons les ruelles de Namche pour quitter la ville par le haut. Le chemin est vallonné avant de remonter vers le petit village perché de Mong-la, puis nous redescendons à Phortse Tanga (3610m).

 Nuit en lodge

✓ 6h de marche - D+ 500m / D- 350m

Jour 8 : MONTEE À MACHHERMO (4470M)

Entre forêts, cascades et hauts sommets, cette journée nous réservera de belles surprises ! Sur un sentier en balcon, nous verrons le décor de haute montagne réellement apparaître jusqu'à atteindre le petit village de Machhermo à plus de 4400 mètres d'altitude.

 Nuit en lodge

✓ 5h de marche - D+ 780m



Jour 9 : ARRIVEE AU MAGNIFIQUE LAC GOKYO

Aujourd'hui, vous suivrez le chemin de hameau en hameau pour découvrir progressivement de nouvelles montagnes, dont le Cho Oyu (8143 m), marquant la frontière avec le Tibet.

La journée se finira à un endroit féérique où les montagnes se reflètent dans les eaux calmes du lac Gokyo.


 Nuit en lodge

✓ 5h de marche - D+ 480m / D- 120m

Jour 10 : ASCENSION DU GOKYO RI (5340M)

La journée sera consacrée à l'ascension du Gokyo Peak, culminant à 5340 m. Le sommet est un magnifique belvédère sur les sommets proches du Khumbu et en particulier quatre culminant à plus de 8000 mètres : Cho Oyu, Everest, Lhotse et Makalu.

Après votre retour à Gokyo, vous quittez le village par la moraine du glacier pour atteindre le village de Dragnag (4720m).

 Nuit en lodge

✓ 6h de marche - D+ 820m / D- 910m



Jour 11 : PASSAGE DU COL DE CHO-LA (5420M)

Nous quittons le lodge à la frontale pour démarrer notre ascension du col de Cho-la pass. Doucement nous nous élevons vers le point culminant du jour, à 5420 mètres d'altitude. D'ici, une nouvelle vallée s'offre à nous et nous entamons la descente vers Dzongla (4830m) avec des vues somptueuses sur l'Ama Dablam.

 Nuit en lodge

✓ 6h de marche - D+ 800m / D- 650m

Jour 12 : DE DZONGLA À LOBUCHÉ

Aujourd'hui, vous rejoignez Lobuche par un beau chemin en balcon. Cette petite journée de marche vous permet de récupérer et de profiter pleinement de la vue fantastique : le Nuptse, l'Everest et le Lobuche Peak en toile de fond.

 Nuit en lodge

✓ 4h de marche - D+ 170m / D- 100m



Jour 13 : ASCENSION DE KALAPATTAR

Aujourd'hui, le réveil est matinal pour gravir les pentes sud du Kalapattar à 5550 m, au pied du Pumori et point culminant du trek. Au sommet, la vue sur l'itinéraire emprunté par les alpinistes qui réalisent l'ascension de l'Everest est époustouflante.

Il ne reste plus qu'à descendre vers Gorak Shep, « le lac de sable », où vous passerez la nuit.

 Nuit en lodge

✓ 6h de marche - D+ 750m / D- 550m

Jour 14 : ALLER RETOUR AU CAMP DE BASE DE L'EVEREST

Ce matin, à travers les moraines, vous rejoindrez le camp de base de l'Everest. Vous vous sentirez tout petit au pied de la redoutable Ice Fall et de ses célèbres échelles.

Enfin, descente douce vers Lobuche. Vous laisserez derrière vous l'Everest et ces moments inoubliables.

 Nuit en lodge

✓ 6 heures de marche

✓ D+ : 550 m / D- : 750 m



Jour 15 : DESCENTE DANS LA VALLÉE

Nous descendons dans la vallée du Khumbu, sous le regard de l'Ama Dablam. Petit à petit, nous retrouvons un peu de vie humaine et de chaleur en traversant les villages rythmés par le travail dans les champs. Nous atteignons Pangboche, l'un des plus anciens villages de la vallée du Khumbu.

 Nuit en lodge

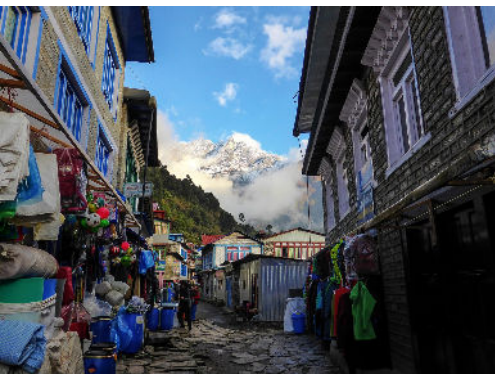
✓ 6h de marche - D- 950m

Jour 16 : DE PANGBOCHE À NAMCHE BAZAR

En ce seizième jour, vous apprécierez le changement de végétation avec une belle descente en forêt. Vous retrouverez Namche Bazar en passant par le magnifique monastère de Tengboche, que vous aurez la chance de visiter.

 Nuit en lodge

✓ 6h de marche - D+ 150m / D- 730m



Jour 17 : DE NAMCHE BAZAR À LUKLA

Par le même chemin qu'à l'aller, vous rejoindrez Lukla et son petit aéroport pour une dernière journée de trekking au cœur du Népal.

 Nuit en lodge

✓ 6h de marche - D+ 700m / D- 1290m

Jour 18 : RETOUR A KATHMANDU

Le vol au départ de Lukla vous offrira un dernier point de vue inoubliable avant de les hautes montagnes du Népal.

 Nuit à l'hôtel

✓ 20 minutes de vol et 4 heures de transfert



Jour 19 : JOURNÉE LIBRE À KATHMANDU

Journée idéale pour faire le plein de souvenirs à Kathmandu.


La capitale regorge de petits commerces et de restaurants. Vous pourrez échanger avec les locaux et même effectuer des visites culturelles si vous le souhaitez.

Quelques achats d'objets et de produits traditionnels vous permettront de rapporter en France une part de ce magnifique trek au Népal !

 Nuit à l'hôtel - Repas à charge

Jour 20 : VOL RETOUR POUR LA FRANCE

Il est l'heure de regagner la France après cette aventure dépaysante. Vous serez transféré jusqu'à l'aéroport pour votre vol retour.

 Repas à votre charge

Les horaires des transferts ainsi que les temps de marche sont donnés à titre indicatifs. Pour des raisons de sécurité (aléas climatiques ou divers) et dans l'intérêt des participants, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire décrit ci-dessus.

Tarifs

nous contacter

Le tarif comprend :

- Les vols internationaux A/R
- Un guide accompagnateur professionnel français aidé par une équipe locale de guide, porteurs et aides
- L'assurance pour l'équipe locale
- Les déplacements terrestres décrits dans le programme
- Les vols A/R pour Lukla
- L'hébergement en hôtel et lodge
- La pension complète durant le trek sauf les repas mentionnés comme « libres »
- Les permis de trek
- Le service médical SOS MAM de l'Iffremont incluant un caisson hyperbare

Le prix ne comprend pas :

- Les frais de visa
- Les repas lors des vols et à Katmandou
- Les boissons
- Les éventuelles visites à Katmandou ainsi que les taxis
- Le matériel personnel de voyage et de randonnée (chaussures, bâtons, sac de couchage, pharmacie personnelle,...)
- Les suppléments pour une chambre single dans les logements (pas toujours possible pendant le trek)
- L'eau chaude dans les lodges
- Les recharges de batterie et les éventuelles connexions internet dans les lodges
- L'assurance annulation ou multirisque, à souscrire au moment de l'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la section "inclus dans la formule"

Informations complémentaires

Inscription :

Par courrier : 63 avenue de la gare - 74170 Saint Gervais les Bains le Fayet

Par téléphone : 04 50 89 63 32 ou 06 65 93 29 29

ou email : contact@watse.fr

Faites nous parvenir votre inscription avec une copie de votre passeport, vos coordonnées postales, téléphoniques et mail accompagnés du règlement d'acompte de 30 % du montant du voyage.

Egalement si vous souhaitez prendre une assurance annulation confort ou multirisque confort, celle-ci est à régler en même temps que l'acompte lors de l'inscription. Vous pouvez découvrir les contrats d'assurance sur notre site internet.

Par internet :

Réservez votre séjour directement sur notre site internet : www.watse.fr sur la page du séjour en choisissant vos options de dates et d'assurance.

ATTENTION : les prix de l'aérien seront maintenus jusqu'à 3 mois avant le départ et pourront être réajustés si besoin lors d'une inscription durant cette période.

Assurance - Assistance :

Nous vous conseillons fortement de souscrire une assurance-assistance pour la durée du voyage.

Nous vous proposons trois assurances adaptées : Annulation Confort, Multirisque Confort et multirisque confort + risque sanitaire, à souscrire lors de votre inscription au voyage. Le détail de ces assurances peut vous être remis sur demande ou consultable sur le site internet www.watse.fr.

D'autres offres existent notamment Mondial Assistance ou votre propre compagnie d'assurance ou le Club Alpin Français. Il faut bien vérifier que l'activité de trek est couverte.

Soyez sur que votre assurance couvre, dans le cas d'accident, tous les frais médicaux. Vous devez impérativement vérifier et vous assurer que vous bénéficiez d'une réelle couverture pour les frais de secours en montagne. Et si c'est bien le cas, vous devez nous fournir avant votre départ en trek les informations suivantes : une attestation de la compagnie d'assurance stipulant la prise en compte des frais de secours en montagne. / le numéro de contrat / les coordonnées téléphoniques du plateau d'assistance.

Faites attention aux clauses restrictives que comportent certaines assurances (notamment celles liées aux cartes bancaires type Carte Visa Premier, Gold ou autres) telle que les assurances en montagne limitées aux activités neige, mal des montagnes non reconnu en tant que maladie nécessitant un rapatriement qui de fait sera refusé. Veuillez vérifier la teneur réelle de votre assurance et le cas échéant prendre les dispositions nécessaires.

Vols :

Départ depuis Roissy/Charles De Gaulle. Possibilité de départ en province, en supplément, nous contacter.

Formalités, Ambassades et consulats :

Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses

- Votre passeport valide 6 mois après la date de sortie du territoire népalais , avec au moins une page vierge ;
- Un visa de tourisme, il vous sera délivré à votre arrivée à Kathmandu, pour une durée maximum de 90 jours.

La demande de visa (en anglais) se fait sur des bornes automatiques disponibles à l'entrée dans la salle d'immigration. Prévoir des espèces (euro) pour le règlement sur place, pas de carte bancaire.

Frais consulaires (à titre indicatif) pour un visa :

- 30 \$ (ou équivalent en €) pour une durée maximale de 15 jours sur place
- 50 \$ (ou équivalent en €) pour une durée maximale de 30 jours sur place
- 125 \$ (ou équivalent en €) pour une durée maximale de 90 jours sur place

Pour tous, ces formalités pouvant évoluer, merci d'en vérifier l'exactitude auprès des autorités consulaires du pays. Chaque voyageur est responsable du respect des conditions d'entrée dans les pays visités. Watse ne peut être tenu pour responsable en cas de changement de formalités.

Santé, vaccins

Pas de vaccin obligatoire mais nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite, coqueluche, tuberculose, hépatites A et B.

Vous pouvez éventuellement vous faire vacciner contre la fièvre typhoïde, la fièvre jaune et l'encéphalite japonaise.

Prévoir en complément à titre préventif une protection individuelle contre les piqûres de moustiques (répulsif, vêtements amples et couvrants).

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle chez votre dentiste avant votre départ.

Iffremont

Pour ce séjour, Watse vous offre le service SOS MAM de l'Iffremont qui consiste, en cas de problème, à joindre par téléphone satellite un médecin français spécialiste de l'altitude et des milieux isolés. Votre Guide Accompagnateur est lui aussi formé spécialement par l'Iffremont pour gérer ces situations. Il est le correspondant médical local de ces médecins.

Nous vous demanderons de créer un dossier médical en ligne (<http://www.teleconsultationsosmam.com>), celui-ci peut également vous servir pour tous les jours afin de prendre votre santé en main. Nous vous fournirons un code afin de relier votre dossier au voyage que vous allez effectuer. Vous aurez ensuite la possibilité de réaliser une téléconsultation auprès de ces spécialistes de médecine de montagne avant de partir, pour un coût de 46€ (non remboursé). Ce service est un réel plus en matière de prévention des risques liés à l'altitude et aux zones reculées

Attention, ce service ne se substitue pas à votre assurance rapatriement, obligatoire dans certains pays.

Encadrement

Accompagnateur en montagne français diplômé d'état sur l'ensemble du séjour ainsi qu'une équipe locale composée d'un guide local, d'aides et de porteurs.

Hébergement :

Pendant le trek, nous logeons en lodge, ils sont semblables aux refuges de montagne en France, parfois très sommaires. Il y règne une ambiance toujours chaleureuse. Ils contiennent en général une salle commune avec un poêle, une cuisine, le plus souvent des chambres et parfois des dortoirs.

Il n'y a pas toujours de chauffage, quant aux toilettes, elles sont souvent rudimentaires et à l'extérieur.

Les éventuelles douches chaudes, les recharges des batteries de téléphone et d'appareil photos, les connexions internet possibles sont à régler par vos soins directement sur place.

Hôtel à Kathmandu en base 2 personnes par chambre. Pour une chambre simple, en supplément, merci de nos contacter.

Repas :

Les repas sont à votre charge à Katmandou et pendant les vols internationaux.

Pendant le trek, nous prenons les repas du matin et du soir aux camps. Le midi, nous organisons un pique-nique ou nous mangeons dans les lodges sur le chemin. Au Népal, la nourriture est simple mais bonne. Composée majoritairement de riz, pâtes et légumes, la viande est rare. Le plat traditionnel est le Dhal Bhat (riz et lentille) et peut être consommé partout au Népal comme en montagne.

Indiquez nous dès votre inscription si vous avez des allergies alimentaires.

Portage :

Vos affaires personnelles seront acheminées quotidiennement par des porteurs, c'est la tradition au Népal.

Les porteurs :

Afin de respecter les préconisations du syndicat des porteurs la charge maximum par porteur est de 20kg. Dans notre proposition nous prévoyons un porteur pour 2 participants. **Nous vous demandons de veiller à ce que votre sac personnel n'excède pas 10Kg.**

Tout surpoids nécessitera l'embauche d'un porteur supplémentaire à la charge des participants.

Déplacements :

Bus privé vers le départ du trek et de Pokhara à Kathmandu. Vol intérieur entre Jomsom et Pokhara. Taxi privé dans Katmandou.

Monnaie, budget :

La devise au Népal est la Roupie. Le taux indicatif est de : **1 € = 140 Roupies.**

Espèces : vous pouvez partir avec des euros comme des dollars. Le change se fait dans les bureaux de change, les banques voire les hôtels.

- Repas dans un restaurant touristique à Kathmandu : entre 800 et 1500 Roupies

Pendant le trek :

- 1 bière : de 700 à 1200 roupies
- 1 coca cola entre 200 et 500 roupies
- 1 thé entre 100 et 300 roupies
- 1 douche chaude entre 200 et 500 roupies
- 1 recharge de téléphone ou de batterie d'appareil photo entre 200 et 500 roupies

Pourboires :

Le pourboire n'est pas obligatoire et doit refléter votre satisfaction envers l'équipe. Votre accompagnateur vous renseignera si vous souhaitez en fournir un.

Electricité :

Courant alternatif 220 Volts, 50 Hertz. Les prises sont à trois fiches rondes, mieux vaut se munir d'adaptateurs.

Sécurité :

Vous pouvez retrouver, sur le site officiel du Ministère des Affaires Étrangères, la position du quai d'Orsay sur les pays : diplomatie.gouv.fr à la rubrique **“Conseils aux voyageurs”**.

Les informations contenues sur le site du Ministère des Affaires Étrangères sont susceptibles d'être modifiées et données à titre indicatif. En outre, il est rappelé qu'aucune région du monde ni pays ne peuvent être considérés comme à l'abri du risque terroriste.

Décalage horaire :

+ 4h45 par rapport à la France (en hiver)

+ 3h45 par rapport à la France (en été)

Climat :

Tous les climats sont présents au Népal et changent avec l'altitude : tropical dans les jungles du Teraï, tempéré dans les vallées et polaire en haute montagne.

Le climat du Népal varie beaucoup selon les régions et les saisons. La latitude du pays est environ équivalente à celle de la Floride, ce qui lui donne droit à un climat tropical et subtropical similaire existant dans la région du Teraï.

Toutefois, en dehors du Teraï, le climat est totalement distinct. Les différences remarquables dans les conditions climatiques sont généralement liées à l'énorme gamme d'altitude au sein d'une courte distance, du nord au sud.

Le climat au Népal permet des séjours en toute saison. Mais pour voir les montagnes et y marcher, il faut impérativement y aller **entre octobre et avril, période sèche et ensoleillée**.

En altitude, prévoir toujours une bonne polaire, une doudoune pour les soirées et un bon sac de couchage pour la nuit, même en été.

Le climat au Népal mois par mois :

- En janvier-février :
Il fait frais et les grands cols sont pris par les neiges mais le ciel est bleu et avec une petite laine tout ira bien.
- En mars-avril-mai :
C'est une très bonne période pour les grands treks. Il fait beau, on voit les montagnes, les rhododendrons sont en fleurs.
- De juin à septembre :
C'est la mousson, mais il pleut surtout la nuit. L'atmosphère est très particulière et la luminosité parfaite pour les photos. Il y a de grandes et belles fêtes dans la vallée de Katmandou.
- D'octobre à novembre :
C'est encore une très bonne période pour les grands treks, avec des paysages nettoyés et cristallins toute la journée.
- En décembre :
Il fait plus froid en décembre, mais il ne gèle jamais à Katmandou.

Matériel pour votre séjour

Pour la tête

- Un bonnet ou bandeau (polaire, ...)
- Un chapeau ou une casquette
- Un buff ou un foulard contre la poussière, le soleil
- Lunettes de soleil de catégorie 4 de préférence et étui
- Crème solaire indice minimum 40

Pour le buste

- T-shirts manches courtes respirants et confortables (Merinos)
- T-shirts à manches longues respirants et confortables (Merinos)
- Micropolaire ou équivalent (seconde couche)
- Veste polaire ou softshell
- Veste protectrice type goretex (troisième couche)+ Une doudoune

Pour les jambes

- Collant polaire ou autre
- Pantalon de randonnée convertible en short ou pas
- Un pantacourt ou short de rechange
- Un pantalon de protection léger type goretex
- Guêtres

Pour les pieds

- Chaussettes confortables. Prendre une pointure en dessous pour éviter les ampoules
- Chaussures de trekking à tige haute confortables et étanches : ne pas partir avec des chaussures neuves pour éviter les ampoules
- Sandales

Pour les mains

- Gants légers type polaire
- Gants chauds et étanches

Sac à dos

- Sac à dos de randonnée léger d'environ 30 à 40 litres. Prévoir une cape de protection contre la pluie

Sac de voyage

- Prévoir un sac étanche type duffle bag de 70/80 L. Vous utilisez ce sac pour voyager et pour donner aux porteurs pendant le trek. Pas de valise, pas de roulettes.
- Prévoir un autre sac avec cadenas si vous souhaitez laisser des affaires à Katmandou à l'hôtel pendant le Trek

Couchage

- Drap de soie
- Duvet -10°C minimum, privilégiez les duvets en plumes pour plus de confort

Divers

- Une tenue décontractée pour les soirs
- Bâtons de marche conseillés
- Trousse de toilette personnelle
- Pastilles pour purifier l'eau de type Micropure forte. Nous fournissons néanmoins de l'eau filtrée chaque jours du trek pour la boisson ou la cuisine
- Sachets plastiques de protection type ziploc pour emballer les effets contre l'humidité
- Couverture de survie
- Gourde pour la journée de marche, minimum 2 L
- Couteau type couteau multiusages
- Lacets de rechange
- Papier toilette
- Appareil photo
- Livres / liseuse
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours
- Lampe frontale et piles de rechange
- Cadenas pour votre sac de voyage