

HIMALAYA / TREKKING AU NEPAL

Voyage de 22 jours

15 jours de marche

Everest et lacs de Gokyo

L'Himalaya est une chaîne de montagnes qui fait rêver ; tous les montagnards, randonneurs ou alpinistes, ont eu un jour envie d'aller à la rencontre des plus hauts sommets du globe. Il y a, par rapport aux Alpes, une dimension supplémentaire, une impression d'immensité, de solitude que l'on ne ressent que dans ces contrées.

Le pays est habité par les sherpas, peuple venu du Tibet dans les temps anciens et qui, le premier, a servi de guide aux alpinistes venus se frotter à l'Everest. Le mot sherpa est d'ailleurs passé dans le langage courant pour désigner un guide népalais. Ils sont bouddhistes et nous aurons l'occasion de visiter les "gompas", monastères présents dans chaque village.

La partie trekking se fait en deux temps. La première emprunte la vallée de Gokyo et ses grands lacs. Elle sert également d'acclimatation pour la deuxième partie et notamment l'ascension du Kala Pattar (5543 m), face à l'Everest.

Programme du voyage

- Jour 1** **Départ de Paris**
- Jour 2** **Arrivée à Kathmandu.**
Prise de contact dans les ruelles de la vieille ville, bruits, odeurs, visages, impression de rêve éveillé.
- Jour 4** **Envol dans la matinée pour l'aérodrome de Lukla (2850 m).**
Le décollage ne se fait que par beau temps, la vue sur l'Himalaya est grandiose et sublime ! Nous sommes en pays sherpa, peuple originaire du Tibet, premiers guides locaux au début du XXème siècle. Nous rejoindrons à pied le village de Phakding (2600 m).
- Jour 5** **Phakding- Namche Bazar (3440 m)**
Nous remontons la vallée de la Dudh Kosi (la rivière de lait, vue sur le Tamserku, 6080 m) par un superbe chemin tracé à flanc avant de rejoindre Namche par une montée assez raide. Nous sommes dans la capitale du pays sherpa, important carrefour commercial au confluent de deux grandes vallées (bazar signifie marché).
6 h de marche
- Jour 6** **Namche Bazar**
Visite et acclimatation à l'altitude. Possibilité de marcher vers Thame
- Jour 7** Nous commençons tranquillement la montée en altitude. Un petit col nous amène à Khumjung, l'Ama Dablam nous domine. Nous allons avoir durant quelques jours des étapes relativement courtes. Les temps libres seront mis à profit pour visiter les villages et nous reposer. Ce sera aussi une période d'acclimatation très importante pour vivre pleinement et intensément les jours suivants. 4 h de marche
- Jour 8** **Khumjung- Dole (4100 m)**
La végétation change avec l'altitude, les edelweiss sont presque les mêmes que dans les Alpes ! Nous empruntons un sentier en balcon avant de rejoindre le Mohon La (3973 m). Descente sur Phortse puis remontée vers Dole. Vue imprenable sur l'Ama Dablam (6856 m). 5h de marche
- Jour 9** **Dole - Macheemo (4410 m)**
Belle découverte de petits hameaux et vue splendide sur le Cho Oyu (8153 m). 4 h de marche

- Jour 10 Machermo - lacs de Gokyo (4740 m)**
Lentement nous gagnons les lacs dans un décor époustouflant ! L'apparition successive des trois lacs de Gokyo est un enchantement. On a beau être prévenu, c'est toujours un choc ! Camp au troisième lac. 5 h30 de marche
- Jour 11 Ascension du Gokyo Peak (5280 m)**
Dans ce cadre de hautes montagnes, en 3 heures de montée (rude !) environ nous gagnons le sommet et là on ne peut écrire ce que l'on ressent sur ce belvédère !! Puis nous regagnons les lacs pour prendre la direction de Na (4490 m). 7 h de marche.
- Jour 12 Na - Phortse (3840 m)**
Nous gagnons Thare en découvrant les vallées de la Dudh Kosi et de l'Imga khola. 6 h de marche
- Jour 13 Phortse - Dingboche (4250 m)**
Une petite visite de Pangboche et de son célèbre monastère. 6 h de marche
- Jour 14 Dingboche - Labuche (4930 m)**
Nous remontons la moraine du glacier du Khumbu qui conduit au camp de base de l'Everest. Encore un panorama d'exception ! 4 h30 de marche
- Jour 15 Ascension du Kala Pattar (5543 m)**
Ce sera le point culminant de notre randonnée, face à l'Everest. Le parcours ne présente pas de difficulté technique particulière, le souffle sera simplement un peu court. Le panorama sur les sommets et les lacs récompense mille fois de tous les efforts. Vue sur le Cho Oyu, Pumori, Ama Dablam: Inoubliable surtout qu'il faut ensuite redescendre vers Labuche et Pheriche ! 9 h de marche
- Jour 16 Pheriche - Tengboche (3860 m)**
Petite journée de marche pour récupérer un peu de la veille ! Nous traversons Pangboche avant de découvrir un autre très beau monastère du pays sherpa. 4 h de marche
- Jour 17 Tengboche - Namche Bazar (3450 m)**
Retour tranquille vers la capitale du pays Sherpa. 5h de marche
- Jour 18 Namche - Lukla (2850 m)**
On regarde beaucoup derrière pour admirer encore et encore ! Nous allons quitter avec regret nos amis sherpas et nous apprécierons leur sens de la fête.
- Jour 19 Vol Lukla - Katmandu** et transfert à l'hôtel Shanker.
- Jour 20** Journée libre à **Kathmandu**.
- Jour 21** Temps libre puis transfert à l'aéroport pour le vol vers Paris
- Jour 22** Arrivée à Paris

NB : les impératifs liés aux conditions de vols entre Lukla et Kathmandu via Phokara imposent de prévoir une journée de sécurité qui sera donc le jour 20.

ATTENTION... L'imprévu est au Népal une composante du voyage ! Nous sommes dans les plus hautes montagnes du globe et dans l'un des pays les plus pauvres au monde ! Le programme indiqué, en particulier les lieux d'étapes ne sont donnés qu'à titre indicatif car nul n'est à l'abri d'un glissement de terrain, de conditions météorologiques difficiles, d'une panne de bus ou d'un retard d'avion... et le programme du voyage peut subir à tout moment une modification. Connaissant bien le pays et ses mentalités votre accompagnateur fera le maximum pour en diminuer les désagréments.

Les informations pratiques

DUREE 22 dont 15 jours de marche

DATES Du 4 au 26 avril 2009
Du 3 au 25 octobre 2009
Du 7 au 29 novembre 2009

PRIX
2990 €

Prix TTC calculé avec un montant de taxes aériennes connu au 31/10/2007 et susceptible de modification

Le prix comprend :

- Le vol international en classe économique sur ligne régulière avec la taxe d'aéroport
- Les vols intérieurs entre Kathmandu et Lukla
- Les transferts en bus affrété
- Les 4 nuits en hôtel confortable (en 1/2 pension) à Kathmandu (chambre double)
- Le trekking en pension complète avec le prêt du matériel (tente, matelas mousse)
- L'encadrement du voyage au départ de Paris par un professionnel de la montagne français connaissant bien le Népal, aidé sur place d'un chef d'expédition népalais (sirdar), de sherpas, d'une équipe de cuisine et de porteurs.
- La location du téléphone satellite et du caisson hyperbare pour la sécurité
- Le permis de trekking et permis spécial d'accès à la vallée de la Naar (146 € en 2006)

Il ne comprend pas :

- Les repas de midi à Kathmandu (5 à 7 € environ par repas)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais de visa (environ 30 € en 2006)
- Les taxes d'aéroport népalaises (20 € pour les vols internationaux en 2007)
- **Les assurances annulation et rapatriement**

*L'assurance annulation (2,2 % du prix du voyage) permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales des voyages").
Nous vous proposons également une assurance rapatriement (1 % du prix du voyage)*

RÈGLEMENT chèques vacances acceptés, paiement par carte bancaire possible)

À l'inscription : acompte de 30 % du prix du séjour
Un mois avant le départ : le solde sans appel de notre part

NIVEAU Difficile 2

Trekking réservé à des marcheurs entraînés et en bonne forme physique au moment du départ. Étapes de 4 à 7 heures de marche. Itinéraire favorisant une bonne acclimatation Les nuits en altitude peuvent être froides et nécessitent un bon équipement.

Cet itinéraire ne comporte pas de difficultés particulières mais 15 jours de marche consécutifs avec la confrontation avec des altitudes élevées nécessite une bonne endurance. Portage d'un sac à dos contenant vos affaires de la journée.

GROUPE de 6 à 12 participants

ENCADREMENT

Nos voyages sont encadrés par un professionnel français diplômé d'État, spécialiste de l'accompagnement de groupes et de la région choisie. Il veille au bon déroulement du séjour (hébergement, itinéraire, sécurité...) **et vous accompagne toute la durée du voyage au départ de Paris.** Il reste l'interlocuteur privilégié de nos prestataires sur place. Il travaille en étroite collaboration avec le guide népalais. Son expérience de nombreux trekkings au Népal et sa connaissance du pays sont des atouts majeurs de votre intégration et de la réussite de votre voyage.

SECURITE

Votre accompagnateur est équipé d'un **téléphone satellite** (uniquement réservé à une demande de secours).

HEBERGEMENT

En hôtel de très bonne catégorie (chambre double) lors du séjour à Katmandu.
Sous tente de 2 personnes durant le trekking

RENDEZ-VOUS

L'aéroport à Paris et l'heure de départ vous seront indiqués lors de la confirmation de l'aérien
(Possibilités de départs depuis Genève ou Bruxelles : nous consulter)

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans **2 sacs** :

- Un **sac de voyage souple** fermé avec un cadenas, type sac marin ou sac de voyage, de **15 Kg maximum**. Pendant le trek, il contiendra les affaires que vous n'utiliserez pas pendant la journée et sera transporté par les porteurs. Pendant les trajets en avion, il voyagera en soute.

Vous pouvez laisser les affaires dont vous n'avez pas besoin durant le trek à l'hôtel à Katmandu.

- Un **petit sac à dos** (contenance de 35 à 40 litres) pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, petit matériel... Pendant les trajets en avion, vous l'utiliserez comme bagage à main.

EQUIPEMENT (une liste très détaillée vous sera envoyée suite à votre inscription)

Un duvet chaud, des bonnes chaussures de randonnée, un sac à dos confortable (35L environ), pantalon de randonnée, fourrure polaire ou pull-over chaud, veste coupe-vent, vêtement de pluie, bonnet, gants, chapeau, tee-shirts de marche, maillot de bain, lunettes de soleil, 2 gourdes d'1 litre par personne, lampe frontale (avec ampoules et piles de rechange), éventuellement vos bâtons télescopiques...

PHARMACIE INDIVIDUELLE (une liste très détaillée vous sera envoyée suite à votre inscription)

Pansements, désinfectant, sérum physiologique, aspirine ou doliprane, pastilles pour l'eau (genre hydroclonazone), Imodium, Ercéfuryl, antibiotique à spectre large, gouttes nasales, collyre, pastilles et soins pour maux de gorge, élastoplaste, double-peau, pince à épiler, médicaments personnels...

Les informations générales

ENCADREMENT NEPALAIS

Une équipe composée d'un guide de trekking (sirdar), de sherpas (guides adjoints), d'une équipe de cuisine et de porteurs.

LA NOURRITURE

Lentilles, pommes de terre, riz, légumes variés sont les ingrédients de base de la cuisine népalaise, comme chez nous, avec la petite pincée d'épices en plus ! Les repas servis dans les lodges sont toujours appréciés quant à ceux préparés par l'équipe de cuisine lorsque nous sommes en campement, ils vous étonneront par leur variété et leur qualité.

Pour les journées de marche, nous vous conseillons des compléments énergétiques (céréales, fruits secs).

A Kathmandu, nous fréquenterons les restaurants népalais ou tibétains

FORMALITES DIVERSES

Les ressortissants français, belges ou suisses doivent obligatoirement posséder un passeport valide 6 mois après la date de retour.

Un visa entrée simple est suffisant pour nos trekkings au Népal. Ceux-ci s'obtiennent auprès de l'ambassade ou du consulat dont vous trouverez les démarches à suivre dans le dossier complet que nous vous fournissons lors de votre inscription. Il est également possible de l'obtenir à l'arrivée à l'aéroport de Kathmandu

CHANGE-MONNAIE

La Roupie est une monnaie non convertible. 1 € = 80 Roupies environ.

Pour vos dépenses sur place, éviter les travellers chèques pour préférer les Euros (ou Dollars) en espèces.

DECALAGE HORAIRE

L'heure locale est GMT + 5h45.

En heure d'hiver, il y a 4h45 de décalage horaire avec la France et 3h45 en heure d'été.

SANTE

Aucun vaccin n'est exigé pour le Népal, mais le carnet de vaccination et la carte de groupe sanguin sont conseillés. Assurez-vous que vous êtes à jour des vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde). Vaccin hépatite A et B également recommandés (consultez votre médecin). Le risque de paludisme est pratiquement nul, car nous nous déplaçons en général au-dessus de l'altitude de vie des moustiques.

Il faut toujours se méfier de l'eau. Dans les villes, ne consommer que des bouteilles bouchées, et durant le trek, vous devez désinfecter votre eau à l'aide de pastilles.

CLIMAT

Le printemps (mars-avril) et l'automne (octobre-novembre) sont les périodes idéales pour le trekking. Le printemps est doux, voire chaud en moyenne altitude et la floraison des rhododendrons est superbe. Le temps est clair le matin et les nuages se forment dans la journée pour recouvrir les sommets dans l'après midi. Ils peuvent donner quelques orages.

En période automnale, le temps est très sec avec des vues splendides sur les sommets. Même si nous sommes en dehors de la période de mousson, une rare perturbation peut toujours donner un peu de pluie et neige en altitude. C'est la saison la plus propice pour franchir les grands cols himalayens.

Les températures sont très variables, il fait chaud à Katmandu et dans les vallées par contre il fait froid la nuit en altitude (au dessus de 3000 à 3500 m)

DEROULEMENT DU TREKKING

Nous marchons à un rythme personnel, avec de longues flâneries et pas toujours ensemble. Mais constamment assistés par le sirdar, l'accompagnateur français et les sherpas.

Ce voyage demande un bon sens de l'adaptation à des conditions de vie quelquefois rudimentaires, à une nourriture simple ainsi qu'à une culture très différente. Nos amis népalais sont très ouverts et ont l'habitude d'accueillir des occidentaux. La culture népalaise est très riche et ils seront prêts à vous la faire partager pour peu que l'on soit respectueux de leurs coutumes.

Destinations Queyras

05470 Aiguilles

Tel : 04 92 45 04 29 - Fax : 04 92 45 00 49

contact@randoqueyras.com - www.randoqueyras.com

Agence de voyages N° LI 005 06 0001

SARL Randoqueyras au capital de 10000 €

RCS Gap : 484 591 235

Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 Paris

RCP : MMA BP 27 69921 Oullins Cedex