

Népal, les balcons de l'Everest et les lacs de Gokyo



PRESENTATION

Randonnée itinérante

19 jours, 18 nuits, 12 jours de trekking

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 Khumbu (prononcer koumbou) 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.

Ce trek permet de découvrir cette vallée mythique du Khumbu, à la découverte des plus hauts sommets de la planète.

L'incursion aux lacs de Gokyo ouvre les portes de la haute altitude dans un paysage d'une beauté à

couper le souffle. L'ascension du pic de Gokyo permet de dépasser une altitude symbolique : 5000 m. C'est un plus, la « cerise sur le gâteau », tout en restant facultatif : ne pas y arriver ne compromet pas le séjour. La découverte des paysages himalayens, Everest compris, et du peuple sherpa vaut à elle seule le voyage.

PROGRAMME

Jour 1

Départ de Paris

Jour 2

Arrivée à Katmandou. Nuit à l'hôtel

En fonction de l'heure d'arrivée, balade dans les innombrables ruelles commerçantes du quartier de Thamel (cartes postales, carte du circuit, etc.).

Jour 3

Journée de récupération à la découverte des merveilles de la vallée de Kathmandou.

Jour 4

Envol dans la matinée pour l'aérodrome de Lukla (2850 m).

Le décollage ne se fait que par beau temps avec une vue sublime sur l'Himalaya ! Nous sommes en pays sherpa, peuple originaire du Tibet, premiers guides locaux au début du XXème siècle. Nous rejoignons le village de Phakding ou Monjo.

4 h de marche

Jour 5

Phakding – Namche Bazar (3440 m).

Nous remontons la vallée de la Dudh Kosi (la rivière de lait) avec vue sur le Thamserku, (6608 m). Par un superbe chemin tracé à flanc de montagne, et une première vue sur l'Everest, nous rejoignons Namche Bazar. Nous sommes dans la capitale du pays sherpa, important carrefour commercial au confluent de deux grandes vallées.

6 h de marche

Jour 6

Namche Bazar

Nous restons sur place pour découvrir les environs de Namche. Nous allons avoir durant les prochains jours des étapes relativement courtes (voir rubrique ³altitude²). Nous entamons la période

d'acclimatation, très importante pour vivre pleinement et intensément l'incursion vers les lacs et le sommet de Gokyo.

Jour 7

Khumjung (3780 m)

Un petit col nous amène à Khumjung, village installé sur un plateau face à l'Ama Dablam (6812 m), un des plus beaux sommets du Népal. Dans l'après-midi, balade à la découverte du village et de son monastère bouddhiste, connu pour son « scalp » du yéti.

3 h de marche

Jour 8

Khumjung - Dole (4100 m)

La végétation change avec l'altitude, gentianes et edelweiss sont presque les mêmes que dans les Alpes ! Nous empruntons un sentier en balcon avant de rejoindre le col de Mohon La (3973 m).

Descente sur Phortse Tenga puis remontée vers Dole à travers une forêt de rhododendrons et bouleaux, magique !

Vue imprenable sur l'Ama Dablam

5h de marche

Jour 9

Dole - Machermo (4410 m)

Ca y est, nous sommes vraiment en altitude : pâturages, yaks en semi-liberté, torrents, belle ambiance sur fond de Cho Oyu (8153 m).

3 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 ! Nuit au troisième lac.

4 h30 de marche

Jour 11

Ascension du Gokyo Peak (5357 m)

Dans ce cadre de hautes montagnes, en 3 heures de montée environ pour 600 m de dénivellation, 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).

6 h de marche.

Jour 12

Na - Phortse (3840 m)

Nous quittons l'itinéraire classique et rejoignons le village de Phortse par un sentier en balcon sur la Dudh Kosi. Quelques hameaux d'alpage sur le moindre replat, des yaks et presque plus de randonneurs, on se sentirait presque seul !

5 h de marche

Jour 13

Phortse - Tengboche (3860 m)

Nous restons sur le sentier balcon retrouvons l'Ama Dablam, toujours aussi beau, puis à nouveau Everest et Lhotse. Pangboche est un joli village sherpa, sur l'itinéraire du camp de base de l'Everest, avec un monastère bouddhiste intéressant et de belles maisons typiques. Après le déjeuner nous rejoignons Tengboche. Nuit dans un lodge face au plus grand monastère de la région.

4 h de marche

Jour 14

Tengboche - Namche Bazar (3450 m) – Monjo (2800 m)

Forêt, sentier balcon avec des vues panoramiques, retour vers la capitale du pays Sherpa et son animation.

Puis nous entamons la descente vers Monjo, les températures s'adoucissent un peu, chants d'oiseaux et soyons honnêtes, un peu de nostalgie. Gokyo n'est pas si loin...

5 h de marche

Jour 15

Monjo - Lukla (2850 m)

Retour tranquille à Lukla, derniers souvenirs, rasage chez le barbier local.

5 h de marche

Jour 16

Avion Lukla - Kathmandou

Attention ce vol est dépendant de la météo. Il est prévu une journée de sécurité (J17) en cas d'attente.

Jour 17

Visite des sites majeurs de la vallée de Kathmandou : Bodnath, Bhaktapur, Durbar Square, Pashupatinath...) que nous n'aurons pas visités à l'aller.

Jour 18

Départ pour Paris

Matinée libre et départ pour Paris (généralement en fin d'après midi)

Jour 19

Arrivée à Paris (généralement en début de matinée)

COMPLEMENT DE PROGRAMME

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 contretemps et le programme du voyage peut subir à tout moment une modification.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 au rendez-vous à l'aéroport de Paris CDG. L'heure de rendez-vous sera indiquée dans votre convocation que vous recevez environ 15 jours avant le départ.

Les horaires de vos vols vous sont communiqués lors de la confirmation de l'aérien parfois plusieurs mois avant le voyage.

DISPERSION

Le dernier jour du voyage à l'aéroport de Paris CDG.

FORMALITES

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

Pour une demande de visa, les formulaires sont à télécharger sur le site du Consulat du Népal , <http://www.consulat-nepal.org>.

Sachez qu'il est également possible de prendre son visa à l'arrivée à l'aéroport de Kathmandou (prévoir 2 photos et 30 €).

Ces renseignements sont à vérifier impérativement quelques semaines avant le départ.

A l'inscription, il est obligatoire de nous communiquer :

- Nom et prénom (votre identité telle qu'elle apparaît exactement sur votre passeport).
- Date et lieu de naissance.
- Numéro de passeport + date et lieu de délivrance + date d'expiration.
- **Une photocopie des pages principales de votre passeport avec ces renseignements.**

IMPORTANT : merci de nous indiquer un numéro de téléphone où nous pourrions vous joindre jusqu'au moment du départ.

NIVEAU

4 chaussures

Randonnée de à 6 heures de marche comportant une dénivellation positive moyenne de 500 à 800 m.

Sac léger contenant vos affaires de la journée. La marche se fait essentiellement sur de bons sentiers. Ce voyage est accessible à toute randonneur en bonne forme physique pratiquant régulièrement la marche.

Randonnée sur sentier bien tracé la majeure partie du circuit avec des passages ponctuellement plus accidentés ou sur un terrain plus caillouteux.

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, toujours un devant et un derrière.

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.

HEBERGEMENT

En hôtel à Kathmandou en chambre de 2 personnes.

En lodges (chambres de 2) durant le trekking. Ce sont des maisons népalaises d'un confort variable, pas des hôtels mais ils permettent de faire un trekking en altitude dans des conditions de confort appréciables. Les douches chaudes (payantes et non comprises dans le prix car aléatoires) sont quelquefois possibles.

Vous pourrez également bénéficier de temps à autre (contre paiement) d'un branchement électrique (prises normales) pour recharger les batteries de vos appareils photos.

TRANSFERTS INTERNES

Bus local privé

Vols intérieurs sur compagnies régulières Népalaises

Les vols au départ de Kathmandou pour rejoindre les aérodromes d'altitude sont soumis aux conditions climatiques et certains jours des départs peuvent être décalés ou reportés. La durée de nos treks prévoit 1 ou 2 jours de sécurité (selon les voyages) pour palier à ces aléas de météo. Nous ne saurions toutefois être tenus pour responsables de ces événements indépendants de notre volonté et les frais induits en supplément par ces modifications de programme restent à votre charge.

PORTAGE DES 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 ou des yaks. 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 Katmandou.
- Un sac à dos (contenance de 30 à 40 litres) pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, petit matériel...

GROUPE

Départ assuré à partir de 6 participants

Groupe limité à 12 personnes

ENCADREMENT

L'accompagnateur en montagne français veille au bon déroulement du séjour (hébergement, itinéraire, sécurité...) et reste l'interlocuteur de nos prestataires sur place et en particulier du sirdar. Son expérience et sa connaissance du pays sont des atouts majeurs de votre sécurité, de votre intégration et à la réussite de votre séjour.

Son expérience de nombreux trekkings au Népal et sa connaissance du pays sont des atouts majeurs de votre intégration et à la réussite de votre séjour.

Le guide népalais : il est le responsable du bon déroulement du trekking, relations avec les porteurs et les hébergeurs. Sans parler bien entendu des échanges avec le groupe sur la vie quotidienne au Népal.

Accompagnateur français et guide népalais sont complémentaires et leur complicité optimise les chances de réussite d'un trek au Népal. Réussite non seulement d'un point de vue « technique » (rythme de marche, organisation générale, etc.) mais aussi de la compréhension de cette culture si éloignée de la nôtre et dont vous vous imprègnerez petit à petit.

ALTITUDE

Elle attire mais elle fait peur. Se frotter à des altitudes inconnues dans les Alpes, dépasser le mont Blanc

et arriver au-dessus de 5000 m reste accessible à une grande majorité de randonneurs mais entraîne quelques désagréments. Un peu de nausée, un léger mal de tête sont les plus fréquents. Ces symptômes disparaissent la plupart du temps avec des médicaments appropriés. Le circuit est conçu de manière à gagner le moins d'altitude possible chaque jour et optimise les chances de réussite. Et puis ne pas arriver au pic de Gokyo ne vous empêchera pas de profiter pleinement du trekking, des paysages himalayens et des belles rencontres avec les népalaises et les népalais.

A Machermo et au lac de Gokyo, deux postes de premier secours sont tenus par des médecins habitués à soigner et prendre en charge tous les problèmes liés à l'altitude.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse),
- une veste en fourrure polaire chaude,
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex.
- En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. S'il fait froid ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine mérinos, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

En randonnée dans la journée

- un sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale,
- un chapeau de soleil ou casquette,
- un foulard,
- un bonnet,
- une paire de gants,
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche),
- un sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise,
- une veste en fourrure polaire,
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex avec capuche,
- une cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus,

- un pantalon de randonnée ample,
- un surpantalon imperméable et respirant type goretex (si votre budget vous le permet),
- un caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape),
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée,
- une paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps,
- crème solaire, écran labial,
- lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale,
- gourde d'un litre de préférence isotherme,
- un couteau de poche type Opinel (à mettre dans votre bagage en soute),
- une petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, passeport, carte vitale et contrat d'assistance,
- appareil photo, jumelles (facultatif),
- une paire de guêtres
- une paire de bâtons si vous en utilisez habituellement.

En dehors de la journée de randonnée

- Sous-vêtements,
- tenue décontractée et chaude,
- un maillot de bain (facultatif),
- une paire de chaussures de détente légères pour le soir, nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages),
- une serviette de toilette qui sèche rapidement,
- Lingettes pour la toilette,
- un gel antiseptique pour le lavage des mains sans eau,
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif),
- papier toilette et un briquet,
- une frontale piles de rechange,
- couverture de survie,
- un drap sac,
- un duvet de bonne qualité,
- sacs plastiques pour envelopper vos affaires et vos déchets personnels.

Pharmacie personnelle

Consultez votre médecin avant le départ, il vous prescrira les médicaments utiles. Et n'oubliez pas une petite visite chez votre dentiste.

- Vos médicaments habituels,
- médicaments contre la douleur et les maux de tête,
- pastilles contre le mal de gorge,
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large,
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes,
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

Pharmacie spécifique voyage

- Un anti-inflammatoire (comprimé et gel),
- un antibiotique à large spectre,
- un antispasmodique,
- un anti diarrhéique,
- un antiseptique intestinal,
- un anti vomitif,
- un antiseptique.
- des pastilles pour purifier l'eau,
- en complément éventuel : répulsif contre les moustiques, somnifère léger....

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

LE PRIX COMPREND

- Le vol international en classe économique sur ligne régulière,
- Les taxes aériennes,
- Les vols intérieurs entre Kathmandou et Lukla,
- Les transferts en bus affrété,
- Les nuits en hôtel confortable à Kathmandou (chambres doubles),
- Les repas à Kathmandou,
- Le trekking en pension complète,
- L'accompagnement du voyage par un professionnel de la montagne français connaissant bien le Népal plus l'équipe népalaise (guide, sherpas, porteurs),
- La taxe d'entrée au Parc National.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les frais de visa (50 € en 2017),
- Les éventuelles douches chaudes dans les lodges durant le trekking,
- L'assurance multirisque
- Les pourboires, compter environ 50 €,
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "Le tarif comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

TRANSPORTS

Vol régulier au départ de PARIS CDG, généralement sur Gulf Air, Etihad Airways, Qatar Airways ou Jet Airlines, avec escale et changement d'avion.

Prix des Voyages avec aérien Toutes Taxes Comprises :

Nous sommes désormais obligés par la loi, d'afficher des prix incluant les taxes aériennes aller.

Les prix affichés sont obtenus en additionnant le prix du séjour aux taxes suivantes :

- taxe de solidarité,
- taxes d'aéroport,
- hausses carburant non incluses dans le prix du billet.

Le montant de ces taxes peut varier en fonction :

- de la compagnie choisie,
- de la ville de départ,
- du plan de vol, c'est à dire des éventuelles escales prévues,
- de l'évolution du prix du carburant,
- d'une réévaluation toujours possible par les compagnies.

Autant dire que ce montant de taxes peut varier sensiblement en fonction des données de votre voyage et de la date d'inscription et que malgré cet affichage, nous pouvons être amenés à réajuster le montant de ces taxes jusqu'à 30 jours avant le départ.

MONNAIE

La Roupie népalaise (Rp) est une monnaie non convertible. Vous pouvez aisément changer des euros à votre arrivée à Kathmandou, soit à l'aéroport, soit dans les nombreux bureaux de change de la ville ou directement à notre hôtel. (1 Euro = 123 Rp en 2014). Eviter les traveller chèques)

En dehors des grands hôtels et commerces reconnus, l'usage de la carte bancaire pour vos achats souvenirs est déconseillé. Il est préférable de l'utiliser pour retirer des espèces, on trouve aujourd'hui des distributeurs automatiques pour Visa et MasterCard à Kathmandou dont l'un se situe proche de notre hôtel.

ASSURANCE

En cas d'accident ou de maladie, les évacuations sanitaires lors d'un trekking peuvent être compliquées par la géographie, les difficultés de communication ou les conditions météo.

Pour participer à ce voyage il est indispensable d'être assuré en « frais de recherche et de secours en

montagne » car le coût moyen d'une évacuation sanitaire hélicoptérée varie entre 3000 et 5000 US dollars. Si vous pensez posséder ce type de contrat, soyez très attentif au contenu des différentes clauses concernant le voyage en trekking ainsi qu'au distinguo établi dans certains cas entre les secours proprement dit et les opérations de recherche. En effet, certaines assurances ne prennent pas en charge les opérations de recherche préalables au secours, ce qui peut aboutir à des situations critiques. Vous pouvez souscrire cette assurance « Frais de recherche et secours, assistance rapatriement » auprès de DESTINATIONS QUEYRAS, avec la formule multirisque au moment de votre inscription moyennant 3,9 % du montant du voyage.

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 Katmandou et dans les vallées par contre il fait froid la nuit en altitude (au-dessus de 3000 à 3500 m).

NOURRITURE

Le plat typique népalais est le dal bat, un plat de riz servi avec une sauce à base de lentilles et d'épices, accompagné d'un curry de légumes et quelquefois de petits morceaux de viande de poulet. Les momos, sorte de raviolis farcis avec de la viande ou des légumes, sont une spécialité tibétaine.

Pour éviter de saturer nous aurons aussi au menu des plats occidentaux tels que des pâtes, pommes de terre sous toutes les formes, omelettes ainsi qu'une grande variété de soupes.

Même en trek et sauf exception, le déjeuner sera chaud, pris dans un lodge ou préparé par l'équipe de cuisine. Certains jours, notamment ceux où nous faisons une ascension, un pique-nique froid nous est préparé avec des vivres de course et un repas chaud au retour.

Le soir, vous serez impressionnés par la qualité et la variété des repas préparés par notre chef cuisinier ou le propriétaire du lodge.

Si vous craignez les « petits creux » en chemin ou si vous êtes gourmand, vous pouvez emporter quelques barres de céréales, fruits secs, pâtes d'amande, chocolat, etc.

BOISSONS

Lors des treks sous tente, notre équipe népalaise vous prépare chaque jour de l'eau bouillie à consommer ou à mettre dans votre gourde.

En lodge, on trouve presque partout, même très haut en altitude, de l'eau minérale et l'indispensable

coca cola (très utile en médicament !) ou autres sodas, de très bonnes bières et même du vin.

L'EQUIPE NEPALAISE

Sirdar : il est le responsable du déroulement du trekking. Il nous accompagne sur les sentiers et commande toute la structure de trek (cuisine, sherpas, porteurs)

Sherpa : à l'origine, c'est le nom d'une ethnie importante du Népal qui habite principalement la région de l'Everest. Ce nom, employé d'abord pour les porteurs d'altitude lors des premières grandes expéditions himalayennes est passé dans le vocabulaire courant et désigne aujourd'hui un guide qui vous accompagne sur le sentier. C'est un peu notre ange gardien, il porte ses affaires mais pas le matériel collectif.

Porteur : il porte les sacs contenant nos affaires personnelles. N'ayant pas le même rythme de vie que nous (marche et repas), nous ne les côtoyons que rarement dans la journée, mais nous les retrouvons avec plaisir le soir au camp pour partager quelques instants ensemble.

SANTE

Le Népal est un pays sous-développé soumis à un climat tropical. 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.

DECALAGE HORAIRE

Pour connaître l'heure du Népal par rapport à la France, il faut ajouter 4h45 en heure d'hiver et 3 h 45 en heure d'été.