

HAUTE ROUTE DE L'EVEREST, GOKYO ET ISLAND PEAK

Un superbe trek vers les plus beaux belvédères de l'Everest : Renjo La (5350 m), Cho La (5300 m), Kala Pattar (5545 m) nous offrent les vues exceptionnelles sur le plus grand ensemble glaciaire au monde.

Cet itinéraire peu fréquenté nous impressionne par son ambiance très 'montagne'. Un voyage qui nous permet aussi de plonger dans la culture sherpa du Khumbu : rencontre avec les habitants, traversées et nuits dans les villages, visite de monastères... Une immersion inoubliable... Ascension facultative de l'Island Peak, pour un premier 6000 mètres de rêve. Après une découverte de Kathmandu, nous rejoignons la vallée du Khumbu au pied de l'Everest. Nous commençons l'acclimatation sur des sentiers magnifiques pour rejoindre Namche Bazar, le coeur du pays Sherpa. Nous remontons la vallée de Thame pour rejoindre le premier col de notre périple, le Renjo Pass à 5365m avec une vue incroyable sur quatre sommets de 8000m dont l'Everest. Nous rejoignons ensuite la vallée de Gokyo, avant de franchir le Cho La (5420 m) qui nous permet de rejoindre la haute vallée de l'Everest où nous gravissons le Kala Pattar (5545 m) près du camp de base de l'Everest. Nous franchissons un dernier col, le Kongma La (5535 m) avant de rejoindre le camp de base de l'Island Peak (6189 m). Ceux qui souhaitent le gravir pourront le faire en une journée aller-retour, les autres graviront le Chukung-Ri à 5550 m. Retour par Namche Bazar au terme d'un périple d'exception !

ITINÉRAIRE

Jour 01 Paris - Katmandou.

Vol en direction de Katmandou. Capitale du népal

Hébergement : Avion

Jour 02 Katmandou.

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

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

Hébergement : Hôtel

Jour 03 Kathmandu - Lukla (2850m) - Phakding (2660m).

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

Dénivellation + : 250 m
Dénivellation - : 420 m
Hébergement : En lodge
Heures de marche : 4h

Jour 04 Phakding - Namche Bazar (3440 m).

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

Dénivellation + : 1200 m
Dénivellation - : 350 m
Altitude Max : 3440 m
Hébergement : En lodge
Heures de marche : 5 à 6

Jour 05 Namche Bazar - Thame (3820 m).

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

Dénivellation + : 700 m
Dénivellation - : 350 m
Altitude Max : 3820 m
Hébergement : En lodge
Heures de marche : 4

Jour 06 THAME - SUNDER RI (4830M) - THAME (3800M)

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

Dénivellation + : 980 m
Dénivellation - : 980 m
Altitude Max : 4830 m
Hébergement : En lodge
Heures de marche : 6 à 7

Jour 07 THAME - LUMDE (4365 M)

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

Dénivellation + : 600 m
Dénivellation - : 70 m
Altitude Max : 5365 m
Hébergement : En lodge
Heures de marche : 6h

Jour 08 LUMDE - RENJO LA (5 350 M) - GOKYO (4 790 M)

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

Dénivellation + : 1050 m

Dénivellation - : 650 m

Altitude Max : 5350 m

Hébergement : En lodge

Heures de marche : 7h à 8h

Jour 09 GOKYO - GOKYO RI (5357M)- DRAGNAG (4 690 M)

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

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

Dénivellation + : 100 m

Dénivellation - : 200 m

Hébergement : En lodge

Heures de marche : 7h à 8h

Jour 10 DRAGNAG - CHO LA (5 350 M) - DZONGLA (4 840 M)

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

Dénivellation + : 770 m

Dénivellation - : 610 m

Altitude Max : 5350 m

Hébergement : En lodge

Heures de marche : 7h à 8h

Jour 11 DZONGLA - LOBUCHE (4 940 M)

Petite journée de marche pour se remettre des efforts fournis la veille. Nous descendons la vallée de la Cho La khola pour rejoindre la grande vallée du Khumbu. Nous remontons la vallée direction plein nord, le face sud du Pumori (7161 m) en ligne de mire. Nous marchons doucement à travers les derniers pâturages, qui peu à peu laissent place à l'univers minéral de la haute montagne. Arrivée à Lobuche et fin de journée libre. Possibilité de

se balader librement dans les alentours, notamment sur la crête morainique qui surplombe le village : elle offre une jolie vue sur la vallée et les crêtes du Nuptse (7861 m).

Dénivellation + : 250 m

Dénivellation - : 150 m

Hébergement : Nuit en lodge.

Heures de marche : 3 h

Jour 12 LOBUCHÉ - CAMP DE BASE DE L'EVEREST (5 364 M) - GORAKSHEP (5164 M)

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

N.B. L'aller-retour au camp de base est facultatif.

Dénivellation + : 500 m

Dénivellation - : 200 m

Altitude Max : 5364 m

Hébergement : En lodge

Heures de marche : 8h à 9h

Jour 13 GORAKSHEP - KALA PATTAR (5 545M) - LOBUCHÉ (4940M)

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

Dénivellation + : 450 m

Dénivellation - : 600 m

Altitude Max : 5545 m

Hébergement : En lodge

Heures de marche : 5h

Jour 14 LOBUCHÉ - KONGMA LA (5 535 M) - CHUKUNG (4 730 M)

Journée d'ascension du troisième haut col, le Kongma La, qui culmine à 5535 m. Après avoir traversé la moraine du glacier du Khumbu, nous entamons l'ascension du col. La pente s'élève franchement et bientôt le sentier progresse à travers les éboulis. Nous apercevons bientôt les drapeaux de prière qui marquent le sommet du col. Du Lhotse à l'Ama Dablam, en passant par la pyramide du Makalu, c'est à nouveau un panorama inoubliable qui s'offre à nous ! Une longue descente nous attend dans un cadre grandiose, face au splendide Ama Dablam. En sortie de vallée, le sentier bifurque vers l'est pour rejoindre Chhukung.

N.B. En cas de fatigue, il est possible contourner le col du Kongma La et d'emprunter le chemin de Pheriche et Dingboche pour rejoindre Chhukung. Cette éventualité peut aussi s'avérer nécessaire en cas de fort enneigement ou de mauvais temps.

Dénivellation + : 650 m

Dénivellation - : 800 m

Altitude Max : 5535 m

Hébergement : En lodge

Heures de marche : 7h à 8h

Jour 15 CHUKUNG - CAMP DE BASE DE L'ISLAND PEAK (5100M)

Depuis Chhukung, nous montons à présent vers le camp de base de l'Island Peak, petit village de tentes situé au pied du versant est de la montagne. Le chemin d'accès offre un cadre fabuleux, encadré par les crêtes du Lhotse et de l'Ama Dablam. Après le déjeuner, c'est le moment de faire un point sur les aspects techniques qui nous attendent demain, avec notamment un entraînement à l'ascension sur corde fixe (avec poignée Jumar). Ce soir nous dînons de bonne heure, la nuit sera courte...

Dénivellation + : 250 m

Hébergement : Campement ou Lodge

Heures de marche : 3 à 5

Jour 16 CAMP DE BASE - ISLAND PEAK (6 189M) - CHUKHUNG

Départ dans la nuit pour l'ascension de l'Island Peak. Nous évoluons dans un premier temps sur un terrain rocheux sur un sentier assez raide, jusqu'à trouver la base du glacier, vers 5800 mètres. D'ici, nous chaussons les crampons et prenons le piolet en main pour la suite. Suivant les saisons, nous franchissons des crevasses plus ou moins larges (échelles) pour prendre pied sur le plateau glaciaire au pied de la crête sommitale. La dernière montée vers le sommet est raide : elle s'effectue sur cordes fixes, disposées sur la montagne pour la saison. Nous nous hissons à l'aide de notre poignée Jumar jusqu'au sommet, à 6189 mètres ! D'ici, nous profitons d'une vue panoramique sur les sommets du Nuptse, du Baruntse et de l'Ama Dablam, et savourons le moment avant de prendre le chemin du retour... De retour au camp de base, repos bien mérité, avant de poursuivre la descente vers Chhukung.

N.B. Le profil de l'ascension (crevasses, emplacement des cordes fixes...) change de saison en saison, en fonction du niveau d'enneigement.

Dénivellation + : 1100 m

Dénivellation - : 1500 m

Altitude Max : 6189 m

Hébergement : En lodge

Heures de marche : 10 à 12

Jour 17 Chukung - Tengboche (3840)

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

Dénivellation + : 100 m

Dénivellation - : 1000 m

Hébergement : En lodge

Heures de marche : 6h

Jour 18 Tengboche - Namche (3440 M)

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

N.B. En fonction de l'état de fatigue dans le groupe, le guide pourra proposer de rallonger l'étape, de sorte à réduire le temps de marche de la journée du lendemain.

Dénivellation + : 650 m

Dénivellation - : 1050 m

Hébergement : En lodge

Heures de marche : 5h

Jour 19 Namche - Phakding - Lukla (2800m).

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

Dénivellation + : 350 m

Dénivellation - : 950 m

Altitude Max : 2800 m

Hébergement : En lodge

Heures de marche : 6h

Jour 20 Vol Lukla - Katmandou

Lever matinal pour prendre le vol domestique retour sur Katmandou. Transfert et installation à l'hôtel avant de profiter du reste de la journée librement. [Repas libres]

NB : En cas de mauvaises conditions météorologiques, le vol pourra être reporté au lendemain matin.

Hébergement : Hôtel

Jour 21 Katmandou

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

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).

- 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'). En cas d'annulation du vol Lukla-Katmandou, les frais vous seront remboursés.

Hébergement : Hôtel

Jour 22 Katmandou - Paris

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

Hébergement : Avion

Jour 23 Arrivée à Paris

Arrivée en fonction des horaires du vol

Important :

Les temps de marche et transport sont donnés à titre indicatif et peuvent évoluer au gré des groupes, des conditions du terrain et des routes. L'itinéraire peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou autres imprévus. Atalante et ses guides mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours.

DATES & PRIX

Du	Au	Prix TTC par pers.	Départ assuré
02/11/2019	24/11/2019	4345 €	OUI
09/11/2019	01/12/2019	4395 €	
28/03/2020	19/04/2020	4495 €	
04/04/2020	26/04/2020	4395 €	OUI
11/04/2020	03/05/2020	4445 €	
18/04/2020	10/05/2020	4445 €	
10/10/2020	01/11/2020	4295 €	
17/10/2020	08/11/2020	4295 €	
31/10/2020	22/11/2020	4295 €	

Code voyage : ATVHRIP

Le prix comprend

- Les vols internationaux et domestiques
- L'encadrement par un guide de trekking local francophone
- Les services d'une équipe locale pendant le trek (cf rubrique "Encadrement")
- Les transports terrestres
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète, sauf les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours
- Les permis nécessaires sur ce voyage : Parc National, TIMS, Island Peak...
- Les équipements de sécurité nécessaires pendant le trek : trousse de secours, caisson hyperbare et téléphone satellite (uniquement en cas d'urgence médicale)
- L'accès à un service médical spécialisé sur l'altitude 24h/24 et 7j/7 (en cas d'urgence uniquement)

Le prix ne comprend pas

- Les frais de visa. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique 'Formalités'
- L'assurance voyage
- Les frais d'inscription
- Les transferts aéroport supplémentaires (si vol souhaité différent de celui du groupe)

À payer sur place

- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour, y compris durant les repas (cf rubrique « Alimentation/Eau »).
- Les repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours (prévoyez un budget d'environ 10 € par repas).
- Les douches dans les lodges (de 2 à 8 € la douche)
- Les pourboires aux équipes locales (cf rubrique 'Pourboires')
- Les entrées payantes dans les sites culturels de Katmandou (visites facultatives, de 30 à 45 €)

Assurance

Nous pouvons vous proposer nos 3 formules possibles:

- Assurance Annulation à 3% du prix de votre séjour : pour tout accident ou maladie, licenciement, mutation ou évènement survenant avant votre départ et vous empêchant de pouvoir effectuer le séjour.
- Assurance Multirisques à 4% du prix de votre séjour : elle reprend la partie "annulation" ci-dessus

et vous couvre aussi durant tout votre séjour en frais de recherche et secours ainsi qu'en hospitalisation, rapatriement, remboursement de frais médicaux, etc...

- Assurance rapatriement à 2% du prix du séjour : prise en charge des frais de recherche et de secours en montagne, assistance en cas de maladie, blessure au cours du voyage.

Si vous ne souhaitez pas souscrire à notre assurance vous devez impérativement nous renvoyer la décharge d'assurance envoyée avec votre confirmation d'inscription.

Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, nous vous invitons à vérifier notamment que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts. Pour information, un montant minimal de 15 000 € est recommandé en couverture recherche-secours. Les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie.

ÉQUIPEMENT

Équipement fourni

Un caisson hyperbare accompagne tous les circuits qui passent une nuit ou plus au dessus de 4000 m.

Matériel fourni pour les camps :

- tente 3 places pour 2 personnes
- tente "mess" pour les repas équipées de chaises et tables ainsi que tous les ustensiles de cuisine
- tente cuisine utilisée par les cuisiniers
- tente toilette

Matériel technique

- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage T° confort -15/-20°C
- Couverture de survie
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits naturels et biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Gourde ou poche à eau de deux litres minimum
- Pastilles purifiantes pour l'eau
- Lunettes de soleil de catégorie 4, type glacier
- Crème solaire indice élevé
- Lampe frontale et piles de rechange
- Papier toilette + briquet (pour brûler celui-ci après usage)

Équipement nécessaire pour le trek et l'ascension de l'Island Peak :

- Crampons d'alpinisme (pour l'Island Peak et les 3 cols, en fonction de l'enneigement)
- Casque d'alpinisme
- Baudrier d'escalade
- Un piolet (veuillez bien le protéger pour ne pas abîmer les affaires pendant le transport)
- Un descendeur (ex. Reverso ou huit)
- Trois mousquetons à vis
- Deux mousquetons simples
- Une poignée d'ascension autobloquante (type Jumar)
- Un anneau de sangle de 120 cm minimum
- Une longe d'escalade
- Une cordelette diamètre 8 mm de plus d'1 mètre (nœud prussik)

NB : Il est possible de louer votre équipement dans les magasins de montagne de Katmandou (comptez entre 20 et 40 USD de location par item). Cependant, nous vous conseillons d'éviter la location sur place du fait de la

vétusté du matériel parfois proposé.

Équipement personnel

Veillez prévoir un équipement de marche en montagne adapté à des températures variées (+30°C en basse altitude, -20°C possibles au-dessus de 5000 m !)

Vêtements nécessaires/recommandés pour les jours de trekking :

- Casquette ou chapeau
- Bonnet chaud
- Tour de cou ou foulard
- T-shirts en matière synthétique
- Sous-vêtements thermiques pour le soir et les jours en haute altitude
- Veste polaire
- Veste adaptée au trek en haute montagne : coupe-vent, imperméable et respirante
- Doudoune épaisse pour le soir
- Short et pantalon de marche
- Chaussures de marche adaptées à la haute montagne : robustes, confortables, imperméables et cramponables
- Sandales pour le soir ou les traversées de rivières éventuelles
- Chaussettes de randonnée
- Gants chauds

Pour l'ascension de l'Island Peak :

- Tenue adaptée à l'alpinisme par temps froid (gants, pantalon et doudoune adaptés pour des températures de -20°C)
- Chaussures d'alpinisme isolantes et imperméables, adaptées pour des conditions très froides

N.B. : N'hésitez pas à faire don de vos anciens équipements de randonnée à votre guide. Notre agence locale se chargera ensuite de distribuer cela à nos porteurs, en complément de l'équipement de travail que nous leur fournissons.

Bagages

- Sac de voyage grand format (ouverture frontale ou sac à dos).

Important : un sac de 80 litres de type "duffel bag" vous sera remis à votre arrivée à Katmandou. Celui-ci sera destiné aux porteurs qui se chargeront d'amener vos affaires à chaque étapes du trek. Idéalement, veuillez ne pas dépasser 12 kg d'affaires par personne, afin de ne pas surcharger les porteurs. Le reste de vos bagages restera à l'hôtel à Katmandou et sera récupéré à votre retour.

- Sac à dos de 25-40 litres pour la journée, destiné à contenir vos affaires de la journée (veste et couches supplémentaires, lampe frontale, pharmacie, nourriture etc.)

Important : 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), 20 kg pour les voyageurs sur un voyage comprenant une ascension de "trekking peak" à plus de 6000 m. Veuillez ne pas dépasser cette limite, sans quoi les kilos supplémentaires vous seront facturés directement sur place.

Pharmacie

Pharmacie individuelle :

À compléter auprès de votre médecin :

- Crème de protection solaire indice 40 ou plus

- Pastilles de purification de l'eau (type Aquatabs)
 - Antiseptique
 - Compresses,
 - bande adhésive,
 - pommade contre les brûlures (type Biafine),
 - tulle gras.
 - Pansements double peau (type Compeed)
 - Antibiotique à large spectre
 - Antalgique (maux de tête fréquents en altitude)
 - Anti-inflammatoire (gel de préférence)
 - Antidiarrhéique, antispasmodique, antiseptique intestinal
 - Collyre ophtalmique (type Sterdex)
 - Pastilles pour la gorge (type Strepsil)
- Liste non-exhaustive.

INFORMATIONS PRATIQUES

Passeport

Valable 6 mois après la date de retour.

Les enfants doivent posséder un passeport individuel. Ils ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents. Toutefois, les passeports délivrés antérieurement au 12 juin 2006, qui font apparaître des enfants mineurs de moins de 15 ans sur le passeport de leurs parents, demeurent valables jusqu'au terme de leur validité normale.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)

Carte d'identité

A la suite de la prolongation depuis le 1er janvier 2014 de la validité de la CNI française, sans changement de date faciale sur le document, les litiges et difficultés pour les voyageurs français se multiplient.

1 - Comme indiqué dans les Procès-Verbaux des Comités Exécutifs des 5 février et 3 avril 2014, le SETO s'est saisi de la question. Les interventions du SETO auprès des autorités françaises sont en cours pour lister les difficultés, trouver des solutions et des moyens adaptés.

2 - Des accords ont été établis entre la France et certains pays pour que la CNI prolongée soit acceptée. Une liste des pays acceptant cette prolongation de la CNI est consultable sur le site du ministère français de l'Intérieur. Des documents explicatifs traduits dans les langues du pays y sont téléchargeables pour les voyageurs. Toutefois ces documents et explications ne sont pas encore totalement acceptés et reconnus dans tous les pays listés.

Dans l'attente, le SETO recommande donc à ses membres de bien veiller à ce que les clients français directs et indirects soient pleinement informés de la situation, à savoir qu'une CNI peut être refusée si la validité faciale

est périmée. En cas de doute, il est donc préférable de bien recommander le recours à un passeport valide à la place de la CNI.

Visa

Pour les ressortissants français, un visa individuel est nécessaire pour entrer sur le territoire népalais. Il s'obtient sur place à l'aéroport de Katmandou, sous votre responsabilité. Prévoyez pour cela le montant nécessaire pour le règlement (euros ou dollars américains).

Les tarifs sont les suivants :

- visa 15 jours 25 US\$ (ou équivalent euros)
- visa 30 jours 40 US\$ (ou équivalent euros)
- visa 90 jours 100 US\$ (ou équivalent euros)

Votre compagnie aérienne vous distribuera aussi un papier officiel d'immigration directement dans l'avion (si ce n'est pas le cas vous le trouverez à proximité du comptoir de règlement des visas) : pensez à vous munir d'un stylo et de votre convocation de voyage pour le remplir.

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. Vous pouvez également nous envoyer ces documents par courrier postal. Aussi, veuillez-vous munir de photos d'identité (3 exemplaires). Elles vous seront demandées pour l'attribution des permis une fois sur place.

Coordonnées Ambassade et Consulat

Ambassade du Népal
45 bis rue des Acacias
75017 Paris
Tel : 01.46.22.48.67

Ambassade du Nepal
Rue de la Servette 81
1202 Genève
Tél. : 022/733 26 00
Fax : 022/733 27 22
mission.nepal@bluewin.ch

Ambassade du Nepal
Avenue brugmann 210
1050 Bruxelles
Tél. : +32 (0) 2 346 26 58
Fax : +32 (0) 2 344 13 61
nepal@pandora.be

Infos Vaccins

Pas de vaccins obligatoires pour le Népal.

Les vaccins conseillés sont la fièvre typhoïde, les hépatites A et B et les méningites A et C ainsi que le vaccin contre l'encéphalite japonaise uniquement dans la zone du Teraï.

Etre à jour des vaccinations courantes: Polio, Tétanos, BCG, etc...

La majorité des hôpitaux ont un service pour les maladies infectieuses et tropicales. Pour plus d'informations, veuillez consulter celui le plus proche de chez vous.

Budget et change

Monnaie locale : la roupie népalaise.

Pour connaître le taux de change au jour le jour reportez vous sur : <http://www.xe.com>

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 et de Pokhara. Vous pourrez facilement vous y procurer des roupies népalaises avec une carte Visa ou Mastercard.

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

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

Heure locale

GMT + 5h45, soit 4h45 de décalage avec la France en heure d'hiver, et 3h45 en heure d'été.

Pour connaître l'heure locale en temps réel, nous vous conseillons de vous rendre sur le site <http://24timezones.com/>.

Électricité

Le courant est en 220 volts. Si vous utilisez des appareils électriques personnels, une prise dite 'de voyage' est très utile car l'écartement des bornes est parfois différent. Le Népal connaît des coupures d'électricité fréquentes.

N'oubliez pas votre lampe de poche, très utile même dans les villes comme Kathmandu ou Pokhara. On trouve très facilement des piles.

Pour aller plus loin

Géographie

Le Népal a approximativement la forme d'un trapèze. Petit pays d'une longueur de 800 km et d'une largeur d'environ 200 km, il couvre une surface de 147 181 km². Il est enclavé entre l'Inde et la Chine avec lesquelles il partage 2 810 km de frontières terrestres.

D'un point de vue physiographique, le Népal peut être divisé en trois zones (ceintures) grossièrement orientées Est-Ouest : la zone montagneuse, la zone des collines et la région du Teraï.

Ces trois zones sont disséquées par les cours d'eau majeurs du pays, l'altitude varie de 60 mètres dans le Teraï à 8 848 mètres avec l'Everest. Cet énorme dénivelé entraîne une grande diversité de climats et de terrains :

- subtropical dans les plaines du Teraï qui bordent l'Inde au sud, où coule un système de trois rivières majeures (Kosi, Narayani et Karnali) qui appartiennent à la bordure Nord des plaines indo-gangétiques ;
- tempéré dans la région centrale de montagnes basses et de collines ;
- froid et sec dans la région des hautes montagnes de l'Himalaya.

Seulement 20 % de la superficie totale du pays est cultivable et les besoins croissants de la population en chauffage et en riz entraînent une déforestation importante.

Société et religion

Religions : 80,6% d'hindouistes, 10,7% de bouddhistes, 4,2% de musulmans

Le Népal est un pays pauvre avec un revenu moyen par personne de 340 dollars par an. D'après les scientifiques,

ce pays encore à l'ancienne serait parmi les dix plus pauvres pays au monde et les 27 pays les moins avancés (chiffre datant de 2007). Par exemple, on compte moins d'un téléphone pour 19 personnes au Népal, ce qui signifie un taux de téléphone de 5,26%. Également, on y retrouve 175.000 connexions à Internet dans un pays de 30.000.000 de personnes, ce qui signifie un pourcentage de 0,56%.

Notamment, plus de 68% de la population gagne moins de 2 USD par jour (en 2007).

Climat

T° moyenne de jour : 15 à 25°C. T° moyenne la nuit : 0 à 5°C. Extrême possible à -10°C la nuit au Lac de Gokyo et au camp de base de l'Island Peak.

EN PARTICULIER SUR CE PARCOURS : L'état d'enneigement du Renjo La et du Cho La sont difficile à prévoir. De fortes chutes de neige peuvent rendre le passage du col impossible. Dans ce cas, nous contournerons les cols par les bas de vallée.

Général:

Le climat népalais est typique des pays soumis à la mousson : la saison sèche (octobre à mai) est suivie d'une saison humide (juin à septembre). Il peut faire très chaud en été à Katmandou, où le thermomètre atteint souvent 30°C et plus. En revanche, la température moyenne ne dépasse guère les 5°C dans cette même ville en janvier. Le temps est très froid et sec sur les hauteurs. Pokhara jouit d'un climat plus doux que Katmandou, mais il y fait plus chaud et humide durant la mousson.

Quand partir ?

Octobre-Novembre et Mars-Avril sont les meilleurs mois.

Les mois d'Octobre et Novembre, qui correspondent au début de la saison sèche, sont les plus propices : la mousson a reverdi le pays, la visibilité est parfaite et le climat agréable.

Les mois de Février à Avril (fin de la saison sèche) est la seconde période très favorable : le temps est généralement bien ensoleillé les nuages recouvrent souvent les sommets à partir de 14h, donc nous partons plus tôt le matin pour profiter des vues.

Les mois de Décembre à Janvier obligeront les trekkers à s'équiper d'un bon matériel protégeant du froid : il sont tout à fait praticables en-dessous de 4500 mètres.

Les autres mois sont déconseillés : mai et juin sont particulièrement chauds et la mousson (mi-juin à septembre) obscurcit les sommets et transforme les sentiers en boue.

Quelque soit le mois de départ de votre voyage, le climat à plus de 3 000 mètres est soumis à des variations importantes et non prévisibles. De mauvaises conditions météorologiques entraînent parfois la fermeture de cols, ce qui peut amener à modifier votre programme. Vous pouvez faire confiance à votre guide pour adapter le programme en fonction, de la manière la plus qualitative.

Mots utiles

- Namaste : bonjour et au-revoir
- Daniebath : merci (peu utilisé)
- Tiksha ? : ça va ? et ça va !
- Ramro cha : c'est beau
- Mito cha : c'est bon
- Tapay lay Kasto cha ? : comment allez-vous ?
- Tapay lay ko nam ke o ? : quel est ton nom ?
- Mero nam ... o : je m'appelle ...
- apaaïlaï kasto chha ? : comment ça va ?
- thikcha : d'accord
- maïle bujhina : je ne comprends pas
- bus : bus
- taxi : taxi
- kothaa : chambre

- baik : banque
- bato : chemin (randonnée)
- oralo : descente
- ukao : montée
- daya : droite
- baya : gauche
- khaana : nourriture/repas
- bhat : riz (cuit)
- dal : lentilles
- chiya : thé
- daktar : docteur

Bibliographie

Guides de voyage :

- Les plus beaux trekkings du Népal - M. Nakamura et R. Uchida
- Népal - Guide Lonely Planet
- Trekking in the Nepal Himalaya (anglais) - Guide Lonely Planet
- Trekking en Himalaya et Népal - Stan Armington
- Le grand guide du Népal - Ed. Gallimard
- Himalaya - Guide Petit futé - Ed. Nouvelles Editions de l'Université
- Le grand guide du Népal - Ed. Gallimard
- Népal - Guide Olizane

Autres ouvrages :

- Sherpas, Sherpani - Henri Sigayret - Ed. Glénat
- Porteurs de l'Himalaya. Le trekking au Népal - Isabelle Sacareau - Ed. Bellin
- L'horizon des dieux - Olivier Föllmi - Ed. La Martinière
- Peuple du Népal - Dor Bahadur Bista
- Zimba le sherpa - Robert

Office de tourisme

Népal Tourism Board

Bhrikuti Mandap

PO Box 11018

Katmandou, Népal

Téléphone: +977 1 425 6909

Site Web:www.welcomenepal.com