

## **NÉPAL - Trek au camp de base de l'Everest**

### **21 jours - code voyage : NP003**

A un battement d'ailes du Tibet, ce trekking en altitude nous mène dans la région du camp de base de l'Everest, dominée par les parois écrasantes de nombreux 8 000 m dont les trois plus hauts sommets du monde (l'Everest : 8 848m - le Lhotse : 8 571m - le Cho Yu : 8 153m).

### **Les points forts :**

trekking au coeur des plus beaux paysages de montagne du monde himalayen ; des paysages variés, de la forêt à la haute montagne ; le contact avec la population sherpa à l'accueil légendaire.

#### **Aéroport le plus proche**

Tribhuvan (Kathmandu)

#### **Rendez-vous**

Aéroport de Kathmandu (pour les voyageurs n'ayant pas réservés leurs vols avec nous)

Heure : 08h 00

#### **du jour 1 - matin**

#### **au jour 2 - soir**

Vol aller Paris ? Kathmandu

Arrivée à Kathmandu, accueil à l'aéroport et transfert à notre hôtel. Après-midi libre.

Hébergement : hôtel

#### **du jour 3 - matin**

#### **au jour 3 - soir**

Kathmandu ? Lukla ? Phakding (2 800 m)

Envol pour Lukla (2 800 m), où nous retrouvons l'équipe des porteurs et des cuisiniers. Quelques heures de trek le long de la rivière Dudh Kosi jusqu'au village de Phakding (2 800 m).

Heures de trek : 3h

Hébergement : campement

#### **du jour 4 - matin**

#### **au jour 4 - soir**

Phakding - Namche Bazar (3 440 m)

Randonnée en remontant le long de la rivière Dudh Kosi par un excellent sentier. Les premiers sommets du Khumbu apparaissent. Quelques portions raides dans la forêt. Hameaux traditionnels et champs en terrasses avant d'atteindre la bourgade de Namche Bazar (3 445m), capitale du Khumbu située au carrefour de plusieurs vallées, est un marché prospère. Nombreux sont les Tibétains qui franchissent la frontière avec les caravanes de yaks chargés de thé chinois, de vêtements, de sel, pour vendre leurs produits lors du marché hebdomadaire.

Heures de trek : 5h

Hébergement : lodge

#### **du jour 5 - matin**

#### **au jour 5 - soir**

Namche Bazar (3 440 m)

Journée d'acclimatation indispensable à Namche. Trekking facultatif : nous montons à 3 900m, au village de Khumjung. Très beau point de vue sur les sommets proches de Namche Bazar (Khongde Ri à 6 187m et Thamserku à 6 808m), la vallée de l'Everest et l'Ama Dablam.

Heures de trek : 5h

Hébergement : lodge

#### **du jour 6 - matin**

#### **au jour 6 - soir**

Namche Bazar - Thyangboche (3 867 m)

Trek sur le sentier balcon qui descend doucement vers la rivière. Traversée au hameau de Phunki (3 250 m) puis montée raide en direction du célèbre monastère de Thyangboche (3 867 m), le plus grand monastère bouddhiste du pays sherpa. Magnifiques vues sur le Tamserku, le Kangtenga, l'Ama Dablam et la grande chaîne himalayenne, composée entre autres par le Nuptse, le Lhotse et l'Everest.

Heures de trek : 5h

Hébergement : campement

#### **du jour 7 - matin**

#### **au jour 7 - soir**

Thyangboche - Pangboche (3 985 m)

Descente dans une jolie forêt de rhododendrons vers l'Imja Khola, que nous traversons. Arrivée au village de Pangboche et son monastère (3 985 m). Magnifique vue sur la face Nord-ouest de l'Ama Dablam.

Heures de trek : 4h

Hébergement : campement

#### **du jour 8 - matin**

#### **au jour 8 - soir**

Pangboche - Thare (3 950 m)

Montée vers Phortse, beau village perché au confluent de la Dudh Kosi et de l'Imja hola, puis jusqu'au hameau de Thare (3 950 m).

Heures de trek : 4h

Hébergement : campement

**du jour 9 - matin**

**au jour 9 - soir**

Thare - Lacs de Gokyo (4 750 m)

Remontée de la vallée de la Dudh Kosi, à travers les alpages et quelques hameaux. Vers le haut de la vallée, une magnifique vue s'ouvre sur le Cho Oyu, le Jobo Lapsan et le Taboche. Longeant la moraine terminale du glacier de Ngozumba, nous gagnons le magnifique chapelet des lacs de Gokyo, aux couleurs bleu turquoise. Au nord, s'étend la muraille du Cho Oyu (8 201 m) et du Gyachung Kang (7 952 m).

Heures de trek : 6h

Hébergement : campement

**du jour 10 - matin**

**au jour 10 - soir**

Lacs de Gokyo (4 750 m) - Gokyo Ri (5 480 m) - Drangnak (4 800 m)

Tôt (et facultatif), ascension en 2/3 heures de trek, du Gokyo Peak (5 300m). Nous partons du troisième lac, le Dudh Pokhari, par des sentiers en zig-zag. Du sommet, vue magnifique sur tous les hauts pics environnants : Kangpai, Cho Yu, Cholatse, Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam et sur l'immense langue craquelée du glacier. Après le déjeuner, courte étape jusqu'à Drangnak.

Heures de trek : 6h

Hébergement : campement

**du jour 11 - matin**

**au jour 11 - soir**

Gokyo - Cholatsho (4 800m)

Au menu de notre trekking, une longue montée de 600 m de dénivelé par la vallée de Thagna. Passage d'une croupe à 5 000m avant de redescendre légèrement dans une cuvette. Au-dessus de nous, à l'Est, impressionnant de verticalité, la brèche du Chola Pass. Nous traversons une zone d'éboulis avant d'arriver au pied du Chola Pass. Nous sentons le poids de l'altitude et montons lentement, pas après pas. Une dernière bosse, nous sommes au col (à 5 420m). 5h de montée. Nous découvrons au Nord et au Sud les glaciers qui convergent vers le col, les barres de séracs... L'après-midi, nous gagnons Zonghla en 2 heures. Le camp est situé en amont du lac Cholatsho et sous le magnifique Cholatse (6 440 m).

Heures de trek : 7h

Hébergement : campement

**du jour 12 - matin**

**au jour 12 - soir**

Cholatsho - Lobuche (4 900m)

Courte étape de récupération : 2 heures de descente puis de montée en pente douce pour atteindre Lobuche (4 930 m), dans la vallée qui mène à l'Everest.

Heures de trek : 2h

Hébergement : campement

**du jour 13 - matin**

**au jour 13 - soir**

Lobuche ? Kalapatar - Lobuche (4 900 m)

Trekking facultatif (mais à ne pas rater !), la montée au Kala Pattar à 5 550m (environ, les altitudes varient d'une carte à l'autre...). Il faut 1 heure dans les éboulis de la moraine latérale du glacier de Khumbu pour atteindre Gorak Shep (dernier tea-shop !) et de là, 2 heures sont nécessaires pour gravir le Kalapatar. Le sommet est un merveilleux poste d'observation naturel sur la vallée du Khumbu et ses sommets : à l'Est, la pyramide de l'Everest (Sagarmatha, en népalais) ; ses satellites, le Nuptse et le Lhotse ; au Nord, le Pumori. L'après-midi, début de la descente. En 2 heures, nous sommes de retour à Lobuche, dans nos tentes déjà montées !

Heures de trek : 5h

Hébergement : campement

**du jour 14 - matin**

**au jour 14 - soir**

Lobuche - Pangboche (3 950 m)

Nous descendons jusqu'à Pheriche où nous déjeunons. Puis, nous suivons la vallée de l'Imja Khola jusqu'à Pangboche, un gros village agricole situé à 3 985 m. Les petites parcelles agricoles (beaucoup de petites parcelles de terre) dessinent autour des habitations une véritable marqueterie.

Heures de trek : 5h

Hébergement : campement

**du jour 15 - matin**

**au jour 15 - soir**

Pangboche ? Tengboche (3 900 m)

Courte étape de notre trekking. Nous retrouvons la forêt, des paysages plus riants, et visitons le monastère de Tengboche, principal centre bouddhiste du Khumbu.

Heures de trek : 4h

Hébergement : campement

**du jour 16 - matin**

**au jour 16 - soir**

Tengboche ? Namche Bazaar (3 500 m)

Remontée raide puis descente jusqu'à Namche Bazar. Après-midi libre dans la capitale du Khumbu.

Heures de trek : 5h

Hébergement : campement

**du jour 17 - matin**

**au jour 17 - soir**

Namche Bazaar - Lukla (3 800 m)

D'une traite, nous rejoignons Lukla.

Heures de trek : 6h

Hébergement : campement

**du jour 18 - matin**

**au jour 18 - soir**

Lukla - Kathmandu

Envol pour Kathmandu et transfert à notre hôtel. Après-midi libre.

Hébergement : hôtel

**du jour 19 - matin**

**au jour 19 - soir**

Journée libre à Kathmandu

Hébergement : hôtel

**du jour 20 - matin**

**au jour 21 - matin**

Vol retour Kathmandu ? Paris

Transfert à l'aéroport pour notre vol retour vers la France.

## **Dispersion**

Aéroport de Kathmandu (pour les voyageurs n'ayant pas réservés leurs vols avec nous)

Heure : 16h 00

## **Aéroport le plus proche**

Tribhuvan (Kathmandu)

Pour des raisons météorologiques, d'organisation, de cas de force majeure ou pour votre sécurité, ce programme peut être modifié sur place. Dans ce cas, nos accompagnateurs proposeront toujours une solution de remplacement.

# Formalités Népal

Les informations mentionnées ne sont données qu'à titre indicatif et peuvent être sujettes à modification par les autorités concernées. Wavao vous conseille de les vérifier dès votre inscription.

## Passeport

**Le passeport en cours de validité est exigé.** Il doit être valable 6 mois après la date de retour. Pour les ressortissants français, un VISA est nécessaire. Il faudra fournir une photo d'identité ainsi qu'un Formulaire de demande de visa complété, daté et signé. Les délais d'obtention sont d'environ 4 jours.

Pour toute information complémentaire :

Ambassade du Népal  
45 bis, rue de acacias  
75017 PARIS  
Tél : 01 46 22 48 67

Pour les mineurs : les enfants doivent posséder un passeport individuel. Ils ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents, sauf si le passeport a été émis avant 12 juin 2006 et que l'enfant est mineur de moins de 15 ans. Pour les enfants voyageant sans leurs parents, ou ne portant pas le même nom que leurs parents, ils doivent être munis d'une autorisation de sortie du territoire.

**Un conseil important :** nous vous recommandons de photocopier tous vos documents officiels y compris votre billet d'avion et de les séparer de vos documents originaux. Vous pouvez aussi les scanner et vous les envoyez sur votre adresse e-mail.

## Vaccinations

Aucune vaccination n'est obligatoire par les autorités pour les voyageurs en provenance d'Europe. Nous vous recommandons d'être à jour dans vos vaccinations : tétanos, polio, diphtérie, hépatite B. Vaccins contre la fièvre typhoïde, la rage, les méningites A et C et l'hépatite A sont recommandés.

## Information complémentaires

# Climat Népal

Climat du Népal: On peut distinguer 3 types de climats au Népal: tropical dans le sud, tempéré dans les vallées et froid en montagne.

La saison des pluies, la mousson, s'étale de juin à septembre avec de fortes pluies violentes et abondantes.

Les températures sont élevées l'été et les sommets sont sous les nuages.

Les vallées intérieures et le nord-ouest du pays sont moins soumis à la mousson.

La saison sèche s'étale d'octobre à mars. Les journées sont ensoleillées et sèches avec des vents parfois violents sur les sommets.

En Himalaya, les hivers sont froids et les étés assez frais.

## Katmandou

mois	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Temp min °C	4	6	10	13	17	20	21	21	19	15	9	5
Temp max °C	15	17	21	25	26	26	26	26	25	23	20	16
Précipitation (mm)	10	10	30	30	100	200	370	320	180	50	0	10

## Le matériel

Pour ce voyage, vous avez besoin d'un duvet, prévoyez un duvet tenant des températures correspondant au climat et à la période du pays dans lequel vous voyagez (exemple : je pars dans le désert marocain en bivouac au mois de janvier, les températures descendent la nuit en dessous de 0°C, je prévois un duvet allant jusqu'à des températures de -5°C). Pour plus de confort, nous vous recommandons de prendre un drap de sac en coton. En bivouac, tout le matériel collectif est fourni (tentes, matelas, ustensiles de cuisine... etc.)

## Les chaussures

Pour les randonnées, nous conseillons des chaussures adaptées aux lieux traversés. Dans le désert, des chaussures de randonnée basses ou des sandales de marche sont suffisantes. En montagne, des chaussures de randonnée hautes avec des tiges renforcées sont recommandées. Pour les autres activités, nous conseillons d'emporter dans vos bagages la paire de basket que vous avez l'habitude d'utiliser régulièrement pour être le plus confortable possible.

## Les Vêtements

Nous conseillons de prendre des tenues type sportswear (décontractées). Pour le reste, n'oubliez pas l'essentiel : chaussettes, pantalons de toile, bermudas, maillot de bain (indispensables pour les baignades), chemises, tee-shirts, veste polaire, coupe-vent, lunettes de protection solaire (catégorie 3 minimum), chapeau ou casquette. Pour les voyages en altitude ou en hiver, pensez à prendre également des vêtements chauds : anorak ou veste chaude, bonnet, gants.

## **À prévoir également**

Une trousse et une serviette de toilette, une pharmacie personnelle, de la crème et stick de protection solaire, une lampe frontale avec piles et ampoules de rechange, une gourde (1 litre minimum), du micro-pure, des boules Quiés, un couteau de poche, du papier hygiénique, un briquet, des calinettes.

## **Les bagages**

Nous recommandons de prendre deux sacs de voyages. Un gros sac souple, type sac à dos ou sac de sport de 15 kg maximum (70 à 80 litres) pour toutes vos affaires. Et un petit sac à dos de 30 litres pour porter vos affaires du jour (gourdes, lunettes, appareil photos...). Pas de valises, uniquement des sacs souples !

## **Conseils pratiques**

Partir en bonne santé est un élément important pour la réussite du voyage. Notamment, l'ennui dentaire peut venir tout gâcher. Il est toujours plus sage d'effectuer une visite de contrôle avant le départ. Côté vaccins, nous conseillons de bien vérifier auprès d'un médecin les principaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde). Nous conseillons également le vaccin contre les hépatites A et B. Enfin, en cas de besoin, pour le traitement antipaludéen, n'hésitez pas à consulter un service médical spécialisé.

## **Sur place**

Les accompagnateurs disposent toujours d'une pharmacie de première urgence. Nous recommandons cependant de partir avec sa propre pharmacie composée pour l'essentiel de : aspirine, élastoplast, désinfectant, antiseptique intestinal et anti-diarrhéique, petits ciseaux, anti-moustiques, micro-pure.

## **La monnaie**

La plus facile à changer reste le dollar US, même si dans la plupart des pays, on peut aussi changer des euros. Les cartes de crédit ne sont pas encore acceptées partout dans le monde. Il est toujours possible de procéder au change à l'aéroport ou dans les hôtels. La monnaie locale est toujours utile pour payer quelques dépenses sur place (repas, activités facultatives, souvenirs, eau et boissons... etc.)

## **Rappel de quelques règles pratiques**

Suivre et respecter les consignes données par les accompagnateurs, respecter les us et coutumes locales du pays visité, garder une photocopie des 4 premières pages du passeport, des visas et des billets d'avion en plus des originaux, constituer une caisse commune avec les autres participants pour payer les boissons et les éventuelles autres dépenses communes, constituer une enveloppe pour les accompagnateurs et leur équipe locale est une tr

adition (mais en aucun cas obligatoire).

**La réussite de votre voyage est un mélange de simplicité, de détente, de solidarité, de convivialité, de découverte, de partage, et de respect.**

## **Le prix comprend :**

### **si vous réservez les vols avec Wavao**

le départ garanti à 2 participants, l'accompagnateur local francophone, les vols internationaux au départ de Paris, les taxes aériennes, l'accueil et l'assistance sur place, les transferts, la logistique et les transports sur place, le transport des bagages, les petits déjeuners, les déjeuners (attention : nos formules de voyages nous amènent très souvent à faire des pique-niques à midi), les dîners (repas chauds le soir), les entrées dans les sites visités et autres activités, les hébergements, les frais de dossier.

### **si vous ne réservez pas les vols avec Wavao**

le départ garanti à 2 participants, l'accompagnateur local francophone, l'assistance sur place, les transferts, la logistique et les transports sur place (hors transferts jusqu'aux lieux de rendez-vous et de dispersion sur place), le transport des bagages, les petits déjeuners, les déjeuners (attention : nos formules de voyages nous amènent très souvent à faire des pique-niques à midi), les dîners (repas chauds le soir), les entrées dans les sites visités et autres activités, les hébergements, les frais de dossier.

**Attention : tous nos départs sont garantis à partir de 2 participants !**

## **Le prix ne comprend pas :**

### **si vous réservez les vols avec Wavao**

les formalités, les frais de visas et autres taxes d'entrée et de sortie de territoire (sauf si mentionnés dans les points forts), les repas libres mentionnés dans le programme, les entrées, visites et autres activités payantes mentionnées dans le programme, l'assurance multi-risques facultative, les boissons, les pourboires (sauf si mentionnés dans les points forts), les dépenses et achats personnels, les surcharges carburant imposées par les compagnies aériennes.

### **si vous ne réservez pas les vols avec Wavao**

les vols internationaux, les formalités, les frais de visas et autres taxes d'entrée et de sortie de territoire (sauf si mentionnés dans les points forts), l'accueil et les transferts jusqu'aux lieux de rendez-vous et de dispersion sur place (sauf si mentionnés dans les points forts), les repas libres mentionnés dans le programme, les entrées, visites et autres activités payantes mentionnées dans le programme, l'assurance multi-risques facultative, les boissons, les pourboires (sauf si mentionnés dans les points forts), les dépenses et achats personnels.