

NÉPAL

# Gokyo, Kala Pattar et camp de base de l'Everest

- Les panoramas époustouflants du Kala Pattar et du Gokyo Ri.
- Des étapes équilibrées pour une montée au camp de base de l'Everest réussie.
- Les lacs de Gokyo, au pied du Cho Oyu.

À PARTIR DE

**3 395 €**

DURÉE

20 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU

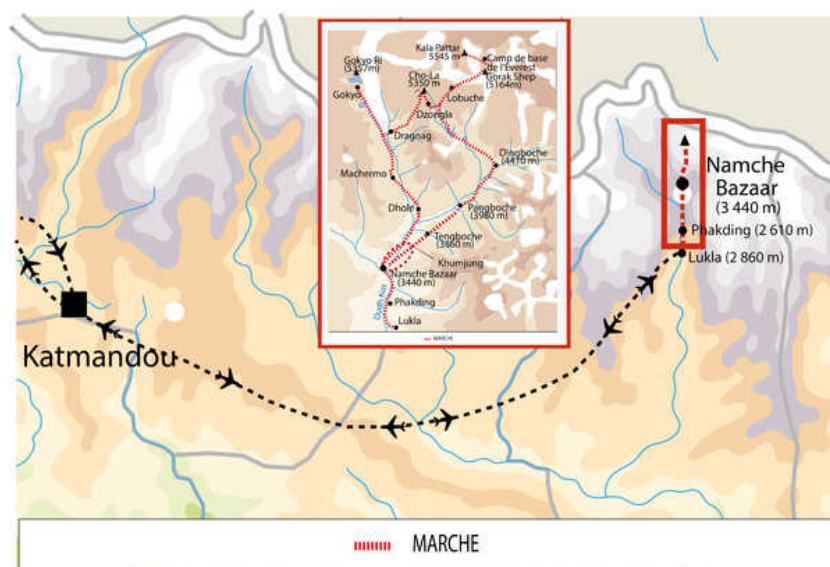


THÉMATIQUE

Trek

Les incontournables du massif du Khumbu : les lacs de Gokyo, le panorama sur l'Everest depuis le Kala Pattar, et le mythique camp de base de l'Everest !

Depuis Katmandou, nous prenons un vol pour Lukla, dans les hauteurs du Solu Khumbu, le pays Sherpa. Nous remontons la vallée de la Dudh Khosi jusqu'à Namche Bazaar, le centre commerçant de la région. Nous quittons bientôt le sentier "classique" du camp de base de l'Everest pour remonter la vallée de Gokyo, avec le Cho Oyu (8201 m) en toile de fond. Les plus courageux peuvent gravir le Gokyo Ri, splendide belvédère sur le massif, et vue imprenable sur les plus hauts sommets de la terre : Everest, Lhotse, Nuptse, Makalu... Le passage du fameux Cho La (5420 m), entre pierriers et glacier, permet ensuite de regagner l'itinéraire du camp de base de l'Everest, qui se trouve au fond de la grande vallée du Khumbu. Cerise sur le gâteau avant de redescendre : l'ascension du Kala Pattar (5600 m), d'où nous pouvons profiter d'un des plus beaux panoramas de montagne au monde... Un "must" pour tous les amateurs de marche en montagne !



# Itinéraire

## JOUR 1

### PARIS – KATMANDOU

TRANSPORT : AVION | HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Départ de Paris dans la journée. Vol avec escale à destination de Katmandou.

## JOUR 2

### KATMANDOU

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

Arrivée à Katmandou. Nous sommes accueillis à l'aéroport par notre guide qui nous accompagne à l'hôtel. Après-midi libre, pour se reposer et préparer ses affaires pour le trek. En fin de journée, briefing et dîner de bienvenue.

## JOUR 3

### KATMANDOU – LUKLA (2860 m) – PHAKDING (2610 m)

TRANSPORT : AVION | MARCHÉ : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 630 M |

HÉBERGEMENT : LODGE

Vol domestique Katmandou – Lukla (45 mn) ou transfert vers Ramechhap par la route (4-5h) puis vol pour Lukla (20 mn)

Ce vol, qui longe les Himalaya avec des vues magnifiques sur ses sommets, ne s'effectue que par de bonnes conditions météorologiques. Ainsi, selon la météo ou dû à l'encombrement de l'aéroport de Katmandou (c'est la même piste pour les vols internationaux et intérieurs), l'aviation civile népalaise (CAAN) peut décider d'opérer tous les vols sur Lukla depuis l'aéroport de Katmandou, ou depuis celui de Ramechhap (dans ce cas, départ de Katmandou entre 3h et 4h du matin, et petit déjeuner sur la route).

Arrivée à Lukla nous rencontrons l'équipe locale qui nous accompagne sur ce trek et débutons la marche pour rejoindre Phakding, la première étape.

#### JOUR 4

### **PHAKDING - NAMCHE BAZAAR (3440 m)**

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 540 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous remontons la vallée de la Dudh Koshi d'une rive à l'autre et entrons dans le Parc National de Sagarmatha au niveau de Jorsale. Nous continuons à remonter la rivière jusqu'à la confluence avec Bhote Koshi avant d'attaquer une montée assez raide qui mène à Namche Bazaar, la capitale du pays Sherpa. Cet ancien lieu de commerce est devenu une véritable ville grâce aux recettes du tourisme et notamment aux expéditions pour l'Everest.

#### JOUR 5

### **NAMCHE BAZAAR - KHUMJUNG - NAMCHE BAZAAR (3440 m)**

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 550 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 550 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Journée d'acclimatation dans la capitale Sherpa. Nous partons pour une demi-journée de trek sur les hauteurs de Namche Bazaar vers les villages de Khunde ou Khumjung (3780 m), paysages d'alpages avec des premières vues sur la chaîne Himalayenne. Nous en profitons pour visiter le dispensaire et l'école fondés par Hillary. Après-midi libre sur Namche Bazaar. En fin de journée, pour ceux qui le souhaitent, nous pouvons aller jusqu'aux crêtes de Namche observer le coucher de soleil sur l'Ama Dablam et l'Everest.

#### JOUR 6

### **NAMCHE BAZAAR - DHOLE (4110 m)**

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 670 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous remontons la rive droite de la vallée de la Dudh Koshi, et découvrons les plus longs "mani" (murs de roches gravées de prières) du Khumbu. Nous montons ensuite jusqu'au village de Mong, avant de rejoindre la rive droite de la rivière. Une dernière montée nous amène à Dhole.

#### JOUR 7

### **DHOLE - MACHERMO (4470 m)**

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 420 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 40 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous suivons la vallée issue du Cho Oyu en direction des lacs de Gokyo, croisant au passage de nombreux yacks. Pour une meilleure acclimatation, nous pouvons monter sur un petit promontoire au-dessus de Machermo d'où nous avons une vue fabuleuse sur l'Everest.

## JOUR 8

### **MACHERMO - GOKYO (4790 m)**

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 150 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Montée régulière vers la vallée des lacs de Gokyo, et vue splendide sur les montagnes entourant le glacier Ngozumba, l'un des plus importants de l'Himalaya. Nous apercevons désormais le Cho Oyu, 8135 m. Nous passons Pangka et descendons vers la rivière avant de prendre pied sur la moraine du glacier. Nous passons les premiers lacs avant d'arriver au lac de Gokyo, à 4750 m d'altitude. Installation au lodge. L'après-midi, nous pouvons faire l'ascension du Gokyo Ri (5357 m), duquel il est possible d'admirer 4 "8000" : l'Everest, le Lhotse, le Makalu, et le Cho Oyu !

## JOUR 9

### **GOKYO - GOKYO RI (5357 m) - DRAGNAG (4690 m)**

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 550 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 650 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Pour les plus motivés, lever aux aurores afin de gravir le Gokyo Ri et voir le lever de soleil sur le toit du monde. Ensuite, courte journée, parfaite pour récupérer avant d'attaquer le Cho la. Nous traversons la belle moraine du Gokyo, qui offre une superbe vue sur la face nord du Cho Oyu.

## JOUR 10

### **DRAGNAG - CHO LA (5350 m) - DZONGLA (4840 m)**

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 770 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 640 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Montée progressive puis raide pour atteindre le Cho La en 4h. Belle ambiance glacière au col, au pied des sommets du Lobuche. Après 30 minutes de descente quasi-à-plat (zone souvent enneigée), le panorama est phénoménal. Descente jusqu'à Dzongla raide sur les 200 premiers mètres. Arrivée rapide sur Dzongla.

## JOUR 11

### **DZONGLA - LOBUCHE (4940 m)**

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 220 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 140 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Une belle journée offrant de jolies vues. Nous redescendons la Chola Khola avant de remonter tranquillement sur les derniers pâturages au pied du glacier du Khumbu.

## JOUR 12

# LOBUCHE - CAMP DE BASE DE L'EVEREST (5300 M) - GORAK SHEP (5164 M)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 265 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous passons à présent la barre des 5000 mètres ! Nous longeons la moraine sur un chemin relativement aisé, alors que la marche lente est désormais la seule alternative face à l'altitude élevée des lieux. Passé Gorak Shep, le chemin poursuit son cours jusqu'à 5300 mètres, où se trouve le mythique camp de base de l'Everest ! Après avoir savouré l'ambiance toute particulière qui règne dans ces lieux, nous retournons sur nos pas jusqu'à Gorak Shep, où nous dormons ce soir.

N.B. L'aller retour au camp de base de l'Everest est facultatif. Pour ceux qui le souhaitent, il est possible de terminer la journée à Gorak Shep.

## JOUR 13

# GORAK SHEP - KALA PATTAR (5600 M) - DINGBOCHE (4410 M)

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 550 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1200 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Réveil tôt le matin pour faire l'ascension du Kala Pattar, la "colline" qui surplombe Gorak Shep. Le sentier est raide mais sans difficulté, alors que l'altitude oblige à marcher très lentement... Un effort certain qui est amplement mérité à notre arrivée au sommet : sous nos yeux, l'un des panoramas de montagne les plus célèbres au monde, avec la plus belle vue qui soit sur le sommet de Sagarmatha, la reine de toutes les montagnes ! Retour ensuite sur Gorak Shep pour un peu de repos, avant de poursuivre la descente de la vallée en rive gauche. Nous entrons finalement dans la vallée de l'Imja khola, qui conduit à Chhukung et, plus haut, le populaire Imja Tse, plus connu sous le nom de "Island Peak". Fin de journée à Dingboche, l'un des villages les plus authentiques de la région.

## JOUR 14

# DINGBOCHE - PANGPOCHE (3980 M) - TENGBOCHE (3860 M)

MARCHE : 8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 650 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous longeons la vallée de l'Imja khola, face au splendide Ama Dablam, jusqu'à retrouver la vallée du Khumbu. Passé la confluence, le sentier plonge dans la forêt, et gravissons en fin d'étape une petite montée, au sommet de laquelle nous attend Tengboche, célèbre pour son monastère. Visite du monastère et fin de journée libre pour admirer le coucher de soleil sur le massif de l'Everest, splendide vu d'ici.

## JOUR 15

# TENGBOCHE - NAMCHE BAZAR - MONJO (2835 m)

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1200 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Descente parmi les forêts de rhododendrons pour atteindre les rives de la Dudh Koshi, puis marche sur un sentier balcon qui s'élève dans les hauteurs de la rive droite. Au détour d'un crête, nous parvenons à Namche Bazaar, où nous faisons la pause déjeuner, avant de poursuivre la descente jusqu'à Monjo.

## JOUR 16

# MONJO - LUKLA

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Dernière journée de marche pour rejoindre Lukla. Fin de journée libre à Lukla.

## JOUR 17

# LUKLA - RAMECHHAP - KATMANDOU

TRANSPORT : AVION, VÉHICULE PRIVATISÉ (4H-5H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Vol pour l'aéroport de Ramechhap, puis route pour Katmandou. Arrivée dans la soirée.

NB : Le vol Lukla-Ramechhap est soumis aux conditions météorologiques. Il est possible qu'il soit retardé ou annulé. Pour palier à cette éventualité, nous prévoyons une journée de sécurité (temps libre) à Katmandou le lendemain.

## JOUR 18

# KATMANDOU

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

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.

- 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 Boddhath. (cf. rubrique 'Options')

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). Pour ceux qui ont choisi l'option "Visite de la vallée de Katmandou", les frais vous seront remboursés.

## JOUR 19

# KATMANDOU – PARIS

TRANSPORT : AVION | HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Dernière matinée en liberté à Katmandou. Pour ceux qui ont un avion de nuit, transfert à l'aéroport de Katmandou, et vol retour pour la France. Nuit à l'hôtel pour ceux qui partent le lendemain, et transfert aéroport le lendemain matin.

## JOUR 20

# PARIS

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à Paris.

## À NOTER

En fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

A partir du printemps 2019 : pour décongestionner l'aéroport de Katmandou, l'aviation civile népalaise a décidé d'opérer les vols à destination de Lukla depuis l'aéroport de Ramechhap, à 4 ou 5 heures de route de Katmandou. Pour éviter le désagrément d'un long transfert routier en pleine nuit le J3, ainsi que le risque d'annulation des vols pour cause de mauvaises conditions météorologiques, nous faisons le choix de garantir le transfert aérien depuis Katmandou à l'aller, comme prévu dans le programme. Si l'avion n'est pas disponible, nous ferons le trajet en hélicoptère, surcoût que nous prenons entièrement à notre charge. Le retour de trek se fera quand à lui en avion par Ramechhap, avec un transfert routier pour rejoindre Katmandou.

Atalante est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par une autre entreprise du groupe Altaï : Huwans, les aventures humaines.



# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 27/09/2022)

Nombre de participants : de 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 05/11/2022	JEU. 24/11/2022	3 995 €	Confirmé
SAM. 18/03/2023	JEU. 06/04/2023	3 450 €	Départ initié
SAM. 25/03/2023	JEU. 13/04/2023	3 695 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 01/04/2023	JEU. 20/04/2023	3 745 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 08/04/2023	JEU. 27/04/2023	3 745 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 15/04/2023	JEU. 04/05/2023	3 795 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 22/04/2023	JEU. 11/05/2023	3 750 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 29/04/2023	JEU. 18/05/2023	3 395 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 07/10/2023	JEU. 26/10/2023	3 395 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 14/10/2023	JEU. 02/11/2023	3 450 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 21/10/2023	JEU. 09/11/2023	3 800 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 28/10/2023	JEU. 16/11/2023	3 895 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 04/11/2023	JEU. 23/11/2023	3 450 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 11/11/2023	JEU. 30/11/2023	3 895 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 18/11/2023	JEU. 07/12/2023	3 895 €	Confirmé dès 4 inscrits

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris, sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche. Des départs d'autres villes sont possibles, n'hésitez pas à nous contacter.

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

## ✓ LE PRIX COMPREND

- Les vols aller retour Paris / Katmandou
- L'encadrement par un guide local francophone pendant tout le séjour
- Les transports terrestres et aériens au Népal
- Les permis nécessaires pour ce trek
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours
- Les équipements de sécurité nécessaires pendant le trek : trousse de secours, caisson hyperbare et téléphone satellite
- 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 d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'éco participation à la compensation carbone pour votre voyage au Népal : 10 € par personne

### **À payer sur place :**

- Les frais de visa (cf. rubrique "Formalités")
- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour
- Les repas mentionnés comme "libres" dans le jour par jour (prévoyez un budget d'environ 10 € par repas).
- Les douches dans les lodges (montant variable, de 2 à 8 € selon les lodges).
- Les pourboires aux équipes locales (cf. rubrique "Pourboires")

## ASSURANCES AU CHOIX

- **L'assurance assistance rapatriement :**  
2,5 % du voyage par personne
- **L'assurance multirisque :**  
4,1 % du voyage par personne
- **L'assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :**  
5 % du voyage par personne
- **L'assurance COVID (complémentaire à l'assurance multirisque ou premium) :**  
1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

## DÉPARTS DE PROVINCE

Nos voyages sont construits avec un départ de Paris (lorsque le vol est inclus), mais nous pouvons étudier sur demande des départs d'autres villes (et de Belgique, Suisse, Luxembourg).

**Lorsque le départ du voyage choisi n'est pas encore confirmé**, nous vous proposons un forfait fixe :

- 90 € par personne aller-retour pour l'Europe (120 € pour les départs de juillet-août)
- 120 € par personne aller-retour pour les autres continents (150 € pour les départs de juillet-août)

## OPTIONS

- Le supplément départ de province (à partir de 120€), de Genève ou Bruxelles (nous consulter), départ anticipé ou retour différé (à partir de 100€).
- Le transfert aéroport si arrivée ou départ différé du groupe (20 € pour un transfert de 1 à 3 personnes maximum).
- La nuit supplémentaire à Katmandou (90 € en chambre individuelle, 50 € en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner).
- Le supplément pour une chambre individuelle (non garantie dans les lodges) : 110€
- L'option "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de séjour, incluant le véhicule privé, le déjeuner, les frais d'entrée dans les sites et le guide culturel francophone : 100 € par personne



# Détail du voyage

## NIVEAU

Trekking sur des chemins bien aménagés, sans difficulté technique, à l'exception du franchissement du col de Cho La (longue marche dans les éboulis et court passage sur glacier).

L'altitude est la difficulté principale sur le trek : nous atteignons un maximum de 5600 mètres au sommet du Kala Pattar (ascension facultative), 5420 m au Cho La (passage "obligatoire" pour suivre le déroulé du programme).

Sachez qu'en fonction de la météo, les étapes à plus de 5000 m d'altitude peuvent devenir glaciales, notamment la nuit (lodges pas ou peu chauffés).

Une première expérience de trekking en itinérance est recommandée, et nous vous conseillons de vous préparer physiquement avant le départ. Des séances de sport en endurance sont pour cela idéales (randonnée pédestre, course à pied...).

A noter : le niveau physique de ce voyage ne prend pas en compte les facteurs extérieurs liés à l'environnement. Sur ce voyage, nous évoluons plusieurs jours en haute montagne : le froid, le vent, l'aridité et le manque d'oxygène rendent l'effort physique plus difficile. Veuillez prendre cela en compte lors du choix de votre voyage. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

---

## INFORMATIONS SUR LA HAUTE ALTITUDE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES :

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3000 mètres d'altitude s'adressent à des personnes en très bonne santé, avec une condition physique appropriée.

La haute montagne est un milieu particulier, souvent rude pour les organismes (froid, sécheresse, soleil, hypoxie...). Parmi les différentes pathologies d'altitude, les symptômes liés au Mal Aigu des Montagnes doivent être connus et ne jamais être sous-estimés. Ce sont les signaux d'une montée en altitude trop rapide : votre corps n'a pas eu le temps de s'adapter au manque d'oxygène (hypoxie). Maux de tête, insomnies, perte d'appétit, œdèmes et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces symptômes sont courants et relativement bénins lorsqu'ils restent modérés. Ils disparaissent avec le temps, à condition de ralentir ou de stopper l'ascension. Dans le cas contraire, le MAM peut conduire à des pathologies graves, tels que l'œdème cérébral et l'œdème pulmonaire.

Avant de partir : optez pour une préparation physique adaptée à votre voyage et munissez-vous de l'équipement adéquat. Nous vous conseillons aussi de faire un test d'effort à l'hypoxie : cela vous permettra de connaître la réaction de votre corps face au manque d'oxygène. Ceci est d'autant plus

important si vous êtes sédentaire, si vous n'avez pas d'expérience de la haute altitude, ou si vous avez plus de 50 ans, sans expérience récente de la haute altitude. Enfin, prévoyez une pharmacie personnelle complète et adaptée (antalgiques et Diamox peuvent notamment être prescrits par votre médecin).

Pendant le voyage : sachez que nos programmes sont étudiés pour proposer une acclimatation la plus progressive possible, en fonction des contraintes géographiques et de la durée du voyage. Il convient malgré tout d'éviter les efforts intenses, de boire beaucoup d'eau (évittez l'alcool), et de rester bien couvert. Nos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude : n'hésitez donc jamais à faire part de vos soucis de santé à votre guide, même en cas de troubles légers. Il connaît parfaitement le sujet et saura vous apporter des solutions. En cas de problème, il dispose des équipements de sécurité nécessaires, notamment oxymètre, caisson hyperbare et/ou bouteilles d'oxygène. Il pourra aussi vous mettre en relation avec un médecin spécialiste via notre plateau d'assistance médicale téléphonique (disponible 24H/24 et 7j/7 pour tous nos voyageurs, lorsqu'une communication GSM où satellite peut être établie).

## ENCADREMENT

Atalante est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays.

Installée à Katmandou depuis de nombreuses années, notre agence Altaï Népal vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trekking Altaï, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

- Ce voyage est encadré par un guide de trekking népalais francophone, formé par nos soins.
- Une équipe locale vous assiste pendant le trek. Voici sa composition (variable en fonction de la taille du groupe et de la logistique nécessaire) :

. Sirdar : c'est le responsable de la logistique, et celui de l'équipe de porteurs, cuisiniers (sur les voyages en tentes) et sherpas.

. Porteurs : pendant le trek, nos affaires sont transportées par des porteurs. Le portage est une tradition historique au Népal, imposée par la topologie très accidentée des lieux. Ainsi, il n'est pas rare de croiser sur les sentiers des habitants portant des charges de plus de 70 kg ! Etant très soucieux des conditions de travail de nos équipes, nous veillons à ce que nos porteurs travaillent dans les meilleures conditions possibles (un salaire juste, des charges limitées, une assurance, et un équipement adapté sont mis à disposition de tous). Sur nos voyages, nous prévoyons un porteur pour deux voyageurs. La charge est limitée à 30 kg par porteur sur nos voyages en lodges, et 45 kg sur les voyages en camping ou "trekking peak" (uniquement pour les porteurs qui le souhaitent).

Ne vous remercions donc de bien vouloir limiter vos affaires à 12 kg par personne (affaires portées par le porteur), et 20 kg pour les trekkeurs sur un trek en camp ou sur un programme incluant l'ascension d'un "trekking peak" (sommet > à 6000 m d'altitude).

. Cuisinier et aide-cuisiniers : responsable des repas uniquement sur les trekking en tente.

. Assistant-guides : en plus du guide francophone, des assistant-guides non-francophones sont présents. Ils sont chargés d'apporter une aide active aux clients, et notamment d'ouvrir ou de fermer la marche, afin de permettre à tous les participants de marcher à leur propre rythme.

## ALIMENTATION

Le plat népalais par excellence est le 'dal bhat', riz et lentilles, accompagné de quelques légumes épicés. A Katmandou, il est possible de manger une grande variété de plats, mais en montagne, le choix est beaucoup plus restreint : les lodges (auberges locales) proposent des menus tous similaires et peu variés (ex. dal bhat, nouilles sautées, mo-mos, riz frit, pâtes à la sauce tomate, pommes de terre sautées).

Sur nos voyages en groupe :

Trois repas et un goûter par jour vous seront servis. Les jours de longue marche, vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses (barres céréalières et/ou fruits secs).

Pendant les treks en lodge, nous nous efforçons de vous offrir des repas les plus variés possibles, avec les plats ou ingrédients disponibles dans les lodges. Quelques exemples : dal bhat (repas quotidien népalais), riz sauté aux légumes, pommes de terres au fromage, frites, pâtes à la sauce tomate, et parfois même des pizzas ! Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.

Voici un exemple des repas servis sur nos voyages :

- Petit déjeuner : toasts, pancake ou pain tibétain en alternance avec beurre/confiture/miel + œufs + thé ou café.
  - Déjeuner : un plat principal.
  - Un petit goûter de fin d'étape est proposé (biscuits et thé).
  - Dîner : une soupe en entrée, un plat principal, et un dessert (ex. fruits au sirop)
- + une tasse de thé et/ou café est proposée à tous les repas.

A Katmandou, nous laissons souvent les repas libres, de sorte à ce que chacun puisse profiter de la variété des restaurants de la capitale en fonction de ses goûts (cf. repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours du voyage).

En montagne, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau au robinet où aux sources d'eau (sur conseil du guide), mais il est indispensable de la filtrer ou de la traiter avec des pastilles purifiantes (style Micropur). L'achat de bouteille d'eau minérale est aussi possible dans les lodges, en ville, ou dans les restaurants. Toutefois, nous vous remercions de bien vouloir limiter votre consommation de plastique : il n'y a pas de recyclage sur place.



## HÉBERGEMENT

- A Katmandou, vous dormez dans un hôtel confortable de standard 3 étoiles (normes locales) situés à proximité du centre-ville. Vous êtes en chambre twin ou double climatisée, avec salle de bain privée et eau chaude.
- Lodges pendant le trek : maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. Le plus souvent, on trouve des chambres twin (2 lits individuels par chambre), avec matelas de 5-6 centimètres d'épaisseur et oreillers. Dans certains lodges d'altitude, les chambres laissent parfois la place à des dortoirs de 3 à 6 lits. Les chambres ne sont pas chauffées : prévoyez un sac de couchage adapté à des températures froides, et même potentiellement glaciales au dessus de 5000 mètres d'altitude (-15°C) ! Les sanitaires sont collectifs, et les douches chaudes, lorsqu'il y en a, sont payantes (environ 2 € par personne).

-----

Voici les hôtels que nous réservons généralement pour ce voyage (à titre indicatif, en fonction de la disponibilité) :

### A Katmandou

- **Hotel Tibet** : *hôtel de standard international situé dans une petite enclave calme du quartier des ambassades, à proximité de Thamel, le centre ville touristique. L'intérieur est richement décoré de peintures et de sculptures bouddhistes, dans une ambiance tibétaine relaxante. Les chambres sont confortables et propres, avec salle de bain et balcon. Un restaurant vous propose des plats locaux et internationaux de qualité, avec la possibilité de manger sur une terrasse extérieure fleurie. Un bar sur le toit de l'hôtel est à votre disposition, ainsi qu'une salle de méditation et un spa / salon de massage réputé.*
- **Hotel Manaslu** : *situé à 50 m de l'Hotel Tibet, l'hôtel Manaslu offre les mêmes caractéristiques de confort et de service. D'architecture traditionnelle, l'hôtel a été brillamment rénové dans le respect d'un décor traditionnel, témoin du riche patrimoine culturel népalais. Un vaste jardin bordé d'un bar offre un espace convivial et chaleureux.*

## DÉPLACEMENT

### 1/ Transport international

Sur le Népal, nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Katmandou. Vous volerez principalement avec Qatar Airways et Oman Air, compagnies avec lesquelles nous achetons un stock de place (allotements) au départ de Paris sur certaines dates, afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et les meilleurs plans de vol. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrons

également vous proposer d'autres compagnies. Il n'existe pas de vol direct pour Katmandou, et toutes les compagnies effectuent une escale (à Doha avec Qatar Airways, à Mascate avec Oman Air). Nous privilégions dans la mesure du possible les vols de nuit : sur un départ le samedi, vous arrivez à destination le dimanche. Les départs de certaines villes de province sont possibles : il s'agit essentiellement de pré-acheminement depuis la province vers Paris, soit avec des vols nationaux, soit en TGV'air (trajet SNCF faisant partie du billet d'avion).

Voici les horaires de vols indicatifs au départ de Paris et arrivée Katmandou\*:

- Qatar Airways : Aller : départ 21h20 – arrivée 18h00 / Retour : départ 19h30 – 06h55

\*en fonction des disponibilités au moment de votre inscription. Les compagnies aériennes et leurs horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci dessus.

## **2/ Déplacements dans le pays**

- Transferts terrestres en véhicules privés réservés pour nos groupes
- Vols domestiques entre Katmandou et Lukla (voyage ref. NEVEX ; NEVGOK) ; Katmandou – Phaplu et Lukla – Katmandou (voyage NEVEX23)

Conformément à notre devoir d'information et de transparence vis-à-vis de nos voyageurs, nous vous informons que la Commission Européenne a inscrit le 5 décembre 2013 toutes les compagnies aériennes du Népal sur la liste des transporteurs aériens interdits de vol au sein de l'Union Européenne (cela concerne les avions et les hélicoptères).

Cette interdiction d'exploitation est à ce jour théorique car aucune compagnie népalaise ne vole en Europe.

Il est à noter que les aviations civiles du reste du monde, y compris américaine, japonaise, chinoise, n'ont pas émis d'avis négatif.

Nous avons donc décidé de maintenir les vols intérieurs pour desservir les régions de trek, avec des compagnies aériennes que nous jugeons sérieuses, telles que Buddha Air, Yeti Airlines, Tara Air et Summit Air. Leur niveau de sécurité a récemment été jugé satisfaisant par plusieurs auditeurs indépendants.

Une lettre d'information spécifique sur les conditions des vols intérieurs au Népal vous sera envoyée au moment de votre inscription.

## **3/ Transport des affaires personnelles**

Pendant le trek : vous ne portez que vos affaires de la journée. Le reste est transporté à dos de porteurs (cf rubrique "Encadrement").

## BUDGET & CHANGE

Monnaie locale : la roupie népalaise. Le taux de change du jour est consultable [ici](#).

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. 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).

## POURBOIRES

Au Népal, le pourboire est une pratique courante et très appréciée. Son montant dépend de votre satisfaction par rapport au service rendu et de la difficulté du séjour (notamment pour les porteurs).

Sur nos voyages, nous vous recommandons un montant situé entre 30 € et 50 € par semaine et par participant.

A titre d'information, voici les montants généralement attribués dans l'industrie du trekking au Népal :

- Guide francophone : l'équivalent de 3 € / jour / participant.
- Équipe locale (chauffeur, assistants, porteurs...) : nous vous recommandons de constituer une cagnotte commune pour toute l'équipe locale, et de laisser le guide se charger de la répartition des montants entre les différents membres de l'équipe (qui seront ici répartis de façon équitable).

# Équipement

## MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Un caisson hyperbare accompagne tous les circuits présentant une nuit ou plus au dessus de 4000 m
- Un téléphone satellite (en cas d'urgence)
- Une trousse de premiers secours

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Un équipement adapté au trekking en montagne est indispensable pour ce voyage. Les températures peuvent varier entre +30°C en bas, et -20°C en haut...

Équipement de trekking recommandé :

- Casquette ou chapeau
- Bonnet
- Tour-de-cou ou foulard
- T-shirt ou chemise en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (t-shirt et collant) pour la nuit
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Doudoune chaude pour les pauses ou le soir
- Pantalon de marche confortable
- Chaussures de marche imperméables et robustes, avec semelle adhérente
- Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage
- Sandales (utiles après les journées de marche)
- Chaussettes de marche
- Une paire de gants légers et une paire chaude

Attention : les étapes en haute montagne peuvent être particulièrement froides, notamment le soir et la nuit, y compris dans les lodges (en fonction de la saison, il peut faire -20°C dehors, et les chambres ne sont pas chauffées...). Veuillez prévoir un équipement adapté à ces conditions.

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Crampons légers en début de saison de printemps (mars-avril)
- Guêtres (facultatif, potentiellement utiles au printemps)
- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage (T° confort -5/-10°C)
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides)
- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Crème solaire haute protection
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Mouchoirs
- Papier toilette
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée

Note : la location de certains équipements sur place est possible (sac de couchage, doudoune, crampons...). Comptez environ 35 € de location par item pour un voyage de 2 semaines, 50 € pour 3 semaines (à régler sur place). Dans ce cas, merci de bien vouloir nous faire part de votre volonté de louer ou un plusieurs équipements avant votre départ, afin que notre équipe locale s'assure que tout soit bien disponible dès votre arrivée. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.

Pour ceux qui souhaitent profiter de leur voyage au Népal pour aider les populations locales, vous pouvez amener vêtements, matériel de randonnée, ou encore des fournitures scolaires avec vous. Notre équipe locale se chargera de confier tout cela à une ONG locale.

## BAGAGES

Sur ce voyage, partez avec 2 sacs :

- **Un grand sac de voyage** pour le trajet a/r France-Katmandou.

Important : à votre arrivée à Katmandou, nous vous remettrons un sac de type "duffel bag", dans lequel vous transférerez toutes vos affaires personnelles utiles pendant le trek. Vous laisserez le reste de vos affaires dans votre sac de voyage, qui restera en sécurité dans le vestiaire de l'hôtel. Le reste de vos bagages restera à l'hôtel à Katmandou et sera récupéré à votre retour.

- **Un sac à dos de 25-40 litres** pour les journées de marche. Vous ne portez que vos affaires de la journée (veste, pharmacie, eau, vivres de courses, crème solaire, chapeau, lunettes...). Dans l'avion, ce sac sera votre "bagage cabine" dans lequel nous vous recommandons de placer tous les équipements "indispensables", dans le cas où vos bagages en soute n'arriveraient pas en même temps que vous...

LIMITE DE POIDS : 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)**. Veuillez ne pas dépasser cette limite, sans quoi les kilos supplémentaires vous seront facturés directement sur place. Aussi, nous veillons à ce que nos porteurs ne portent pas plus de 25 kg chacun (un porteur pour deux clients). Pour cela, nous vous remercions de ne pas leur confier plus de 12 kg d'affaires par personne.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

## PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle. Un séjour au Népal, et plus particulièrement les voyages en haute altitude, nécessitent une consultation préalable avec votre médecin.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous\* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Thermomètre
- Crème hydratante

\*ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

Pour les séjours impliquant une évolution au-dessus de 3000 m d'altitude, l'acétazolamide (Diamox) peut être proposé par votre médecin, en traitement préventif ou d'appoint. Le Diamox aide votre organisme à s'acclimater à l'altitude : il peut prévenir et soulager les symptômes liés à une mauvaise acclimatation. Parlez-en à votre médecin.

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

## 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 en espèce le montant nécessaire pour le règlement (30 Dollars Américain ou l'équivalent en euros) afin d'évitez une longue file d'attente au distributeur à votre arrivée.

Les tarifs sont les suivants :

- visa 15 jours : 30 US\$ (ou équivalent euros)
- visa 30 jours : 50 US\$ (ou équivalent euros)
- visa 90 jours : 125 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.

Obtention du visa à l'aéroport de Katmandou :

Pendant le voyage, veillez à garder sur vous votre passeport, carte d'embarquement, convocation (nom de l'hôtel) et un stylo.

Les démarches se font en anglais, dans un vocabulaire relativement simple ( Nom, Prénom, type de visa, durée du séjour, hôtel...).

A la sortie de l'avion, vous allez entrer dans le grand hall de l'immigration.

Il faut prendre les étapes dans l'ordre pour éviter de perdre du temps :

- 1- remplir le petit formulaire d'arrivée (parfois délivré dans l'avion), disponible sur les comptoirs sur votre gauche;
- 2- se rendre aux comptoirs électroniques juste après et remplir le formulaire pour obtenir un ticket;
- 3- payer le visa au comptoir du fond avec le ticket obtenu.

Une fois que tout cela est fait, vous pouvez vous diriger vers la douane, puis récupérer vos bagages.

Notre représentant vous attend à la sortie de l'aéroport.

Vol retour vers la France :



L'entrée dans l'aéroport se fait sur présentation du billet d'avion (le guide ne peut donc pas vous suivre). Après l'enregistrement des bagages, ne perdez pas de temps et passer la douane et la sécurité pour aller patienter dans la salle d'embarquement.

Sur certains vols, la douane peut vous demander un visa pour le pays de destination (ex : visa Inde si vous passer par Delhi). Dans ce cas : bien montrer votre 2<sup>o</sup> carte d'embarquement (ex : Delhi - Paris), ou expliquer que vous volez à destination de la France.

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.

ATTENTION : si nous n'avons pas reçu votre scan passeport à temps, veuillez-vous munir de 2 photos d'identité. Elles vous seront demandées pour l'attribution des permis une fois sur place.

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

### **CARTE D'IDENTITÉ**

Non

### **VACCINS**

Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :

- Le site du Ministère des Affaires Étrangères ([www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/nepal/#sante](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/nepal/#sante))
- Le site de l'Institut Pasteur

### **RECOMMANDATIONS SANITAIRES**

Non

### **SPÉCIFICITÉS**

Scan passeport et lettre d'information sur les vols intérieurs signée nécessaires dès l'inscription.