



## TREKKING

# NOUVEAUX SENTIERS DE L'EVEREST

**(23 JOURS)**  
**REF TE 02B**

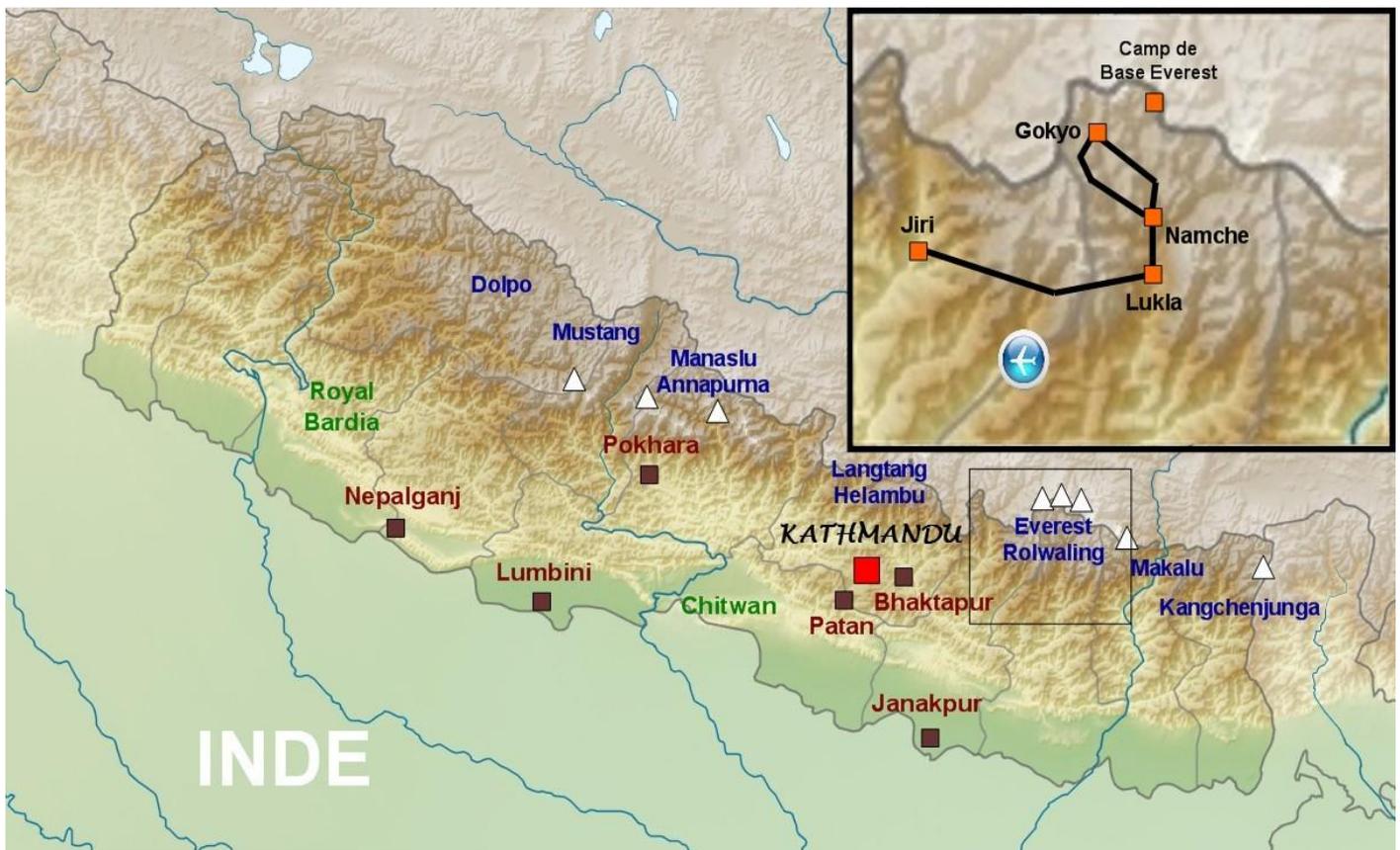
Ce trekking exceptionnel vous permettra d'approcher au plus près du toit du monde, dans un univers époustouflant de glace, de neige et de roche.

Durant ce séjour de 23 jours, vous aurez l'opportunité de découvrir Kathmandu et ses joyaux architecturaux, puis de partir pour votre trek en pays Sherpa. Vous cheminerez ainsi des basses vallées fertiles, pour évoluer tout en douceur vers la haute altitude et toucher du doigt l'Everest.

1 col, le Cho La Pass (5360m) et 1 sommet, le Gokyo Ri (5400m) sont prévus au programme pour vous permettre de prendre de la hauteur et de bénéficier de vues imprenables sur le Toit du Monde.

En plus de ses attraits naturels, ce trek est une formidable aventure humaine où vous aurez l'occasion de rencontrer les Sherpa et leur gentillesse et visiter leurs beaux villages à la culture restée authentique (Namche Bazar, Taksindu, Lukla, Khumjung, Pheriche...).

Une journée d'acclimatation est prévue à Namche Bazar (3440m), capitale du pays Sherpa et haut lieu de commerce avec le Tibet, pour vous reposer et vous acclimater, ainsi qu'à Gokyo où vous pourrez admirer les lacs.



**Niveau : 8/10 - Soutenu**

**Encadrement : Guide népalais anglophone d'expérience**

**Taille du groupe : 2 à 6 participants**

**Egalement possible en individuel**

**Hébergement : Hôtel à Kathmandu - Lodges en trek**



## PROGRAMME

**Jour 1 :** Arrivée à Kathmandu (1350m) – accueil à l’aéroport. Transfert vers votre hôtel à Thamel, le centre historique et touristique de Kathmandu, et reste de la journée libre. Nuit à votre hôtel.

**Jour 2 :** Kathmandu ; journée libre. Le soir, présentation de votre guide et préparation de la journée du lendemain – Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner inclus.

**Jour 3 :** Départ tôt le matin en Jeep publique pour Salleri (2390m) – 9h de route. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 4 :** Marche pour Nunthala (2330m) en 7h. Le climat est assez chaud, la marche lourde. Les paysages vallonnés sont quant à eux magnifiques. Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 5 :** Marche pour Paiya (2510m) en 8h. Petit à petit, les hautes montagnes apparaissent mais semble encore bien loin. Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 6 :** Marche pour Phakding (2610m) en 7h. C’est à ce moment que vous entrez dans la culture des Sherpa d’altitude. Vous y verrez également vos premiers yacks. Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 7 :** Marche pour Namche Bazar (3440m) en 4h, capitale du pays sherpa, haut lieu de commerce avec le Tibet tout proche et dernier village digne de ce nom avant l’ascension vers le toit du monde. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 8 :** Journée d’acclimatation à Namche Bazar, une jolie ville animée. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 9 :** Marche pour Phortse Tenga (3680m) en 5h. Vous aurez le bonheur d’observer des forêts de rhododendrons et une multitude d’autres fleurs. L’Ama Dablam et son gigantisme s’offrent à vous. Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 10 :** Marche pour Machermo (4470m) en 5h. Vous pénétrez dans la vallée de Gokyo. Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 11 :** Marche pour Gokyo (4750m) en environ 5h. Gokyo est un village à la localisation insolite, au milieu de rien... ce village est pourtant très fréquenté en raison de ses lacs somptueux et de ses points de vue. 8h de marche - Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 12 :** Gokyo. Marche pour le Gokyo Ri (5450m) dont la vue sur l’Everest est exceptionnelle, puis redescente jusqu’à Dragnag. 5h de marche au total - Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 13 :** Marche pour Dzonghla (4830m) en 7h, via le Cho La Pass (5360m). Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 14 :** Marche pour Pheriche (4240m) en 5h de marche dans la vallée prolongeant le glacier du Khumbu. Ce petit village offre une belle vue sur les sommets alentours. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.



## PROGRAMME

**Jour 15** : Marche pour Thengboche (3800m) en son magnifique monastère. 5h de marche. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 16** : Marche jusqu'à Khumjung (3780m), joli village méconnu tout fait de pierres. 6h de marche, nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 17** : Marche jusqu'à Monjo (2835m), synonyme de retour progressif vers les basses vallées du sud de l'Everest. 5h de marche, nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 18** : Marche jusqu'à Lukla (2840m) en environ 4h. Cette petite ville est le point de départ habituel des treks dans la région de l'Everest. Vous y trouverez tous les services et moyens de vous distraire. Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 19** : Marche jusqu'à Bupsa (2360m) en 6h. Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 20** : Marche jusqu'à Taksindu (3071m) en environ 6h. Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 21** : Marche jusqu'à Salleri (2390m) en environ 5h. Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

**Jour 22** : Tôt le matin, départ pour Kathmandu en Jeep publique. Compter environ 9h de trajet. Installation à votre hôtel à Bodnath pour varier vos découvertes, puis reste de la journée libre. Nuit à votre hôtel à Bodnath. Petit-déjeuner et déjeuner inclus.

**Jour 23** : Kathmandu ; journée libre. Nuit à votre hôtel à Bodnath. Petit-déjeuner inclus. Fin de nos prestations.

*Les temps de marche et de transports ne sont donnés qu'à titre indicatif. Ils sont sujets à modification selon vos capacités physiques et les conditions météorologiques et géologiques des lieux.*



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **HEBERGEMENTS**

---

A Kathmandu, à votre arrivée au Népal, vous serez hébergée dans un hôtel confortable à proximité directe de Thamel, le centre touristique de Kathmandu. Vous serez heureuse de découvrir l'agréable jardin où vous pourrez prendre votre petit déjeuner et vous reposer après vos longues journées de visites.

Au retour du trek, nous vous proposons de séjourner dans le quartier Tibétain de Bodnath, lieu paisible et à forte énergie où vous serez forcément à votre aise !

En trekking, votre hébergement sera assuré dans des lodges, en chambres individuelles. Electricité, téléphone et eau chaude sont disponibles sur demande (en moyenne 200 Roupies).

### **TRANSPORTS**

---

Votre transfert aéroport/hôtel sera assuré par nos soins en voiture individuelle.

A Thamel, de nombreux taxis et autres rickshaws pourront vous conduire où vous le souhaitez pour une poignée de Roupies.

Votre acheminement vers votre trek et votre retour vers Kathmandu seront assurés par Jeep publique (un voyage épique de 9h !).

(Des pannes, retards ou changements dans le programme peuvent intervenir en raison des conditions de circulation, des routes et des aléas de la météo. Les temps donnés dans nos fiches techniques ne sont qu'à titre indicatif).

### **ENCADREMENT**

---

A votre arrivée à Kathmandu, vous serez prise en charge par un de nos agents jusqu'à votre hôtel. A Kathmandu, vous pouvez disposer d'un guide culturel, sur demande.

En trek, guide local anglophone d'expérience ; c'est également lui qui portera votre sac.

Par respect pour notre équipe locale, merci de bien veiller à respecter la charge de votre porteur, à savoir un maximum de 10 Kg par personne. Nepatrek est particulièrement exigeante sur la formation de ses guides, notamment au français et aux gestes de premiers secours ; tous sont bien sûr licenciés, conformément aux normes locales.

### **VIE SUR PLACE**

---

#### **DECALAGE HORAIRE :**

En été : + 3h45 par rapport à la France

En hiver : + 4h45 par rapport à la France

#### **LANGUE :**

Parmi les 60 langues des différentes ethnies et cultures du Népal, le Nepali est parlé de tous ; l'anglais est également très répandu.

#### **ELECTRICITE – EAU :**

De nombreux problèmes sont à déplorer au Népal. En hiver, les coupures de courant peuvent durer 12 heures par jours et l'eau ne doit être bue que si elle est en bouteille ou si elle a été purifiée.



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **ARGENT :**

1 € = 110 Roupies

A Kathmandu, prévoir environ 4 à 5 € par repas et changez l'argent que vous souhaitez garder pour vos dépenses personnelles durant le trek (aucun bureau de change pendant le trekking).

Pour vos achats de souvenirs, le Népal est un pays très bon marché ; n'hésitez pas tout de même à négocier (respectueusement) les tarifs que l'on vous donne, c'est un des sports nationaux du pays !

N'oubliez pas de prévoir un budget pourboire à donner le dernier jour de votre trek à votre équipe locale.

## **FORMALITES**

---

### **POUR RESERVER VOTRE VOYAGE NEPATREK :**

1 - Remplissez votre demande de réservation sur le site Nepatrek.com

→ Nepatrek vous confirme réception avec votre facture, votre feuille de participant et les modalités de paiement

2 - Rendez-vous sur notre plateforme de paiement envoyée par email et versez votre acompte

→ Votre réservation est confirmée par Nepatrek

3 - Après obtention, envoyez par email 1 copie de votre visa et de votre passeport, votre fiche de participant remplie et 1 photo d'identité de bonne résolution.

→ 2 mois avant votre départ, Nepatrek vous communiquera la facture du solde de votre voyage et les modalités de paiement

4 - Rendez-vous sur notre plateforme de paiement envoyée par email et versez votre solde et envoyez-nous par email votre souscription à une assurance multirisques avec prise en charge en altitude (pour les treks et expéditions).

→ Votre inscription est terminée, votre facture finale vous est envoyée

### **POUR VOTRE VISA :**

Passeport valide plus de 6 mois après la date de votre retour

Visa obligatoire – entrées multiples

Il est possible d'obtenir le visa directement à l'aéroport (compter environ 30 Dollars). Vous pouvez également le demander à l'Ambassade du Népal en France.

### **AMBASSADE DU NEPAL**

45 bis, Rue des Acacias

75 017 PARIS

☎ 01.46.22.48.67 (service consulaire)

Ouvert du lundi au vendredi de 10h00 à 13h00

Tarif : 90 € (paiement au dépôt en espèces uniquement – susceptible d'être modifié, se renseigner auprès de l'ambassade.

Pièce à fournir : 1 formulaire de demande de visa, 1 photo, copie de la facture délivrée par NEPATREK.

Délai d'obtention : 4 à 5 jours.

### **SANTE :**

Le Népal est une destination où vous pouvez vous retrouver isolé pendant des jours. Un trekking dans ces contrées nécessite une bonne forme physique et un état de santé suffisant. Il est donc conseillé de consulter votre médecin qui vous conseillera.

Aucun vaccin obligatoire ; la rage en préventif serait un plus.

Vaccins habituellement conseillés : Hépatite A et B, typhoïde



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **PHARMACIE :**

- Médicaments contre les troubles intestinaux
  - Médicaments contre les rhumes et angines
  - Antibiotique à spectre large (sur conseils de votre médecin)
  - Médicament contre le mal des montagnes (nous déconseillons le Diamox qui peut avoir de lourds effets secondaires ; à prendre sur conseils de votre médecin, sinon Doliprane et/ou coca en homéopathie)
  - Désinfectant, compresses stériles
  - Seringue
  - Produits anti-moustiques
  - Stick à lèvres
  - Crème solaire
  - Pastilles purifiantes pour l'eau
- (Prévoir également votre carnet de vaccinations et votre carte de groupe sanguin)

### **EQUIPEMENT :**

- 1 sac marin pour vous deux (10 Kg maximum chacun) pour votre porteur **VALISE A PROSCRIRE**
- 1 petit sac (environ 20 L) chacun pour votre équipement de la journée
- Habillement léger, de préférence en coton pour Kathmandu
- Gros pull et sous-pull pour les étapes en altitude
- 1 anorak
- 1 coupe-vent Gore-Tex / cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette
- Chaussures de marche, 1 paire de tongs
- Lunettes de soleil
- Sac à viande
- Serviette et affaires de toilette (si possible bio)
- Papier hygiénique
- Lampe de poche type frontale
- Réveil de voyage
- 4 T-shirt respirant
- 1 pantalon Gore-Tex
- 1 pantalon pour les soirs
- Des gants légers
- 1 bon sac de couchage (-10° C à -20 ° C température confort)
- Bâtons de marche si vous en estimez le besoin

## **INFOS DIVERSES**

---

Si vous souhaitez aider la population locale (affaires scolaires, médicaments, habits...), vous pouvez déposer vos dons à notre agence qui se fera un plaisir d'en faire profiter notre équipe locale et les villages où nous développons un projet d'aide équitablement.

Notre agence a une vocation solidaire ; chaque voyage que nous organisons permet l'avancée de notre engagement local. Notre projet en cours est d'apporter l'eau à des villages isolés et de permettre le développement d'une agriculture salariée.



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

Si vous souhaitez plus d'informations sur le Népal, nous vous recommandons l'achat d'un guide. Lonely Planet (à vocation aventurière) ou le Routard (à vocation culturelle) seront de bons partenaires de voyage !

Les programmes que nous proposons ne sont donnés qu'à titre indicatif. Il est bien sûr possible de modifier tout programme selon vos envies, d'allonger, ou de raccourcir des étapes selon votre niveau. Pour les longs séjours, possibilité de combiner deux voyages ou de réaliser un circuit Inde / Népal pour une aventure exceptionnelle.

### **TREMBLEMENT DE TERRE**

---

Comme vous le savez, un terrible tremblement de terre a frappé le Népal de plein fouet, détruisant quelques 500 000 maisons dans tout le pays et faisant plus de 10 000 morts.

Faisant preuve d'une capacité incroyable à rebondir et relativiser, le peuple Népalais s'est immédiatement mobilisé pour reconstruire au plus vite son pays, sécuriser les endroits qui doivent l'être et remettre en route le tourisme qui est la principale source de revenus du pays.

Aujourd'hui, après presque 1 an, il reste beaucoup de travail dans certaines régions himalayennes (comme le Langtang que nous aidons), mais sachez que la ville de Kathmandu est désormais prête à vous recevoir dans les meilleures conditions, tous les hôtels sont de nouveau ouverts et la gentillesse des gens toujours aussi intacte ! Les médias ont présenté une situation critique de la capitale Népalaise en la montrant anéantie, sachez que seuls quelques rares quartiers ont été touchés par les séismes, il est même difficile de trouver des maisons sinistrées.

Le trek que vous allez effectuer a quant à lui été quasiment totalement épargné. Il se fera donc dans des conditions on ne peut plus normales.

Il n'y a donc aucune inquiétude à avoir sur la sécurité du trek, la capacité d'accueil des villages et l'organisation générale de votre séjour qui se fera dans les mêmes conditions qu'avant.

### **REPAS DE FIN DE SEJOUR**

---

Notre équipe met un point d'honneur sur la proximité, l'échange et le partage d'expérience entre le client et l'organisateur de son voyage. C'est pourquoi nous avons l'honneur de vous convier à un repas de fin de séjour organisé par Nepatrek dans un restaurant de confort, durant lequel nous pourrions discuter ensemble de votre ressenti à chaud sur ce voyage et passer un bon moment ensemble avant votre retour en France.

Vous pourrez ainsi nous décrire vos émotions et nous donner des suggestions pour toujours améliorer notre qualité d'accueil et de service.