

watse

Népal – Camp de base de l'Everest Grand Trekking



Descriptif

C'est au coeur du Khumbu et des montagnes les plus hautes du monde que ce déroule ce trek spectaculaire. A deux pas du Tibet, vous découvrirez le pays des Sherpa à travers un itinéraire mythique qui vous mènera au pied de l'Everest.

★ **16 jours de voyage dont 10 jours de randonnée**

Points forts du voyage

- ✓ Un itinéraire au pied des montagnes les plus hautes du monde
 - ✓ Une découverte du Khumbu et de sa religion bouddhiste
 - ✓ Le camp de base de l'Everest
 - ✓ L'ascension du Kala Pattar à 5550 m
- ✓

ç

é

Difficulté 7/10

Le voyage est dans son ensemble d'un niveau modéré. Les marches sont d'un niveau moyen sur terrain de moyenne et haute montagne. Le dénivelé moyen est de 800 m à la montée et à la descente. Le temps de marche moyen est de 6 h par jour. De la neige peu être présente sur l'itinéraire. La difficulté réside dans la capacité à s'acclimater de manière efficace et progressive. Il faudra aussi accepter les conditions d'hébergement en lodge, la progression en groupe et le quotidien du voyage

Encadrement

Accompagnateur en Montagne français diplômé d'état sur l'ensemble du séjour ainsi qu'une équipe locale composée d'un guide local, d'aides et de porteurs.

J1 –J2: France – Kathmandou

Vol France-Kathmandou. Transfert à l'hôtel. Temps libre.

Repas non compris pendant les transferts aériens.

Nuit en hôtel

J3 : Kathmandou – Lukla - Phakding

Transfert à l'aéroport et vol vers Lukla. Depuis le hublot, magnifiques vues sur les montagnes limitrophes avec le Tibet. Depuis le petit aéroport de Lukla (2840 m), nous démarrons la marche en direction de Phakding (2610 m) où nous passerons la nuit.

1 h de vol ; 3 h de marche ; D+ 180 m D- 210 m ; Nuit en lodge

J4 : Phakding – Namche Bazar

Départ vers la capitale du pays Sherpa, Namche Bazar. Nous logeons la rivière avant d'entamer une belle montée pendant laquelle la première vue sur l'Everest apparaît. Arrivés à Namche Bazar (3440 m), nous découvrons ce grand bazar, carrefour local aux multiples échoppes.

6 h de marche ; D+ 1040 m D- 350 m ; Nuit en lodge

J5 : Namche Bazar

Journée nécessaire à l'acclimatation. Au choix, nous pourrions faire une balade vers les villages de Khunde (3840 m) et Khumjung 3780 m), flâner dans le village de Namche Bazar ou se reposer.

4 h de marche ; D+ 300 m D- 300 m ; Nuit en lodge

J6 : Namche Bazar - Phortse

Alors que nous montons progressivement au dessus de Namche Bazar, la vue est saisissante lorsqu'apparaît l'Ama Dablam (6814 m), montagne emblématique locale. Egalement, les premiers murs de mani (murs constitués de pierres gravées) nous plongent dans la culture bouddhiste tibétaine. Nous longeons la Dudh Koshi avant de rejoindre Phortse Thanga (3680 m) et de remonter à Phortse (3810 m).

6 h de marche ; D+ 850 m D- 570 m ; Nuit en lodge

J7 : Phortse - Pheriche

Départ sur un beau chemin en balcon face au géants himalayens. Nous montons progressivement et l'altitude commence à se faire sentir alors que nous atteignons Pangboche (39030 m) et son gompa (monastère). Puis nous continuons jusqu'à Pheriche (4240 m) à la confluence de deux vallées, où nous logerons ce soir.

6 h 30 de marche ; D+ 780 m D- 340 m ; Nuit en lodge

J8 : Pheriche - Lobuche

Ce matin, nous entrons dans la vallée du Camp de Base de l'Everest. Face à nous, le Pumori (7165 m) se dresse au milieu des plus hautes montagnes du monde. Nous sommes entourés de montagnes, glaciers et neige alors que nous approchons le

glacier du Khumbu sur lequel le Camp de Base est établi. Peu après, nous arrivons à Lobuche (4910 m) où nous attend notre lodge.

5 h de marche ; D+ 710 m ; Nuit en lodge

J9 : Lobuche – CBE - Gorakshep

C'est sur la moraine du glacier du Khumbu que nous cheminons en direction du Camp de Base de l'Everest ou du sommet du Kala Pattar (5550 m) en fonction de la forme du groupe et des envies. Retour à Gorakshep (5140 m), où nous passerons une nuit à plus de 5000 m, après avoir contemplé ces paysages magnifiques.

6 h de marche ; D+ 780 m D- 540 m ; Nuit en lodge

J10: Gorakshep – Dingboche - Deboche

Aujourd'hui nous entamons notre chemin de retour vers les vallées. Nous passons à Dingboche, petit village au départ de la vallée menant à l'Imja Tse ou Island Peak (6189 m). Le chemin est agréable au milieu des locaux et de leurs caravanes de Yaks. En fin de journée, une forte descente nous conduit à Deboche (3820 m) situé dans une belle vallée entourée de tous ces beaux sommets.

8 h de marche ; D+ 40 m D- 1455 m ; Nuit en lodge

J11 : Deboche – Namche Bazar

Retour vers Namche Bazar en passant par le magnifique monastère de Tengboche (3860 m) que nous visiterons. Une dernière montée et nous surplombons Namche Bazar (3440 m), alors que commencent à disparaître les hautes montagnes dans notre dos.

7 h de marche ; D+ 580 m D- 745 m ; Nuit en lodge

J12: Namche Bazar - Lukla

Dernière et belle journée de marche afin de rejoindre Lukla (2840 m). Nous empruntons le même chemin qu'à l'aller et redécouvrons ces petits villages qui bordent notre route jusqu'à Lukla. Ce soir, l'ambiance sera festive et chaleureuse.

6 h de marche ; D+ 650 m D- 1270 m ; Nuit en lodge

J13 : Lukla - Kathmandou

Vol matinal de retour vers Kathmandou. Transfert à l'hôtel et fin de journée libre. *Repas du soir à votre charge.*

1 h de vol ; Nuit en hôtel

J14 : Kathmandou

Journée libre pour les derniers achats. Possibilité d'organiser une visite (transport à votre charge) dans Kathmandu ou aux alentours. *Repas à votre charge.*

Nuit en hôtel

J15-16: Kathmandou - France

Vol Kathmandu-France. En fonction des vols, il peut être possible d'arriver le soir de J15

Repas non compris pendant les transferts aériens.



Les horaires des transferts ainsi que les temps de marche sont donnés à titre indicatif.
Pour des raisons de sécurité (aléas climatiques ou divers) et dans l'intérêt des participants, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire décrit ci-dessus.

Prix

2990 €/pers

Un acompte de 30 % vous sera demandé à la réservation. Le solde sera à régler au plus tard 1 mois avant le départ.

Le prix comprend

- ✓ Le vol international et les taxes d'aéroport internationales
- ✓ Les vols intérieurs décrits dans le programme
- ✓ L'hébergement en hôtel et lodge
- ✓ L'encadrement par un accompagnateur en montagne français diplômé d'état et un guide local francophone. Egalement des porteurs et aides.
- ✓ L'assurance pour l'équipe locale
- ✓ Le permis du parc national Sagarmatha
- ✓ Le TIMS (Trekking Information Management Service)
- ✓ SOS MAM de l'Ifremmont, regroupant des médecins spécialistes de l'altitude joignables par téléphone satellite 7j/7 et 24h/24 (dans la mesure où la communication peut être établie)
- ✓ Un caisson hyperbare ainsi qu'une trousse à pharmacie adaptée à l'évolution en altitude

Le prix ne comprend pas

- X Les frais de Visa
- X Les repas en ville à Kathmandu
- X Les boissons fraîches ou gazeuses en général. Les boissons chaudes supplémentaires.
- X Le matériel personnel de rando et de voyage (chaussures, bâtons, sac de couchage, pharmacie personnelle, ...)
- X Les suppléments pour une chambre single dans les logements
- X L'eau chaude dans les lodges
- X Les recharges des batteries dans les lodges
- X Les assurances annulation et de rapatriement à **souscrire lors de l'inscription**
- X Tout ce qui n'est pas indiqué dans le prix comprend



Informations complémentaires

Inscription :

Par courrier :

Demandez nous une fiche d'inscription par téléphone : **06 65 93 29 29** ou email : **contact@watse.fr**

Faites nous parvenir votre inscription avec une copie de votre passeport, vos coordonnées postales, téléphoniques et mail accompagnés du règlement d'acompte de 30 % du montant du voyage.

Egalement si vous souhaitez prendre une assurance annulation confort ou multirisque confort, celle-ci est à régler en même temps que l'acompte lors de l'inscription. Vous pouvez découvrir les contrats d'assurance sur notre site internet.

Par internet :

Réservez votre séjour directement sur notre site internet : www.watse.fr sur la page du séjour en choisissant vos options de dates et d'assurance.

ATTENTION : les prix de l'aérien seront maintenus jusqu'à 3 mois avant le départ et pourront être réajustés si besoin lors d'une inscription durant cette période.

Formalités, Ambassades et consulats

Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses

- Votre passeport valide 6 mois après la date de sortie du territoire népalais , avec au moins une page vierge ;
- Un visa de tourisme, il vous sera délivré à votre arrivée à Kathmandu, pour une durée maximum de 90 jours.

Prévoir une photo d'identité, des dollars en espèces (la monnaie n'est pas rendue sur les euros), un stylo.

Le formulaire de demande de visa (en anglais) est disponible dans la salle précédant les bureaux de visa. Nous vous invitons à vérifier que le fonctionnaire de service a bien collé et estampillé votre visa sur votre passeport afin d'éviter d'avoir à payer un second visa lors de votre départ.

Frais consulaires (à titre indicatif, pour un visa entrée simple ou multiple)

- 25 \$ (ou équivalent en €) pour une durée maximale de 15 jours sur place ;
- 40 \$ (ou équivalent en €) pour une durée maximale de 30 jours sur place ;
- 100 \$ (ou équivalent en €) pour une durée maximale de 90 jours sur place.

Pour tous, ces formalités pouvant évoluer, merci d'en vérifier l'exactitude auprès des autorités consulaires du pays. Chaque voyageur est responsable du respect des conditions d'entrée dans les pays visités. Watse ne peut être tenu pour responsable en cas de changement de formalités.

Hébergement

Pendant le trek, nous logeons en lodge, ils sont semblables aux refuges de montagne en France, parfois très sommaires. Il y règne une ambiance toujours chaleureuse. Ils contiennent en général une salle commune avec un poêle, une cuisine, le plus souvent des chambres et parfois des dortoirs. Il n'y a pas toujours de chauffage, quant aux toilettes, elles sont souvent rudimentaires et à l'extérieur. Les éventuelles douches chaudes pendant le trek sont à votre charge et à payer sur place, ainsi que les recharges des batteries de téléphone et de portable.

Les lodges communautaires sont gérés par les villageois, les bénéfiques servent à la communauté pour l'entretien des écoles.

Hôtel à Kathmandu.

Transport

Nous utilisons des petits avions assurant la liaison entre Kathmandou et Lukla. Taxi privés dans Kathmandou.

Nourriture

Les repas sont à votre charge à Kathmandu et pendant les vols internationaux. Pendant le trek, nous prenons les repas du matin et du soir aux lodges. Le midi, nous organisons un pique-nique ou nous mangeons dans les lodge sur le chemin. Au Népal, la nourriture est simple mais bonne. Composée majoritairement de riz, pâtes et légumes, la viande est rare. Le plat traditionnel est le Dhal Bhat (riz et lentille) et peut être consommé partout au Népal comme en montagne.

Indiquez nous dès votre inscription si vous avez des allergies alimentaires.

Spécificité à la région de l'Everest

La région de l'Everest et notamment le trek du camp de base de l'Everest est certainement la zone la plus parcourue par les trekker. C'est une zone magnifique et le plus haut sommet du monde attire énormément de personne qui souhaitent à raison se rendre à son camp de base. Il en résulte une surfréquentation réelle pendant les deux hautes saisons au printemps et à l'automne. Aussi il peut y avoir des légers changements de programme liés à la réservation de lodge. Dans le pire des cas il peut être possible de dormir en tente. Watse fait le maximum afin de vous garantir le meilleur service, mais nous sommes tributaires des conditions de cette zone à certaines périodes.

Santé, vaccins

Pas de vaccin obligatoire.

Mais la vaccination contre la fièvre jaune devient obligatoire si vous avez effectué auparavant un séjour ou transit dans un pays situé en zone d'endémie.

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite, coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

En cas de séjour prolongé, pendant la période de transmission, il est souhaitable d'être immunisé contre l'encéphalite japonaise.

watse

Le paludisme est présent toute l'année en dessous de 2 000 m d'altitude et notamment dans les zones rurales du Teraï - classification zone 2. Un traitement antipaludéen est nécessaire. Consulter votre médecin traitant.

Un traitement antipaludéen n'est pas nécessaire pour un trekking. Les treks se déroulent, la plupart du temps, au-dessus de l'altitude de vie du moustique porteur. Aux altitudes inférieures, en début et fin de circuit, les régions traversées peuvent présenter quelques risques de transmission.

Prévoir en complément à titre préventif une protection individuelle contre les piqûres de moustiques (répulsif, vêtements amples et couvrants).

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle chez votre dentiste avant votre départ.

Ifremmont

Pour ce séjour, Watse vous offre le service SOS MAM de l'Ifremmont qui consiste, en cas de problème, à joindre par téléphone satellite un médecin français spécialiste de l'altitude et des milieux isolés. Votre Guide Accompagnateur est lui aussi formé spécialement par l'Ifremmont pour gérer ces situations. Il est le correspondant médical local de ces médecins. Nous vous demanderons de créer un dossier médical en ligne (<http://www.teleconsultationsosmam.com>), celui-ci peut également vous servir pour tous les jours afin de prendre votre santé en main. Nous vous fournirons un code afin de relier votre dossier au voyage que vous allez effectuer. Vous aurez ensuite la possibilité de réaliser une téléconsultation auprès de ces spécialistes de médecine de montagne avant de partir, pour un coût de 46€ (non remboursé). Ce service est un réel plus en matière de prévention des risques liés à l'altitude et aux zones reculées.

Attention, ce service ne se substitue pas à votre assurance rapatriement, obligatoire dans certains pays.

Monnaie, budget

La devise au Népal est la Roupie.

Le taux indicatif est de : 1 € = 110 Roupies

Espèces : vous pouvez partir avec des euros comme des dollars. Le change se fait dans les bureaux de change, les banques voire les hôtels.

- Repas dans un restaurant touristique à Kathmandu : entre 500 et 1000 Roupies

- Pendant le trek :

- 1 bière : de 300 à 500 roupies

- 1 coca cola entre 150 et 300 roupies

- 1 thé entre 50 et 100 roupies

- 1 douche chaude 250 roupies (prix moyen)

- 1 recharge de téléphone ou de batterie d'appareil photo : 250 roupies (prix moyen)

Pourboires

Le pourboire n'est pas obligatoire et doit refléter votre satisfaction envers l'équipe. Votre accompagnateur vous renseignera si vous souhaitez en fournir un.

Les porteurs

Vos affaires personnelles seront acheminées quotidiennement par des porteurs, c'est la tradition au Népal.

Afin de respecter les préconisations du syndicat des porteurs la charge maximum par porteur est de 20kg. Dans notre proposition nous prévoyons un porteur pour 2 participants. Nous vous demandons de veiller à ce que votre sac personnel n'excède pas 10Kg. Tout surpoids nécessitera l'embauche d'un porteur supplémentaire à la charge des participants

Décalage horaire

+ 4h45 par rapport à la France

Electricité

Courant alternatif 220 Volts, 50 Hertz. Les prises sont à trois fiches rondes, mieux vaut se munir d'adaptateurs.

Climat

Tous les climats sont présents au Népal et changent avec l'altitude : tropical dans les jungles du Teraï, tempéré dans les vallées et polaire en haute montagne. Le climat du Népal varie beaucoup selon les régions et les saisons. La latitude du pays est environ équivalente à celle de la Floride, ce qui lui donne droit à un climat tropical et subtropical similaire existant dans la région du Teraï. Toutefois, en dehors du Teraï, le climat est totalement distinct. Les différences remarquables dans les conditions climatiques sont généralement liées à l'énorme gamme d'altitude au sein d'une courte distance, du nord au sud. La présence de la tendance est-ouest et les massifs de l'Himalaya au nord, tout comme l'altération des saisons de mousson humide et sèche contribuent également beaucoup à des variations climatiques locales. Il permet des séjours en toute saison. Mais pour voir les montagnes et y marcher, il faut impérativement y aller entre octobre et avril, période sèche et ensoleillée.

En altitude, prévoir toujours une bonne polaire, une doudoune pour les soirées et un bon sac de couchage pour la nuit, même en été.

En janvier-février

il fait frais et les grands cols sont pris par les neiges mais le ciel est bleu et avec une petite laine tout ira bien.

En mars-avril-mai et début juin

C'est une très bonne période pour les grands treks.
Il fait beau, on voit les montagnes, les rhododendrons sont en fleurs.

De la mi juin à la mi septembre

c'est la mousson, mais il pleut mais surtout la nuit. L'atmosphère est très particulière et la luminosité parfaite pour les photos. Il y a de grandes et belles fêtes dans la vallée.

De la mi septembre à la mi novembre

c'est encore une très bonne période pour les grands treks.

De la mi novembre à fin décembre :

Il fait un peu froid en décembre, mais il ne gèle jamais à Katmandu.

Checklist de voyage

Pour la tête

- Un bonnet ou bandeau (polaire, ...)
- Un chapeau ou une casquette
- Un buff ou un foulard contre la poussière, le soleil
- Lunettes de soleil de catégorie 4 de préférence et étui
- Crème solaire indice minimum 40

Pour le buste

- T-shirts manches courtes respirants et confortables (Merinos)
- T-shirts à manches longues respirants et confortables (Merinos)
- Micropolaire ou équivalent (seconde couche)
- Veste polaire ou softshell
- Veste protectrice type goretex (troisième couche)
- Une doudoune

Pour les jambes

- Collant polaire ou autre
- Pantalon de randonnée convertible en short ou pas
- Un pantacourt ou short de rechange

- Un pantalon de protection léger type goretex
- Guêtres

Pour les pieds

- Chaussettes confortables. Prendre une pointure en dessous pour éviter les ampoules
- Chaussures de trekking à tige haute confortables et étanches : ne pas partir avec des chaussures neuves pour éviter les ampoules
- Sandales

Pour les mains

- Gants légers type polaire
- Gants chauds et étanches

Sac à dos

- Sac à dos de randonnée léger d'environ 30 à 40 litres. Prévoir une cape de protection contre la pluie

Sac de voyage

- Prévoir un sac étanche type duffle bag de 70/80 L. Vous utilisez ce sac pour voyager et pour donner aux porteurs pendant le Trek. Pas de valise.
- Prévoir un autre sac avec cadenas si vous souhaitez laisser des affaires à Kathmandou à l'hôtel pendant le Trek

Couchage

- Drap de soie
- Duvet -5°C minimum, privilégiez les duvets en plumes pour plus de confort

Divers

- Une tenu décontractée pour les soirs
- Bâtons de marche conseillés
- Trousse de toilette personnelle
- Pastilles pour purifier l'eau de type Micropure forte. Nous fournissons néanmoins de l'eau filtrée chaque jours du trek pour la boisson ou la cuisine
- Sachets plastiques de protection type ziploc pour emballer les effets contre l'humidité
- Couverture de survie
- Gourde pour la journée de marche, minimum 2 L
- Couteau type couteau multiusages
- Lacets de rechange
- Briquet (pour brûler le papier toilette)
- Papier toilette
- Appareil photo
- Livres de voyage



- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours
- Lampe frontale et piles de rechange
- Cadenas pour votre sac de voyage

A bientôt