

# watse

## Népal – Everest par les lacs Gokyo

Grand Trekking



Watse – 520 chemin des éconduits – 74700 Domancy  
contact@watse.fr - +33 (0)6 65 93 29 29

[www.watse.fr](http://www.watse.fr)



## **Descriptif**

Vous aimez la haute montagne, les glaciers, les hauts sommets mais vous souhaitez aussi découvrir les villages et la population locale ? Alors ce trek historique est fait pour vous. Chaque jour vous serez émerveillés par les différentes facettes de cette région du khumbu.

Partons ensemble à la rencontre des Sherpa !

Watse – 520 chemin des éconduits – 74700 Domancy  
contact@watse.fr - +33 (0)6 65 93 29 29

**[www.watse.fr](http://www.watse.fr)**

## 21 jours de voyage dont 14 jours de trek

### Points forts du voyage

- ✓ Les lacs glaciaires bleu turquoise de Gokyo
- ✓ Les ascensions du Gokyo Peak 5340 m et du Kala Pattar à 5600 m
- ✓ Un itinéraire complet entre villages et haute montagne
- ✓ Un accompagnateur en montagne français sur l'ensemble du voyage

### Difficulté 8/10

Le voyage est dans son ensemble d'un niveau difficile. Les marches sont d'un niveau moyen à difficile 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. Nous passerons 6 jours consécutifs à plus de 4000 m et passerons plusieurs fois la barre des 5000 m, aussi ce voyage est réservé aux personnes bien entraînées.

### Encadrement

Sur l'ensemble du voyage, Accompagnateur en montagne français diplômé d'état et ayant une formation médicale dispensée par l'Ifremmont liée aux lieux reculés et en altitude. Sur place, équipe locale comprenant un guide local francophone.

## Jour après jour

J1 ---2: Vol France---Kathmandu. Transfert à l'hôtel. Temps libre. *Nuit à l'hôtel. Repas à votre charge.*

J3 : Journée de visite ou libre à Kathmandou servant à établir les formalités administratives. *Nuit à l'hôtel.*

J4 : Vol Katmandou --- Lukla tôt le matin en fonction des conditions climatiques. Tri des charges à Lukla et marche jusqu'au village de Phakding.  
*Trajet en avion : 1h, trajet à pied 4 h, nuit en lodge. D+ 170 m D--- 200 m*

J5: Par une montée assez raide, nous arrivons à Namche Bazar (3440 m), capitale du pays sherpa. En montant, les hauts sommets du Khumbu se dévoilent, et même l'Everest qui apparaît. Arrivés au village, de nombreux petits commerces et souvenirs tibétains se découvrent à nous.

*Trajet à pied : 6 h, nuit en lodge. D+ 1180 m D--- 350 m*

J6 : Journée d'acclimatation. Nous pourrions aller à la découverte des villages surplombant la capitale du pays sherpa. Nous monterons à travers une petite forêt vers Syangboche. Sur les hauteurs, première vue de l'Ama Dablam, de l'Everest, du Lothse et de tout le haut Khumbu. Passage à Khumjung, Khunde et redescente à Namche pour la nuit.

*Trajet à pied : selon envie, nuit en lodge.*

J7 : A la sortie de Namche, le chemin monte au---dessus des maisons pour rejoindre les crêtes et atteindre un petit col, avant la descente sur le village de Khumjung. Vue superbe sur l'Ama Dablam. Nous arrivons à Phortse Thanga (3675 m) où nous passons la nuit.

*Trajet à pied : 6 h, nuit en lodge. D+ 500 m D--- 350 m*

J8 : Entre forêts, cascades et hauts sommets, cette journée nous réserve de belles surprises. Le décor haute montagne commence réellement à apparaître alors que nous atteignons Machhermo (4410 m).

*Trajet à pied : 5 h, nuit en lodge. D+ 780 m*

J9 : Le chemin passe de hameaux en hameaux. Nous découvrons progressivement de nouvelles montagnes, dont le Cho Oyu (8143m) frontière avec le Tibet. Arrivée

dans cet endroit féériques où les montagnes se reflètent dans les eaux calmes du lac de Gokyo (4750 m).

*Trajet à pied : 5 h, nuit en lodge. D+ 480 m D--- 120 m*

J10 : La journée est consacrée à l'ascension du Gokyo Peak (5340 m) et à la descente vers Dragnag (4700 m). Le cheminement est facile par le versant sud. Le sommet est un magnifique belvédère sur les sommets proches du Khumbu dont 4 de plus de 8000m : Cho Oyu, Everest, Lhotse et Makalu. Puis nous traversons la moraine du glacier Ngozumba pour rejoindre Dragnag.

*Trajet à pied : 6 h, nuit en lodge. D+ 820 m D--- 910 m*

J11 : Une pente raide avec un sentier mène au col Cho La (5420 m), une nouvelle vallée s'offre à nous, récompensant nos efforts, premières vues sur l'Ama Dablam. Nous descendons ensuite vers le hameau de Dzongla (4830 m).

Le passage du Cho La ne peut s'entreprendre que par beau temps et sans chute de neige fraîche.

*Trajet à pied : 6 h, nuit en lodge. D+ 800 m D--- 650 m*

J12 : Nous prenons le chemin de Lobuche (4930 m), que nous atteignons par un beau chemin en balcon. Cette petite journée de marche va nous permettre de récupérer et de profiter de la vue fantastique : Nuptse, Everest, Lobuche Peak se dévoilent. Nous y sommes, le glacier du Khumbu est tout proche, les hautes montagnes sont partout. C'est avec le souffle court que nous rejoignons Gorak Shep

*Trajet à pied : 4 h, nuit en lodge. D+ 170 m D--- 100 m*

J13 : Nous nous levons tôt afin de profiter du lever de soleil et gravir les pentes sud du Kala Pattar (5600 m), au pied du Pumori. Vue inoubliable sur le col sud, passage clé de l'ascension de l'Everest, et sur la presque totalité de l'itinéraire d'ascension. Le point culminant du trek est atteint, il ne reste plus qu'à redescendre à Gorak Shep « le lac de sable » (5140 m) où nous passons la nuit.

*Trajet à pied : 6 h, nuit en lodge. D+ 750 m D--- : 550 m*

J14 : Cheminement chaotique dans les moraines, jusqu'au véritable camp de base de l'Everest. Nous sommes au pied de la redoutable Ice Fall et de ses célèbres échelles. Puis nous redescendons doucement à Lobuche après ces moments inoubliables au pied de l'Everest.

*Trajet à pied : 7 h, nuit en lodge. D+ 690 m D--- 915 m*

J15 : Belle descente dans la vallée du Khumbu, sous le regard de l'Ama Dablam. Nous retrouvons la vie des villages et les travaux agricoles dans les champs à Pangboche (3980 m).

*Trajet à pied : 6 h, nuit en lodge. D--- 950 m*

J16 : Descente rapide dans une belle forêt. Passerelle à Phunki avant une lente remontée puis un sentier balcon aboutissant à Namche Bazar.

*Trajet à pied : 6 h, nuit en lodge. D+ 150 m D--- 730 m*

J17 : Par le même chemin qu'à l'aller, nous rejoignons Lukla et son petit aéroport pour une dernière journée de marche aux côtés de Chomolungma, la déesse mère des montagnes.

*Trajet à pied : 7 h, nuit en lodge. D+ 700 m D--- 1290 m*

J18 : Vol Lukla – Kathmandou. Attention les vols peuvent être décalés et procurer de longues heures d'attente dans ce petit aéroport.

Transfert à l'hôtel et temps libre.

*Trajet en avion : 1h, nuit à l'hôtel*

J19 : Journée libre pour les derniers achats. Des visites peuvent être organisées aux alentours.

*Trajet en avion : 1h, nuit à l'hôtel*

J20 : Transfert à l'aéroport et vol Kathmandou---France.

J21 : Arrivée en France. En fonction des vols, il peut être possible d'arriver le soir de J20.

*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

3550 €/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 déplacements terrestres 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 de trek du Parc National de l'Everest
- ✓ Le TIMS (Trekking Information Management Service)
- ✓ Le 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

- ✓ Les frais de visa
- ✓ Les repas en ville à Kathmandu et pendant les transferts internationaux
- ✓ Les boissons fraîches ou gazeuses en général
- ✓ Le matériel personnel de rando et de voyage (chaussures, bâtons, sac de couchage, pharmacie personnelle, ...)

Watse – 520 chemin des éconduits – 74700 Domancy  
contact@watse.fr - +33 (0)6 65 93 29 29

[www.watse.fr](http://www.watse.fr)



- ✓ Les suppléments pour une chambre single dans les logements
- ✓ L'eau chaude dans les lodges
- ✓ Les recharges des batteries dans les lodges
- ✓ Les assurances annulation et de rapatriement à **souscrire lors de l'inscription**
- ✓ Tout ce qui n'est pas indiqué dans le prix comprend

Watse – 520 chemin des éconduits – 74700 Domancy  
contact@watse.fr - +33 (0)6 65 93 29 29

[www.watse.fr](http://www.watse.fr)





## 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](http://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.

Watse – 520 chemin des éconduits – 74700 Domancy

contact@watse.fr - +33 (0)6 65 93 29 29

[www.watse.fr](http://www.watse.fr)



## 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 trekkers. C'est une zone magnifique et le plus haut sommet du monde attire énormément de personnes 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.

Watse – 520 chemin des éconduits – 74700 Domancy

contact@watse.fr - +33 (0)6 65 93 29 29

[www.watse.fr](http://www.watse.fr)



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

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)

Watse – 520 chemin des éconduits – 74700 Domancy

contact@watse.fr - +33 (0)6 65 93 29 29

[www.watse.fr](http://www.watse.fr)



## **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.

Watse – 520 chemin des éconduits – 74700 Domancy

contact@watse.fr - +33 (0)6 65 93 29 29

[www.watse.fr](http://www.watse.fr)



**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

Witse – 520 chemin des éconduits – 74700 Domancy  
contact@witse.fr - +33 (0)6 65 93 29 29

[www.witse.fr](http://www.witse.fr)



- 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