



TREKKING MONT BLANC

Trek du Camp de Base de l'Everest



Présentation du voyage

Certes un grand classique, ce trek est avant tout un itinéraire mythique et mondialement connu ! Plongez au cœur du Khumbu et des plus hautes montagnes du monde et admirez les paysages uniques et spectaculaires !

A deux pas du Tibet, vous découvrirez le pays des Sherpas grâce un itinéraire fabuleux qui vous mènera jusqu'au pied de l'Everest.

Points forts du séjour :

- Immersion au coeur des plus hautes montagnes du monde et dans les petits villages Sherpas.
- Un trek de haute altitude avec un objectif : le camp de base de l'Everest !
- Des paysages d'exception dès le début du voyage grâce au survol des sommets glacés du Tibet.

Programme détaillé



JOUR : 1 : ENVOL VERS LE NÉPAL

Au départ de la France, vous atterrirez à Katmandou, la capitale du Népal.

- ✓ Repas à votre charge

JOUR : 2 : FRANCE - NEPAL

Après le transfert à l'hôtel, vous pourrez profiter de votre temps libre pour arpenter les méandres de la ville.

Ensuite, vous pourrez vous reposer une nuit à l'hôtel avant de débiter ce trek mythique.

 Nuit en hôtel

- ✓ Repas à votre charge

JOUR : 3 : VOL VERS LUKLA PUIS ARRIVÉE À PHAKDING

Le vol entre Katmandou et Lukla vous offrira un spectacle à couper le souffle ! Depuis le hublot, vous pourrez contempler les majestueuses montagnes limitrophes du Tibet.

Après ce moment suspendu, vous marcherez jusqu'à Phakding, où vous passerez la nuit à 2610 m d'altitude.

 Nuit en lodge

- ✓ 1 heure de vol
- ✓ 3 heures de marche
- ✓ D+ 180 m / D- 210 m

JOUR : 4 : DE PHAKDING À NAMCHE BAZAR, CAPITALE DU PAYS SHERPA

Namche Bazar, capitale du pays Sherpa, vous attend à l'issue de cette première journée de trek ! Depuis Phakding, longez la rivière avant d'entamer une belle montée pendant laquelle la première vue sur l'Everest apparaît.

Une fois arrivés à 3440 m, vous découvrirez Namche Bazar. Carrefour animé et local, aux multiples échoppes, l'immersion sera immédiate !

 Nuit en lodge

- ✓ 6 heures de marche
- ✓ D+ 1040 m / D- 350 m



JOUR : 5 : JOURNÉE D'ACCLIMATATION À NAMCHE BAZAR

Afin de vivre une aventure optimale, cette 5ème journée sera consacrée à votre acclimatation. En effet, une montée progressive est nécessaire pour éviter le fameux MAM : le mal aigu des montagnes.

Pour cela, vous pourrez choisir de participer à une balade vers les villages de Khunde et Khumjung 3780 m. Libre aussi à vous de flâner dans le village de Namche Bazar ou de vous reposer.

 Nuit en lodge

✓ 4 heures de marche

✓ D+ 300 m / D- 300 m

JOUR : 6 : DE NAMCHE BAZAR À PHORTSE, LE COEUR DE LA CULTURE TIBÉTAINE

L'ascension au-dessus de Namche Bazar vous mènera jusqu'à une vue saisissante ! L'Ama Dablam, culminant à 6814 m, est une emblématique montagne locale.

Aussi, vous apercevrez les premiers murs de mani. Ces pierres gravées vous plongeront encore davantage dans la culture bouddhiste tibétaine. Avant d'atteindre Phortse, il vous faudra longer le plus haut fleuve du Népal : Dudh Koshi.

 Nuit en lodge

✓ 6 heures de marche

✓ D+ 850 m / D- 570 m

JOUR : 7 : QUITTER PHORTSE POUR CONQUÉRIR PHERICHE

Face aux géants himalayens, vous avancerez sur un magnifique chemin en balcon. Votre ascension aboutira à Pangboche et son gompas, célèbre monastère abritant une relique du Yéti.

Vous logerez à la confluence de deux vallées, à Pheriche.

 Nuit en lodge

✓ 6 heures 30 de marche

✓ D+ 780 m / D- 340 m

JOUR : 8 : DE PHERICHE À LOBUCHÉ

A l'aube de cette 8ème journée, vous ferez votre entrée dans la vallée du Camp de Base de l'Everest !

Face à vous, le Pumori (7165 m) se dresse au milieu des plus hautes montagnes du monde. Vous serez entourés de montagnes, glaciers et neige à mesure que vous vous approchez du glacier du Khumbu sur lequel le Camp de Base est établi. Enfin, le lodge de Lobuche vous accueillera pour la nuit.

 Nuit en lodge

✓ 5 heures de marche

✓ D+ 710 m

JOUR : 9 : DE LOBUCHE AUX HAUTEURS DE GORAKSHEP

C'est sur la moraine du glacier du Khumbu que vous cheminerez vers différentes directions selon la motivation du groupe et ses envies. Vous aurez le choix entre atteindre le sommet du Kala Pattar à 5550 m ou prendre la direction du Camp de Base de l'Everest.

Le retour s'effectuera dans tous les cas à Gorakshep. Vous y passerez une nuit inoubliable en altitude, entourés de paysages majestueux.

 Nuit en lodge

✓ 6 heures de marche

✓ D+ 780 m / D- 540 m



JOUR : 10 : DE GORAKSHEP, PAR DINGBOCHE POUR DESCENDRE À DEBOCHE

Cette journée est consacrée au retour vers les vallées. Vous passerez donc à Dingboche, petit village au départ de la vallée menant à l'Imja Tse ou Island Peak. Le chemin sera d'autant plus plaisant qu'il vous fera sillonner au milieu des locaux et de leurs caravanes de Yaks.

L'arrivée à Deboche, située dans une belle vallée entourée de tous ces beaux sommets, se fera en fin de journée.

 Nuit en lodge

✓ 8 heures de marche

✓ D+ 40 m / D- 1455 m

JOUR : 11 : RETOUR VERS NAMCHE BAZAR POUR LA SUITE DES DÉCOUVERTES

Vous retrouverez Namche Bazar en passant par le magnifique monastère de Tengboche, que vous aurez la chance de visiter !

Une dernière montée vous permettra de surplomber Namche Bazar. Vous quitterez progressivement les hautes montagnes arpentées plus tôt dans le séjour.

 Nuit en lodge

✓ 7 heures de marche

✓ D+ 580 m / D- 745 m

JOUR : 12 : DERNIER JOUR DE MARCHE ENTRE NAMCHE BAZAR ET LUKLA

Pour clôturer le trek, une belle journée de marche vous fera rejoindre Lukla. Emprunter le même chemin qu'à l'aller vous permettra de contempler les paysages et villages avec un regard différent.

Lors de ce dernier soir dans les hautes montagnes du Népal, vous profiterez d'une ambiance festive et chaleureuse.

 Nuit en lodge

✓ 6 heures de marche

✓ D+ 650 m / D- 1270 m

JOUR : 13 : RETOUR À KATMANDOU

Avant de pouvoir profiter de la capitale, vous pourrez admirer une dernière fois les sommets depuis l'avion qui vous ramène à Katmandou.

La fin de journée pourra être consacrée à arpenter cette ville mythique.

 Nuit à l'hôtel

✓ 1 heure de vol - Repas du soir à votre charge



JOUR : 14 : JOURNÉE LIBRE À KATMANDOU

Ce temps libre vous permettra de vous imprégner davantage de la culture népalaise ! Katmandou regorge de petits commerces et de restaurants. Quelques achats d'objets et de produits traditionnels vous permettront de rapporter en France une partie de ce magnifique trek !

 Nuit à l'hôtel

✓ Journée libre

JOUR : 15 : RETOUR EN FRANCE DEPUIS KATMANDOU

Il est l'heure de regagner la France après cette grandiose aventure ! Vous serez transférés jusqu'à l'aéroport.

✓ Repas à votre charge

Tarifs

Prix par personne : 2 990 €

Le tarif comprend :

- Le vol international et les taxes d'aéroport internationales
- Les vols intérieurs décrits dans le programme
- L'hébergement en hôtel et en lodge
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne français diplômé d'État et un guide local francophone. Également 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 tarif ne comprend pas :

- Les frais de Visa
- Les repas en ville à Katmandou
- Les boissons fraîches ou gazeuses en général. Les boissons chaudes supplémentaires.
- Le matériel personnel de rando et de voyage (chaussures, bâtons, sac de couchage, pharmacie personnelle,...)
- Les suppléments pour une chambre single dans les logements
- L'eau chaude dans les lodges
- Les recharges des batteries dans les lodge
- [L'assurance assistance annulation et rapatriement à souscrire lors de l'inscription](#)
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la section "compris dans le prix du séjour"

Informations complémentaires

Inscription :

Par courrier : 63 avenue de la gare - 74170 Saint Gervais les Bains le Fayet

Par téléphone : 04 50 89 63 32 ou 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.

Assurance – Assistance

Nous vous conseillons fortement de souscrire une assurance-assistance pour la durée du voyage.

Nous vous proposons trois assurances adaptées : Annulation Confort, Multirisque Confort et multirisque confort + risque sanitaire, à souscrire lors de votre inscription au voyage. Le détail de ces assurances peut vous être remis sur demande ou consultable sur le site internet www.watse.fr.

D'autres offres existent notamment Mondial Assistance ou votre propre compagnie d'assurance ou le Club Alpin Français. Il faut bien vérifier que l'activité de trek est couverte.

Soyez sur que votre assurance couvre, dans le cas d'accident, tous les frais médicaux. Vous devez impérativement vérifier et vous assurer que vous bénéficiez d'une réelle couverture pour les frais de secours en montagne. Et si c'est bien le cas, vous devez nous fournir avant votre départ en trek les informations suivantes : - une attestation de la compagnie d'assurance stipulant la prise en compte des frais de secours en montagne.- le numéro de contrat et, les coordonnées téléphoniques du plateau d'assistance Faites attention aux clauses restrictives que comportent certaines assurances (notamment celles liées aux cartes bancaires type Carte Visa Premier, Gold ou autres) telle que les assurances en montagne limitées aux activités neige, mal des montagnes non reconnu en tant que maladie nécessitant un rapatriement qui de fait sera refusé, Veuillez vérifier la teneur réelle de votre assurance et le cas échéant prendre les dispositions nécessaires...

Vols :

Départ depuis Paris Orly ou Roissy/Charles De Gaulle. Possibilité de départ en province, en supplément, nous contacter.

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, à demander en France avant votre départ.**

Se renseigner auprès de l'ambassade du Népal à Paris.

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.

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.

Le paludisme est présent toute l'année en dessous de 2 000 m d'altitude et notamment dans les zones rurales du Terai - 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.

Iffremont

Pour ce séjour, Watse vous offre le service SOS MAM de l'Iffremont 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'Iffremont 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.

Encadrement

Encadrement par un accompagnateur en montagne français diplômé d'état et une équipe locale.

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 Katmandou.

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 sur fréquentation 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.

Repas :

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.

Portage :

Vos affaires personnelles seront acheminées comme indiqué dans le programme. Nous recommandons de placer vos affaires pour le trek dans des sacs type «duffle bag », pas de valise. Votre sac de voyage ne devra pas dépasser 10kg, sinon nous serons obligés d'employer un porteur supplémentaire à vos frais.

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'excede pas 10Kg. Tout surpoids nécessitera l'embauche d'un porteur supplémentaire à la charge des participants

Déplacements :

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

Monnaie, budget :

La devise au Népal est la Roupie.

Le taux indicatif est de : 1 € = 146 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 Katmandou : 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.

Electricité :

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

Sécurité :

Vous pouvez retrouver sur le site officiel du ministère des affaires étrangères la position du quai d'Orsay sur les pays : diplomatie.gouv.fr à la rubrique "Conseils aux voyageurs".

Les informations contenues sur le site du ministère des Affaires Etrangères sont susceptibles de modifications et sont données à titre indicatif. En outre, il est

rappelé qu'aucune région du monde ni aucun pays ne peuvent être considérés comme étant à l'abri du risque terroriste.

Décalage horaire :

+ 4h45 par rapport à la France

Climat :

Tous les climats sont présents au Népal et changent avec l'altitude : tropical dans les jungles du Téraï, 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 Katmandou.

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 Katmandou à l'hôtel pendant le Trek

Couchage

- Drap de soie
- Duvet **-10°C confort 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