

LES TROIS COLS DU

24 octobre au 13 novembre 2021

KHUMBU



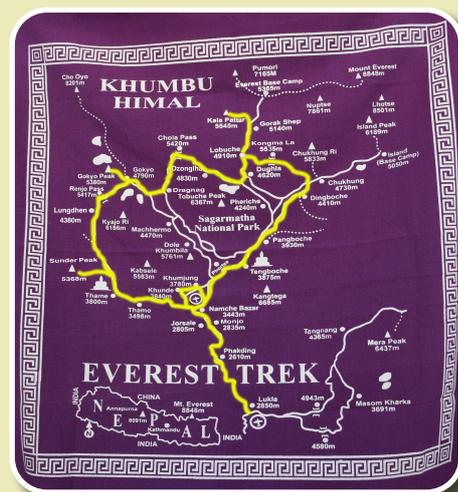
TREKKING - NÉPAL



Un programme original pour découvrir l'ensemble du pays sherpa, en parcourant toutes les vallées du Khumbu.

Depuis la capitale Namche Bazar, nous quittons l'itinéraire classique du trek de l'Everest pour emprunter les chemins menant au Tibet, en direction du très haut Nangpa la, au pied du Cho Oyu. Un premier col, le Renjo pass (5340 m), nous fait rejoindre une deuxième vallée importante, celle de Gokyo, avec ses lacs blottis contre la moraine d'un immense glacier. Nous enchaînons par le col glaciaire du Cho La (5420 m) pour descendre, face à l'Ama Dablam, au cœur des hauts sommets de la vallée de l'Everest. Nous allons contempler le géant du monde depuis le Kala Pattar (5550 m), avant d'escalader le troisième col, le Kongma La (5535 m), très proche des immenses faces sud du Nuptse et Lhotse. Nous arrivons dans la dernière vallée, celle de Chukung, près du célèbre sommet de trekking de l'Island peak.

Un circuit qui permet d'aborder toute la diversité de ces régions de montagnes très célèbres, tout en s'éloignant des foules sur des sentiers très peu fréquentés.



Venez-nous rejoindre en terre d'aventure.



DATES : Du vendredi 24 Octobre au samedi 13 novembre 2021

NIVEAU : Bonne condition physique.

HEBERGEMENT : 3 nuits d'hôtel à Kathmandu.
15 nuits en Lodge.

DEPLACEMENTS : Vol international sur ligne régulière.
Vol Kathmandu > Lukla A/R en Twin Otter .
Transferts dans la vallée de Kathmandu en bus ou en taxi pour les visites.

PRIX : 2950 € (hors aériens)
3450 € extension Island Peak 6189m

Notre prix comprend :

Le transport aller-retour en avion entre Paris et Kathmandu. Tous les transferts et transports intérieurs selon le programme. L'hébergement à Kathmandu avec petit déjeuner en hôtel 4 ou 3* La pension complète pendant le trekking ou l'expédition. Une pharmacie de secours complète. L'encadrement par un Accompagnateur en montagne, ALTITUDE06, plus l'équipe népalaise de porteurs.

Notre prix ne comprend pas :

Les repas (midi et soir) à Kathmandu. Les pourboires. Les taxes d'aéroports. Les boissons et les extra personnels. Les frais de visa. L'assurance (rapatriement, assistance, maladie, accident, annulation et interruption de voyage, perte ou vol de bagages, frais de secours et de sauvetage). Les détails de cette police spéciale vous seront envoyés à l'inscription.

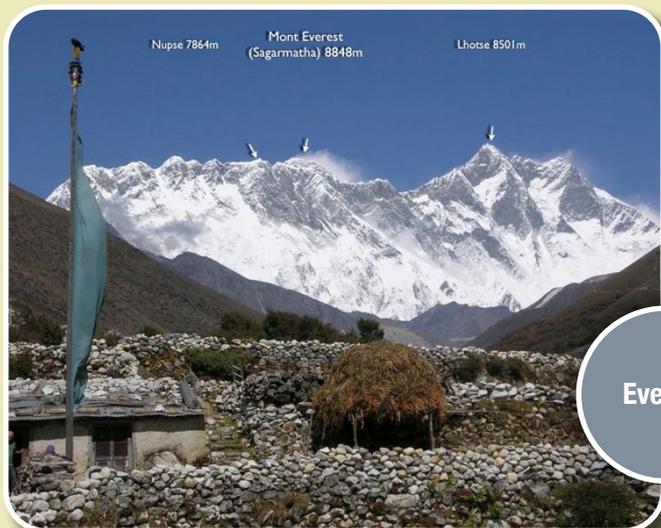
Le supplément de prix en cas d'utilisation de l'hélicoptère entre Lukla et Kathmandu pour mauvais temps éventuel.

Tout ce qui n'est pas dans la rubrique « Notre prix comprend ».

Pour vous inscrire :

50% d'arrhes à l'inscription.

Solde 45 jours avant le départ, sans rappel de notre part.



NÉPAL



Le Népal

Capitale du pays: KATHMANDOU
- Régime: République fédérale depuis le 28 mai 2008
- Population: 30 millions d'habitants
- Petit pays d'une longueur de 800km et d'une largeur de 200km , il couvre une surface de 147 181 km²
- Décalage horaire: Paris + 4 h 45 en hiver, Paris + 3 h 45 en été.
- Monnaie: Roupie népalaise (NRP)

Déroulement du voyage.

J 1/ Paris: envol de Paris pour Kathmandu.

J 2/ Kathmandu (1200m):

Installation à l'hôtel dans le cœur palpitant de la ville. Quelques heures restent disponibles pour une courte visite de la ville. Dîner d'accueil.

J 3/ Kathmandu - Lukla (2850 m) - Phakding (2660 m)

En début de matinée, décollage de Kathmandu pour Lukla, magnifique vue sur l'Himalaya (vol à vue, qui ne peut s'effectuer que lors de bonnes conditions météorologiques). Organisation des charges avec les porteurs et les sherpas. Début du trek Lukla-Phakding (2660 m). Etape courte. À proximité de notre Lodge, nous pouvons visiter un premier monastère.

3 h de marche. M : 100 m. D : 290 m.

J 4/ Phakding - Namche Bazar (3440 m)

Rive droite, rive gauche de la Dudh Kosi, le chemin taillé dans la roche et bordé de cultures monte jusqu'à Namche Bazar, la capitale du pays sherpa. Nombreux petits commerces, souvenirs tibétains au marché (le samedi). Nuit en Lodge 6 h de marche. M : 815 m. D : 35 m.

J 5/ Namche Bazar

Journée de découverte des villages surplombant la capitale du pays sherpa. Montée à travers une petite forêt vers Syangboche. Sur les hauteurs, première découverte du haut Khumbu. Passage à Khumjung. Visite de Khumjung Hillary High School et Khunde Hospital : les deux établissements ont été construits à l'initiative de Sir Edmund Hillary. Nuit en Lodge.

5 à 6 h de marche. Possibilité d'une journée plus tranquille si vous le souhaitez.

NÉPAL



physiographique

Le Népal peut être divisé en trois zones (ceintures).

-subtropical dans les plaines du Téraï.

-tempéré dans la région centrale de montagnes basses et de collines.

-froid et sec dans la région de hautes montagnes de l'Himalaya.

L'altitude de ces trois zones varie de 60m dans le Téraï à 8848m avec l'Éverest.

J 6/ Namche Bazar - Thame (3820 m)

Quittant Namche, le chemin traverse des forêts de pins et de rhododendrons, et passe par de nombreux petits villages. Après avoir traversé le torrent Bhote Koshi, encaissé et bouillonnant, le chemin monte régulièrement jusqu'au village de Thame, dominé par un monastère. Nuit en Lodge.

4 h de marche. M : 460 m. D : 80 m.

J 7/ Thame (3820 m)

Journée d'acclimatation. Visite du Monastère au dessus de Thame, belvédère sur de très nombreux sommets entre 6000 et 7000 m, Cho Oyu (8201 m).

Retour au lodge.

J 8/ Thame - Marulung - Langden (4450 m)

Par une marche tranquille en rive gauche de la Bhote Khosi, dans des alpages ponctués de petits villages occupés au printemps et en été, nous atteindrons Taranga, connu pour être le village du yeti ! Au-dessus de Marulung, le paysage devient plus minéral et les habitants se font rares. En passant par Arye, dernier hameau habité de la vallée, nous partirons en direction du Nangpa La (5716 m), passage des caravanes tibétaines allant à Namche Bazar. Retour à Langden. Nuit en Lodge.

6 à 7 h de marche. M : 630 m.

J 9/ Langden (4450m) - Renjo Pass (5365 m) - Gokyo (4750 m)

Une belle montée, nous amènera au Renjo Pass. Du col, magnifique vue sur les plus hauts sommets du monde qui s'étendent vers l'est (Everest, Makalu, Pumori...). Descente sur le lac de Gokyo. Nuit en Lodge.

4 h de marche. M : 950 m. D : 600 m.

J 10/ Gokyo (4750m) - (Dragnag) Tarnak (4700 m)

Etape courte. Le chemin qui conduit à Dragnag au pied du Cho La, traverse la langue terminale du glacier Ngozumpa. Nuit en Lodge.

2 h 15 de marche. M : 50 m. D : 140 m.

NÉPAL



Le Népal : la religion

Hindouisme et bouddhisme principalement. La société est régie par de nombreux aspects religieux qui nous échappent souvent (crémations à Pashupatinath, la Kumari déesse vivante, moulins à prières et chortens, offrandes à Ganesh, etc.).

J 11/ Dragnag - Cho La (5420 m) – Periche (4280 m)

Un sentier, puis un long passage minéral nous mènera au col (5 h de montée). Un court passage sur un glacier facile d'où l'on découvrira une belle vallée avec vue sur l'Ama Dablam, puis continuation vers le village de Periche. Nuit en Lodge.

6 h 30 de marche. M : 800 m. D : 660 m.

J 12/ Periche - Lobuche (4910 m)

Marche à flanc de montagne pour une étape courte. Magnifique vue sur la face nord du Jobo Lhaptshan, Cholatse, Nuptse, Pumori, Everest, Lhotse, Ama Dablam... Installation en Lodge .

5 h de marche. M : 630 m. D : 100 m.

J 13/ Lobuche - Kala Pattar (5650 m) - Lobuche (4910 m)

Le chemin franchit les moraines du glacier pour arriver aux maisons de Gorak Shep, au pied du Kala Pattar. Montée facile jusqu'au sommet adossé au Pumori. Panorama exceptionnel sur la presque totalité de l'itinéraire d'ascension de l'Everest «le toit» du monde. Retour au Lodge de Gorakshep (5140 m).

6 h de marche. M : 750 m. D : 750 m.

J 14/ Lobuche (4910 m) - Kongma La (5535 m) - Chukung (4700 m)

Nous traverserons le glacier du Khumbu pour rejoindre les pentes du Kongma La. Une montée soutenue jusqu'au col, au pied du Nuptse, puis longue descente vers Chukung. Nuit en Lodge.

8 h de marche. M : 670 m. D : 850 m.

J 15/ Chukung (4700 m) - Dingpoche - Tenboche (3860 m) Belle descente dans la vallée du Khumbu, sous les faces de l'Ama Dablam. Vous retrouverez l'habitat permanent et l'activité agricole au village de Dingpoche, puis progressivement les forêts. Nuit en Lodge.

4 h 30 de marche. D : 750 m.

NÉPAL



Le Népal : la société

Multitude ethnique (Newars, Gurungs, Tamangs, Sherpas, etc.) Structure sociale différente suivant la religion (système de castes encore actif chez les hindouistes). De nombreuses fêtes (religieuses, historiques, légendaires, saisonnières) rythment la vie des népalais.

J 16/ Tenboche - Namche Bazar (3440 m)

Descente rapide dans une belle forêt. Passerelle à Phunki, avant une lente remontée, puis un sentier-balcon aboutissant à Namche Bazar. Nuit en Lodge.

4 h 30 de marche. M : 360 m. D : 780 m.

J 17/ Namche - Phakding - Lukla (2800 m)

Descente par le chemin emprunté à la montée. Le soir au re-pas, nous fêterons la réussite du trek avec nos amis Sherpas. Nuit en Lodge.

7 h de marche. M : 325 m. D : 915 m.

J 18/ Vol Lukla - Kathmandu

Heure de décollage soumise aux aléas de la météorologie ; at- tente possible dans le petit aéroport. Transfert à l'hôtel à Kathmandu et après-midi libre.

J 19/ Journée de réserve à Kathmandu... Découverte des principaux monuments de la vallée de Kathmandu : Pashupatinath, où se déroulent les crémations, et Bodnath, le plus grand stûpa de la vallée. L'après-midi, visite de Bhaktapur, cité médiévale au charme incontestable. Retour à Kathmandu. Hôtel.

NB : la visite de Kathmandu peut se faire à l'arrivée ou après le retour du trek, en fonction des contraintes locales

J 20/ Départ pour Paris

J 21/ ... Paris

Arrivée à Paris.

NÉPAL



Le Népal :

physiographique

Seulement 20% de la superficie totale est cultivable. Les besoins croissants de la population en chauffage et en riz entraînent une déforestation importante.

RENSEIGNEMENTS DIVERS

Déplacements :

- Vol international sur ligne régulière. - Vol Kathmandu - Lukla A/R en Twin Otter - Transferts dans la vallée de Katmandu en bus ou en taxi pour les visites.

Encadrement :

Un guide de haute montagne.
Un accompagnateur montagne
Assistance d'une équipe locale.

Hébergement :

- 3 nuits d'hôtel à Kathmandu (base occupation double)
-17 nuits en Lodge

Nourriture :

- Cuisine locale équilibrée, bonne et copieuse.
- Repas non compris à Katmandu.

Bagages et portage :

Portage effectué par des porteurs. Nous conseillons à tout participant d'avoir un sac marin (ou similaire) où il pourra ranger ses affaires destinées à être portées pendant le trek. Chacun n'a droit qu'à un seul bagage à faire porter.

Programme :

Nous respecterons le programme mais notre organisation ne peut être tenue pour responsable des différents services locaux (transports, hébergement....) Le guide peut modifier ou décaler certaines journées, suivant les conditions du moment, en particulier lors des étapes de montagne.

N.B.:

Les trekkings ou les voyages dans la province de Khumbu sont toujours plus chers que les autres circuits au Népal, car ils sont soumis à l'utilisation d'un avion aller-retour entre Kathmandu et Lukla. Nous pensons cependant que cette région vaut ce supplément. Ce vol s'effectue sur un petit avion Twin Otters qui se pilote à vue. Il se peut que des brumes perturbent les horaires et

modifient l'agencement des journées libres à Kathmandu.

Les temps de marches et les dénivelés sont donnés à titre indicatif.

M: montée D: descente

En cas d'utilisation d'hélicoptères pour l'évacuation de Lukla, le surcroît de coût serait partagé entre tous les membres du groupe.

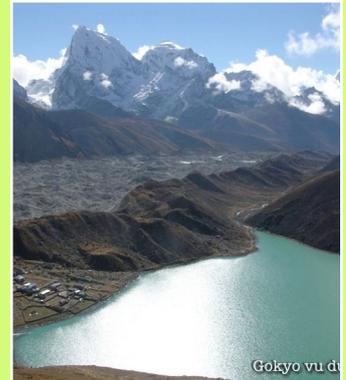
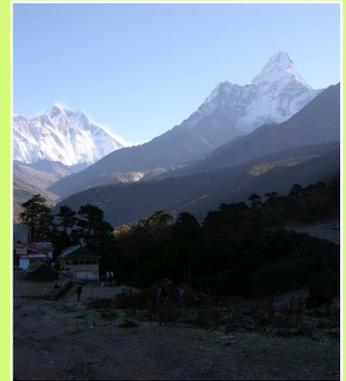
MATERIEL À EMPORTER

(Liste donnée à titre indicatif)

EQUIPEMENT CONSEILLÉ :

- un sac à dos de 25 à 35 L
- une tenue légère de voyage
- un chapeau de soleil ou casquette, - un bonnet chaud couvrant les oreilles, un foulard
- sous-vêtements chauds (respirant, type carline ou capilène)
- un gilet en polaire, une fourrure polaire fine, une fourrure polaire épaisse
- veste avec capuche type Gore-tex (pluie - neige - vent)
- pantalon de randonnée
- une paire de gants (fourrure polaire)
- chaussettes de laine et de coton
- une paire de chaussures de trek maintenant bien la cheville
- une paire de chaussures légères (type running ou sandales de marche)
- un short long, quelques T-shirts
- un sac de couchage chaud
- une couverture de survie
- une gourde (un litre et demi), isotherme de préférence
- lunettes de soleil filtrantes (indice 3 minimum)
- trousse de toilette + serviette
- quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires
- une lampe frontale avec piles et ampoules de rechange
- papier hygiénique (vous pouvez en acheter dans les lodges) + un briquet pour le brûler
- lacets de rechange
- une paire de bâtons télescopiques (facultatif mais très utile)
- un couteau de poche (à ranger dans le bagage de soute pour l'avion).

NÉPAL



Le Népal

Le **népalais** (ou **nepālī** ; nom local : **नेपाली nepālī**) est une langue de la famille des langues indo-iraniennes parlée au Népal, en Inde et au Bhoutan. C'est la langue officielle du Népal. En Inde, plus de 2 millions d'indien parlent le népalais en tant que leur langue maternelle.

- passeport + visa + billet d'avion + contrat d'assurance + 1 pochette «anti-vol» : portée autour du cou ou à la ceinture, elle est recommandée pour les papiers et les devises.

CADEAUX, POURBOIRES :

Les porteurs et Sherpas de l'encadrement apprécieront, à la fin du séjour, quelques cadeaux qu'il vaut mieux prévoir à l'avance: quelques vêtements ou chaussures feront ici leur dernier voyage et sont une aubaine pour ces montagnards. Souvent aussi, une cagnotte commune est constituée (en roupies sonnantes et trébuchantes), libre à chacun de participer ou non.

SANTÉ :

Aucun vaccin n'est obligatoire, soyez cependant à jour des vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite) Pour un trekking au Népal, le risque de paludisme est infinitésimal: - la plupart du temps, vous êtes au-dessus de l'altitude de vie du moustique porteur: 1500/1800 m. Aux altitudes inférieures, en début et fin de circuit, les régions où vous passez ne sont, en général, pas infestées et sûrement pas aux époques concernées. - les escales éventuelles dans une capitale (New Delhi, Karachi...) ne posent aucun problème. Nous considérons donc qu'un traitement antipaludéen chimique n'est pas souhaitable. Ceci pour une série de raisons que les médecins connaissent bien mais trop longues à développer ici. Par contre, nous préconisons l'usage d'une crème ou d'une lotion anti-moustiques dans les zones douteuses. - Se munir d'un produit désinfectant pour l'eau, type Hydrochlorozone.(on peut acheter de l'eau cachetée quasiment partout).

Respect de l'environnement:

Il est de la plus haute importance de respecter et laisser propres les lieux de notre passage, de faire disparaître nos déchets, de ne pas oublier des papiers inopportuns. Avoir le souci de se munir d'un briquet pour le papier hygiénique.

Climat, météo:

Le Népal est soumis à un important régime de mousson qui conditionne fortement les possibilités de trekking.

Printemps:

mars à fin mai. Explosion de la végétation (rhododendrons), début des grosses chaleurs et des orages en montagne. Les meilleurs treks sont dans le Langtang, autour des Annapurnas et vers le camp de base de l'Everest.

Eté:

période de la mousson, de juin à fin septembre. Il pleut beaucoup et les sangsues deviennent la terreur de celui qui se promène en forêt.

Automne:

mi-octobre à mi-décembre. Il fait généralement très beau. Bonnes conditions pour trek et expéditions dans tous les massifs. Début du froid en altitude.

Hiver:

mi-décembre à mi-février. La neige bloque quasiment tous les cols en altitude. Froid extrême mais ciel dégagé et soleil. Vallée de Kathmandu - Pokhara et petits treks au Langtang possibles.



Pharmacie minimum conseillée

- crème solaire haute protection, crème lèvres
- compresses, 1 rouleau élastoplast 60mm, compeed, pansements divers, 1 bande velpeau,
- 1 pochette de tulle gras, 1 flacon de bétadine, 1 tube de Flamazine
- pastilles pour purifier l'eau (micropur)
- aspirine, dantalvic, intetrix ou ercefuryl et immodium, smecta,
- médication antibiotique personnelle ORL spectre large (infections respiratoires, toux...), antibiotique intestinal (flagyl), urinaire (oflozet)
- diamox (MAM) pour les treks d'altitude et les sommets.
Ces médicaments sont indicatifs, consulter votre médecin traitant qui vous prescrira des médicaments adaptés et vous étudiera votre pharmacie de premiers secours.

Formalités

En raison des nouvelles réglementations en vigueur au Népal, chaque participant obtiendra son visa à son arrivée à Katmandu.

Pièces à fournir : passeport en cours de validité, le visa est valable deux mois, renouvelable pour deux autres mois au Népal.

Adresse du Consulat :
45 bis, rue des Acacias
75014 PARIS

[AMBASSADE DU NEPAL EN FRANCE - Consulat du Népal](#)

La monnaie : Roupie Népalaise (NPR)

- 1€ = 114,97 Roupies
- Emporter uniquement des Euros ou des Dollars US

ALTITUDE 06

Philippe Gaubert

459, route de la Griaz

74310 Les Houches

Tél: +33 678 50 03 96

INFORMATIONS ET
RESERVATIONS

p.gaubert@sfr.fr

<http://www.altitude06.com>

