

RESERVEZ !

du 8 au 27 novembre 2023

Séjour sur demande, nous consulter

Népal, Trek Gokyo Everest : les Lacs sacrés de l'Himalaya

L'Everest, le Népal s'il est, pour les adeptes de l'alpinisme comme de la randonnée, une destination mythique à laquelle il n'est pas possible de résister c'est bien ce lieu où naît, depuis le berceau de ses collines fertiles, le massif de l'Himalaya au cœur duquel s'élève, à plus de 8800 mètres d'altitude, les plus hautes montagnes du monde...

Et s'il est un sommet sans conteste plus fascinant que les autres, c'est bien celui de l'Everest ou Sagarmatha pour les Népalais qu'on a aussi surnommé « le toit du monde » pour ce qu'il est, à la surface de notre planète, le point le plus haut qu'il est donné à un être humain d'atteindre par ses propres moyens.

Notre trek au Népal dans la région de l'Everest nous emmène donc vers les lacs sacrés de l'Himalaya au pied du Gokyo Peak qui sera, à près de 5360 mètres d'altitude et aussi le Kala Pattar (5600 m) le point culminant de notre séjour d'où nous pourrions contempler l'Everest et les sommets voisins...

Il ne vous reste donc plus qu'à répondre à l'appel et vous laisser envoûter par la fascinante région de l'Everest, par l'accueil des népalais et de l'ethnie Sherpa, par des paysages de haute montagne étonnamment fertiles et par la majesté tranquille des monuments de Katmandou, ville aux mille contrastes et aux facettes multiples...

Quelle destination, hormis le Népal, est à même de procurer semblable enchantement ?

Programme

Jour 1 : Vol France/Népal, au départ de Toulouse, Marseille, Nice, Lyon, Paris....

Jour 2 : Namasté !

Accueil à Katmandou et transfert à l'hôtel. Repas de bienvenue. Visite de Bodnath, le quartier Tibétain de Katmandou où nous sommes logés, et découverte du plus grand stûpa de Katmandou avant une bonne nuit de repos dans un havre de paix pour bien commencer le séjour !

Jour 3 : Journée de visites culturelles

Site de Pashupatinath, haut lieu de l'hindouisme, où l'on rencontre les fameux Sadhus et où l'on découvre les rites funéraires qui ont lieu sur les Gaths destinés aux crémations... Site de Patan, ancienne ville royale située dans la périphérie de Katmandou. Visite de la cité historique, avec ses nombreux temples bouddhistes. Pause repas en cours de visite. Site de Swayambhunath, l'autre grand stupa de la ville perché sur une colline. Vue sur Katmandou. Retour à notre hôtel. Repas libre.

Jour 4 : Vol pour Lukla / Lukla – Phakding

Après le petit déjeuner, transfert à l'aéroport pour un vol panoramique le long de la chaîne himalayenne en twin-otter, petit bimoteur d'une quinzaine de place, avec atterrissage sur l'altiport de Lukla (2800 m). Après avoir fait connaissance avec nos porteurs et pris un repas chaud à Lukla, nous entamerons notre trek par un sentier qui nous conduira, en longeant et traversant la tumultueuse rivière Dudh Kosi, au petit village de Phakding (2600 m) où nous passerons notre première nuit. Temps de marche: 3 heures, Dénivelé : + 100m - 290 m

Jour 5 : Phakding – Namche Bazar

Au départ de Phakding, nous continuerons à longer la Dudh Kosi à travers une superbe forêt de pins et de rhododendrons jusqu'au village de Monjo (2700m) qui constitue l'entrée officielle du Parc national de Sagarmatha (Everest). Après avoir franchi quelques ponts suspendus nous arriverons au pied d'une montée qui s'annoncera comme le début des « choses sérieuses » avant de nous mener à Namche Bazar à 3400 m d'altitude où nous commencerons notre acclimatation. En chemin, nous découvrirons notre premier point de vue sur l'Everest. Première nuit à Namche Bazar. Temps de marche: 6 heures, Dénivelé : + 820 - 55 m

Jour 6 : Namche Bazar – Thame – Namche Bazar

Ce sixième jour nous permettra de parfaire notre acclimatation avec une randonnée en aller-retour vers le village de Thame (3820 m) situé dans une vallée affluente de la Dudh Kosi qui prend sa source dans la région du Nangpa à la frontière avec le Tibet. Nous y croiserons d'ailleurs certainement des Tibétains en provenance du col frontière à 5500 m

avec des caravanes de yacks tout fardés de clochettes et de tresses multicolores. Très belles forets et vues splendides. Joli petit Gompa à visiter à Thamo (village entre Namche Bazar et Thame). Retour à Namche Bazar dans l'après-midi. Seconde nuit à Namche bazar. Temps de marche: 6 heures, Dénivelé : + 820 - 55 m

Jour 7 : Namche Bazar – Phortse Thanga

Après avoir rempli les formalités au check post de Namche Bazar, nous partons par un très beau sentier en balcon vers le village de Khumjung à (3800 m) qui conserve dans son antique monastère un scalp de Yéti ! En fonction du temps et de l'intérêt des participants, nous visiterons également l'école de Khumjung, fondée par Sir Hillary le vainqueur de l'Everest, et l'hôpital de Khunde. Puis nous poursuivrons notre route avec une belle ascension vers le col de Mong à presque 4000 m d'altitude d'où nous aurons le loisir d'apprécier une vue imprenable sur l'Everest, le Lhotse, l'Ama Dablam et le Thamserku... Après le déjeuner pris au col, nous basculerons sur une belle descente pour retrouver le cours de la Dudh Kosi et le hameau de Phortse Thanga (3680 m) où nous passerons la nuit. Temps de marche: 6 heures, Dénivelé : +500 - 365 m

Jour 8 : Phortse Thanga – Machherma

Au cours de ce cinquième jour de marche, forts de notre acclimatation progressive, nous entamons la montée finale vers les lacs sacrés du Gokyo à travers une forêt de rhododendrons agrémentée de magnifiques cascades. A Luza, nous nous restaurerons avant de gagner ensuite, par une montée régulière, le village de Machherma (4470 m) où nous passerons notre première nuit au dessus de la barre des 4000 à 4100 m. Temps de marche: 5 heures, Dénivelé : +780

Jour 9 : Machherma – Gokyo

Après un petit déjeuner complet, nous quitterons Machherma pour ponctuer notre ascension vers les lacs sacrés de l'Himalaya. A pas lents et réguliers, nous nous élèverons encore pour gagner près de 320 mètres et auront le bonheur de découvrir le chapelet des somptueux lacs glaciaires de Gokyo où nous arriverons dans l'après-midi. Baignade interdite, naturellement ! Nuit à Gokyo (4790 m). Temps de marche: 5 heures, Dénivelé : +340

Jour 10 : Ascension du Gokyo Peak - Gokyo- Dragnag

Lever à 4 h 30 du matin pour l'ascension sans sac du Gokyo Peak (5360 m). Le cheminement progressif, en versant sud, vers le sommet ne sera pas, en raison de l'altitude à laquelle nous nous trouverons, une simple partie de plaisir mais grâce à notre acclimatation et au pas toujours mesuré de nos guides népalais, nous atteindrons le point culminant de notre voyage avec pour récompense un panorama inoubliable sur l'Everest et le Makalu au lever du soleil. Retour pour midi à Gokyo où nous prendrons une collation bien méritée avant de prendre le chemin du retour et traverser le glacier rocheux de Ngozumpa. Puis nous poursuivrons à travers quelques-uns des alpages les plus hauts du monde la descente continue jusqu'au hameau de Dragnag où nous passerons la nuit. Temps de marche: 5 heures, Dénivelé : +820m -910 m

Jour 11 : Dragnag –Cho La (5420 m) Dzongla (4830m)

Par un itinéraire sur pente herbeuse, nous monterons en direction du col du Cho- la dans une ancienne vallée glaciaire. En progressant doucement nous arriverons au col du Cho La à 5420 m. Ensuite sur une courte distance nous emprunterons sans difficulté un glacier pour descendre à 4830 m face au magnifique sommet de l'Ama Dablan. . Repas et nuit en lodge à Dzonghla. Temps de marche: 7heures , Dénivelé : +800m -660 m

Jour 12 : Dzongla- Lobuche (4910 m)

Après le petit déjeuner, départ par un sentier un peu abrupte qui se poursuivra par un itinéraire en balcon. Nuit à Etape de récupération. Temps de marche: 4 heures.

Jour 13: Lobuche- Gorak-Shep - Kala Patar-lobuche (5550 m) - Dingboche (4530 m)

Étape mythique avec le sommet du Kala Patar à 5600 m. Ce sera le plus haut point de notre séjour. Comme décrit dans tous les topos, c'est bien de ce sommet que la vue de l'Everest est la plus belle et la plus remarquable et non pas du camp de base de l'Everest ou on ne le voit pas. Vue aussi sur les sommets voisins du mont Everest. Redescente ensuite sur Lobuche au même lodge. à 4410 m pour repas et nuit en lodge. Temps de marche: 6/7 heures Dénivelé : +640 m - 640 m.

Jour 14 : Lobuche-Pheriche - Tengboche (3860 m)

Nous partirons pour cette journée dans la vallée de l'Imja Khola qui permet d'accéder aux différents camps de base des plus hauts sommets de cette région du Khumbu. Une descente en rive droite nous mènera jusqu'au grand village de Pangboche où nous déjeunerons avant de remonter en rive gauche pour gagner le col de Tengboche où se trouve l'un des monastères les plus importants de la culture bouddhiste . Visite du monastère et nuit à Tengboche. Temps de marche: 5/6 heures Dénivelé : +370m - 1050 m

Jour 15 :Tengboche – Namche Bazar – Monjo

Après avoir quitté les moines de Tengboche, nous entamerons une belle descente à travers une belle forêt de rhododendrons qui nous conduira à Phungi Thanga et ses nombreux moulins à en permanence mus par l'eau canalisée qui s'écoule des montagnes. Nous traverserons la rivière avant de remonter vers Namche Bazar. Très beaux points de vue sur le Thamsherku, le Kangtega et l'Ama Dablam. Puis nous finirons cette longue journée par la descente dans le fond de la Dudh kosi pour nous en aller passer la nuit au village de Monjo. Temps de marche: 5 heures Dénivelé : +170m -960 m

Jour 16 : Monjo – Lukla

Pour notre dernière journée de trek, nous parcourons en sens inverse l'itinéraire qui nous aura permis de remonter la Dudh Kosi au cours de notre première journée et arriverons à Lukla où, pour fêter la réussite de notre ascension, nous passerons une soirée festive en compagnie de toute l'équipe népalaise de guides et de porteurs locaux. Temps de marche: 4 heures

Jour 17 : Vol retour sur Katmandou et transfert sur Bhaktapur . Temps libre sur Bhaktapur . Repas libre le soir . Nuit en hôtel à Bhaktapur.

Jour 18 : .Aujourd'hui, au programme visite commentée avec notre guide culturel de la ville de Bhaktapur. Après avoir franchi la porte principal, nous pénétrerons au coeur de l'histoire médiévale de Bhaktapur. La richesse de son architecture vous fera découvrir le palais royal aux cinquante-cinq fenêtres. A noter que le palais a résisté aux tremblements de terre de 1934 et de 2015. Nous traverserons la place des potiers où sont entreposées au soleil de nombreuses poteries, avant de déboucher sur la belle place de Taumadhi Tole sur laquelle se dresse le plus haut temple du Népal, le temple de Nyatapola avec ses cinq étages et ses trente mètres de hauteur. Repas du midi dans Bhaktapur. En après-midi (achats souvenirs) Repas libre le soir.

Jour 19 : Transfert à l'aéroport de Katmandou et embarquement pour votre voyage de retour. Namaskar !

Jour 20 : Arrivée en France.

Ce programme est donné à titre indicatif. En fonction du niveau des participants, de la météo, d'évènements impondérables, l'accompagnateur et les guides népalais sont susceptibles de le modifier.

Format du séjour

Itinérant.

Retrouvez **plus d'informations** sur les différents formats de nos séjours.

Niveau

Sportif.

Itinéraire compris entre 2600 et 5600 m d'altitude.

Journées de 6 heures de marche en moyenne.

Retrouvez **plus d'informations** sur les niveaux de nos séjours.

VOUS AIMEREZ

- *Un trek au coeur de l'Himalaya* pour s'approcher au plus près de sommets mythiques (Everest, Makalu, Lothse, Cho Oyu) de plus de 8000 m d'altitude
- La richesse d'une culture et d'une civilisation méconnues et à découvrir
- La visite des monuments bouddhistes et hindouistes les plus emblématiques
- *La contemplation du lever de soleil sur l'Everest*, depuis le Gokyo Peak à 5360 m d'altitude
- Le sommet de l'Everest face au Kala Patar
- La présence d'un accompagnateur en montagne français et d'une équipe de guides népalais

Encadrement(s)

- Guide et assistant(s) guide(s) Népalais francophone(s). Nombre en fonction de la taille du groupe.
- Accompagnateur en Montagne diplômé d'état **Philippe Dejoux** spécialiste du Népal, gérant associé de l'agence Népalaise Argos trekking Népal (ou guide Argos Voyages), à partir de 8 voyageurs.

Hébergement(s)

Hôtels confortables à Katmandou. Douche et WC dans la chambre. Nuits en lodge (que l'on appelle aussi « guest house » selon le goût du propriétaire...) au cours du trek. Chambres de 2 avec 2 lits. Douches chaudes parfois possibles avec supplément.

Repas

Pension complète à l'exception des journées libres.

Repas de midi : Au restaurant lorsque nous sommes à Katmandou. Repas chauds pris autour de la table dans les lodges des villages que nous traversons au cours du trek.

Repas du soir : Au restaurant lorsque nous sommes à Katmandou. Repas chauds pris autour de la table dans le lodge où nous sommes accueillis à chaque étape au cours du trek.

Acheminement

Aérien inclus pour ce séjour au départ de Nice ou Paris (autres villes nous consulter).

Retrouvez **plus d'informations** sur les transports et acheminements.

Transport(s) sur place

Tous les transferts et déplacements sur place sont compris dans le prix du séjour à l'exception des déplacements personnels au cours des journées libres.

Retrouvez **plus d'informations** sur les transports et acheminements.

Début / Fin du séjour

Le séjour débute à votre sortie de l'aéroport de Katmandou où vous serez accueilli par notre équipe sur place avant d'être conduit à l'hôtel.

Il prend fin le jour de votre départ après que vous aurez été déposé à l'aéroport de Katmandou, 2 heures environ avant le décollage de votre avion, par notre équipe sur place.

Formalités administratives

Vous devez disposer d'un passeport valide dont la date d'expiration est postérieure d'au moins 6 mois à la date de votre entrée sur le territoire népalais (règles 202).

En fonction du pays de transit de votre voyage aérien, il peut être nécessaire d'accomplir certaines formalités auprès des autorités consulaires concernées. Renseignez-vous le plus tôt possible pour éviter les mauvaises surprises !

A votre arrivée à Katmandou, il vous sera demandé de remplir une demande de visa lequel vous sera délivré immédiatement. Le coût de ce visa est fonction de la durée de votre séjour et peut être réglé directement en euros.

Vous trouverez une liste plus complète des formalités à prévoir pour ce séjour sur la **fiche destination NEPAL**.

Equipement(s)

Vous trouverez une liste plus complète de l'équipement à prévoir pour ce séjour sur la **fiche destination NEPAL**.

Il convient cependant de savoir que vous devrez disposer d'un duvet (avec une valeur de limite de température « confort » qui ne soit pas supérieure à 5 °) et d'un vêtement chaud de type « doudoune » pour les soirées passées dans les lodges.

Bagages

Pour ce séjour, il est important de prévoir deux sacs :

- un **sac de voyage**, souple et robuste (ne pas prendre de valise) avec vos affaires pour le séjour. Il ne devrait pas dépasser 10 à 15 kg. Le sac sera acheminé par nos soins à l'étape du soir. ^
- un **sac à dos de petite taille** (environ 30-35 litres) pour les affaires de la journée... et qui vous servira de bagage à main dans l'avion. Durant la marche, vous ne portez que le petit sac à dos avec vos affaires de la journée (gourde, vêtement de pluie, veste chaude, appareil photo...), le pique-nique.

Dans le cadre de ce séjour au Népal, un grand sac de voyage souple vous sera remis par **Argos trekking Népal**. Il vous sera possible de laisser un sac/votre valise à Katmandou durant le trek.

Retrouvez **plus d'informations** sur les bagages et le portage.

Portage

Notre équipe népalaise est composée de guides (qui vous assistent au cours de la journée) et de porteurs qui se chargent de transporter vos affaires (grand sac souple) d'un lodge à l'autre. Chaque porteur est chargé de 2 sacs d'un poids total maximal total de 30 kg. Cette limite de poids correspond à un choix éthique délibéré de la part d'ARGOS. Certains porteurs au Népal portent sur leur dos des chargements proprement incroyables allant jusqu'à 90 kg. Il s'agit là d'une corporation de porteurs qui se consacrent exclusivement au transport des denrées et des marchandises à destination des populations locales et des lodges. Ils sont payés en fonction du poids et de la distance parcourue. En revanche, un porteur de bagages qui travaille (de façon saisonnière) pour une agence de trekking est payé en fonction du nombre de jours de marche, quel que soit le poids de son chargement et quelle que soit la distance parcourue. **Conformément notre engagement, il vous est demandé de préparer votre sac de telle sorte qu'il n'excède impérativement pas 15 kg.** Ce bagage doit être de **type souple** pour éviter les contacts blessants avec le dos du porteur. Il est conseillé de ne pas emporter d'objets fragiles ni d'objets de valeur. L'assurance que nous proposons en option permet de couvrir les risques de perte, de vol et de détérioration.

Retrouvez **plus d'informations** sur les bagages et le portage.

Santé

Aucun certificat médical n'est exigé pour ce séjour, cependant il est important d'être à jour de ses vaccinations et il est fortement conseillé de faire un bilan de santé et notamment un examen dentaire) avant votre départ.

Vous trouverez une liste plus complète de l'équipement (Pharmacie personnelle,...) à prévoir pour ce séjour sur la **fiche destination NEPAL**.

Retrouvez **plus d'informations** sur la santé.

Assurances

Il est important de partir bien assuré durant les séjours. Vous devez donc avoir souscrit une assurance en responsabilité civile personnelle et une assurance « assistance / rapatriement ». **Les coordonnées de votre assureur doivent impérativement nous être fournies avant le départ.**

Dans le cas où vous ne disposeriez pas de cette assurance, **ARGOS vous offre la possibilité de souscrire un contrat adapté spécifiquement pour nos voyages et couvrant les garanties « annulation, assistance / rapatriement et bagages ».**

Retrouvez sur notre site les informations sur les **assurances** (vos obligations, notre assurance en option,...).

TARIF(s)

A partir de 2635 € par personne *(2023).

Le tarif comprend

- Le transport aérien au Népal prévu au programme,
- Les transferts et déplacements routiers sur place sauf pour les journées libres,
- L'hébergement en hôtels et lodges,
- La pension complète à l'exception des jours mentionnés avec le repas libre,
- L'encadrement sur place par un accompagnateur en montagne français (si plus de 8 participants) et une équipe de guide et assistants-guides népalais,
- Le port des bagages par une équipe de porteurs népalais au cours du trek,
- l'assurance pour l'équipe népalaise,
- Le permis de trek dans le Parc national de Sagarmatha. ^
- Les visites culturelles accompagnées par un(e) guide népalais(e) francophone à Katmandou.

Le tarif ne comprend pas

- Le transport Aérien aller et retour (en option, nous consulter pour les tarifs, nous pouvons nous charger des réservations)
- Les repas lorsque indiqués " libre " sur le programme,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les visas de transit en cas d'escale dans un pays le requérant au cours du transport aérien,
- Le visa d'entrée au Népal (qui se règle en euros en arrivant à l'aéroport de Katmandou),
- les pourboires pour l'équipe népalaise (guides, porteurs, chauffeurs),
- L'assurance annulation/assistance-rapatriement/bagages.

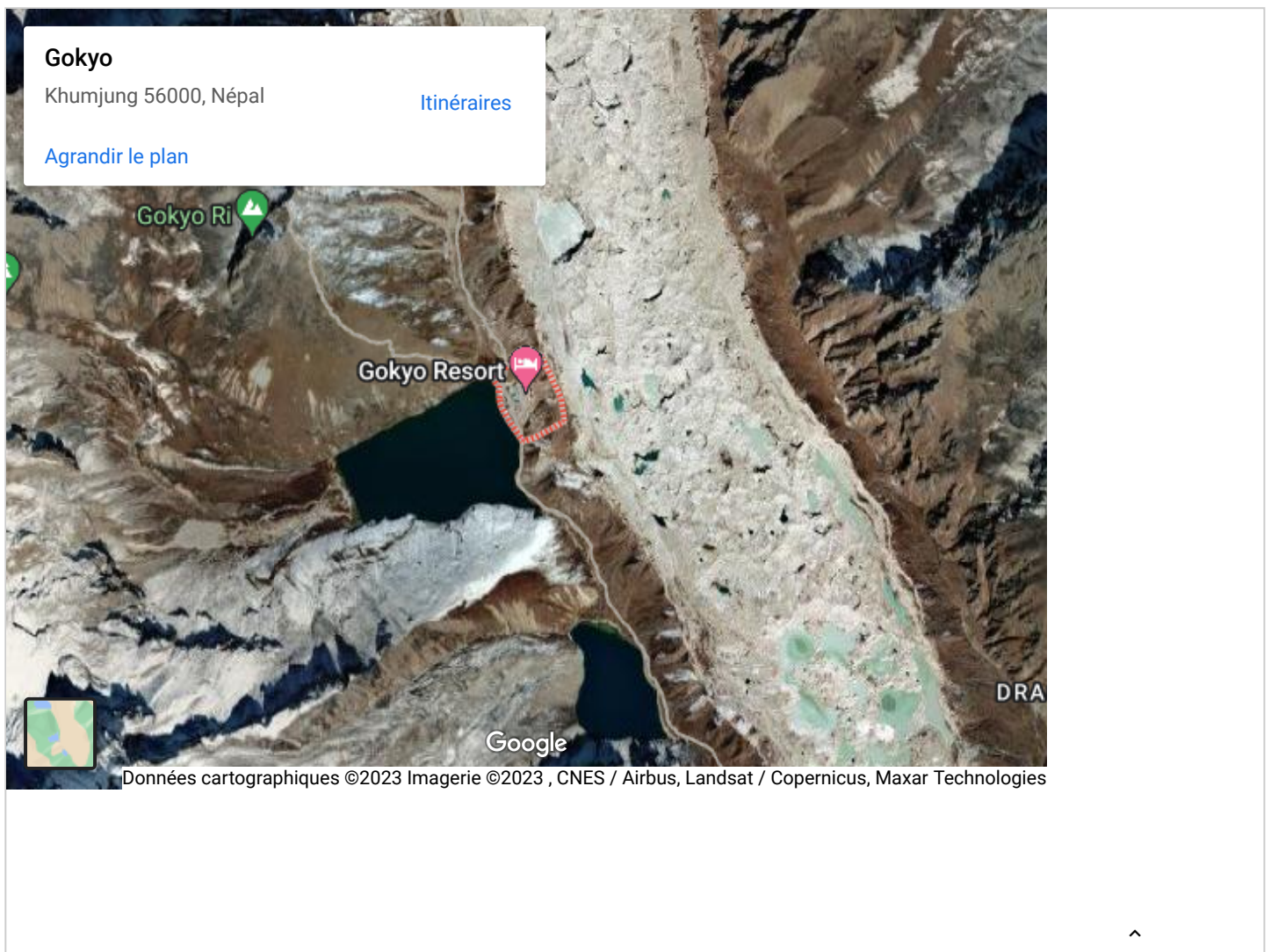
Option(s)

- Le pack assurance proposé par **Argos** qui comprend les garanties d'annulation, d'assistance-rapatriement et de bagages.
- La chambre individuelle dans les hôtels de Katmandou avec supplément (nous consulter pour connaître les tarifs).

Condition(s)

La réservation est effective à réception (par mail ou par courrier) de la fiche d'inscription remplie et signée, et après paiement d'un acompte ou du solde du voyage (selon les Conditions Particulières de Vente).

La réception de l'acompte ou du solde n'implique la réservation que dans la mesure des places disponibles.



Séjour solidaire

Sur ce séjour, un montant de 15€ est donné à **l'association UNAMI NEPAL.**

Notre agence

