



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com



CAMP DE BASE DE L'EVEREST

कं द वास द लेभरेवट

Randonnées accompagnées, guide local francophone avec notre équipe locale

En itinérance, sans portage

Hébergement en Hôtel*** à Katmandou et en Lodge pendant le trek

Séjour 21 jours, 20 nuits



La région de l'Everest ou du Khumbu, est une des plus belles de l'Himalaya.
C'est le pays des Sherpas avec les nombreux **sommets de plus de 8000 m**, comme par exemple : l'Everest, le Lhotse, le Nuptse, le Cho-Oyu, ...

Cette vallée, riche par la variété culturelle de ses monastères Bouddhistes, vous offrira, certainement l'un des plus beaux paysages himalayens, avec cette concentration de hauts sommets !
Les cimes enneigées surveillent silencieusement la multitude de ces villages Sherpas qui s'égrainent tout au long de ces sentiers, comme ceux qui mènent au Camp de Base de l'Everest.
Dans beaucoup de ces villages, comme à Khumjung ou Tyangboche, on trouvera des **monastères bouddhistes** très influencés par la tradition Sherpa, et qui vénèrent Padmasambhava, qui fut le premier à introduire le Bouddhisme au Tibet et dans tout l'Himalaya.
Ce **trek au Camp de Base de l'Everest, reste l'un des plus beaux treks** du Népal, selon les randonneurs expérimentés !
Une **expérience unique** à vivre, au pied du plus haut sommet sur Terre !

DATE :

04 au 24 mai 2012

05 au 25 octobre 2012

18 octobre au 07 novembre 2012

06 au 26 novembre 2012

TARIF :

2548 € par personne au départ de Paris

LE TARIF COMPREND :

- transfert Aéroport / Hôtel (Aller / Retour)
- le vol Katmandou - Lukla (Aller / Retour)
- l'hébergement en lodge
- l'Aérien de Paris CDG à Katmandou (Aller / Retour)
- le transfert de Katmandou à Lukla (Aller / Retour)
- la Pension Complète pendant toute la durée du trek
- l'encadrement par un guide local francophone
- l'encadrement par une équipe locale, composée de porteurs, cuisiniers
- Les permis de parc National de Sagarmatha et le nouveau permis de Trekker's Information Management System (TIMS) qui permet d'accéder, en sécurité, aux régions de trekking
- **4 nuits à l'hôtel Manaslu *** à Katmandou avec petit déjeuner.**
- Une trousse de premiers secours est mise à disposition de chacun durant le trek.
- 1 porteur pour 2 clients, un porteur porte 25 kg maximum.
- **un caisson hyperbare pour l'altitude**
- L'assurance de l'équipe
- les visites commentées par un guide culturel francophone des principales banlieues
- Les taxes domestiques d'aéroport.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- les frais de visa, Vous pouvez obtenir facilement un visa à votre arrivée au Népal à l'aéroport de Katmandou, pour cela, il vous faut **prévoir 2 photos d'identités et 30 € en liquide**
- les repas à Katmandou, prévoir 15 à 20€ par jour
- les visites commentées par un guide culturel francophone des principales banlieues
- les pourboires d'usage et
- les assurances

RÉGLEMENT :

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Non obligatoires mais fortement conseillées, elles permettent le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons médicales, ou familiales, à moins de 45 jours du départ.

Elles comprennent également le volet Rapatriement et la perte des bagages !

Elles coûtent 3% du prix du voyage.

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

Points forts :

- **Découvertes de communautés tibétaines** sur ce parcours
- **Un superbe parcours** qui commence à travers des paysages grandioses de haute montagne !
- **De nombreux points de vue extraordinaires** sur les plus grands massifs himalayens !
- Une véritable aventure partagée avec l'équipe locale
- Un des plus beaux treks du Népal, pour randonneurs expérimentés
- **Une très bonne acclimatation** avant le passage du col



Déroulement du trek



Jour 1 & Jour 2 : Départ Paris et vol pour Katmandu. Transfert à l'hôtel.

Jour 3 : KATMANDOU journée libre servant à faire les formalités, nuit à l'hôtel.

Jour 4 : KATMANDOU - PHAKDING (2 860 m), via LUKLA (2 800 m) en avion (45 min)

Nous marchons vers Phakding. Descente pour le torrent Kusum Kangru Khola, pour traverser un pont en bois. Superbe vue sur le sommet de Kusum Kangru (6367m).

4h de marche et Nuit en lodge.

Jour 5 : PHAKDING - NAMCHE BAZAAR (3 440 m)

Nous longeons la rivière Dudh kosi. A Monjo nous entrons dans le parc protégé de l'Everest (Sagarmatha). Dans ce parc se trouvent des ours bruns et noirs d'Himalaya, des singes, des léopards, des phacochères et de nombreuses espèces de bouquetins (thar, ghoral...), marmottes et plusieurs variétés de rapaces (aigles, faucons, buses, vautours himalayens...). Avant une longue montée qui nous mène à Namche Bazar, la grande bourgade de Sherpa, nous traversons un pont suspendu impressionnant. Sur le chemin de montée nous apercevons pour la première fois l'Everest.

5/6h de marche et nuit en lodge

Jour 6 : NAMCHE BAZAAR : Journée d'acclimatation et nuit en lodge

Nous montons jusqu'à Syangboche pour une vue panoramique sur une partie de la chaîne himalayenne : l'Everest (8848 m), le Nuptse (7879 m), le Lhotse (8501 m), l'Ama Dablam (6856 m) et Thamserku (6608 m). Il y a des possibilités d'autres petites randonnées en direction de Thami ou de Khumjung.

Journée d'acclimatation

Jour 7 : NAMCHE BAZAR - TENGBOCHE (3 860 m)

Dans la matinée marche à flanc de la montagne jusqu'à Kyangjurma puis descendre sur Dudhkhola (Rivière de Lait) dans la forêt de sapins. Nous voyons de nombreux moutons sauvages à flanc de montagne. Visite du monastère de Tengboche. Nous pouvons admirer le sommet de l'Ama Dablan.

5/6h de marche et nuit en lodge

Jour 8 : TENGBOCHE - PHERICHE (4 240 m)

Le chemin descend vers Devoche, traversée de la rivière l'Imjatse Khola et ensuite plusieurs villages avec de nombreuses auberges, les auberges qui se trouvent là actuellement étaient des bergeries des yaks avant l'arrivée fréquente de touristes. Il y a aussi un centre qui donne des informations sur le mal d'altitude à Pheriche.

5/6h de marche et nuit en lodge

Jour 9 : PHERICHE -LOBUCHE (4 900 m)

Le chemin est plat jusqu'à Thughla et après une montée progressive nous attend... Traverser Khumbu glacière d'où nous voyons de nombreux sommets tout autour comme le Pumori (7145m), le Lobuche (6145m), le Lobuche Est (6119m).

5/6h de marche et nuit en lodge

Jour 10 : LOBUCHÉ – GORAK SHEP, KALAPATTHAR (5 500 m) – GORAK SHEP (5 160 m)

Nous ferons une promenade aujourd'hui en direction du Kalapathar, En traversant Changri Nup glacier et Changri Shar glacier nous voyons le sommet de l'Everest et son Camp de Base et le Pumori.

Vous êtes entouré de sommets culminant à plus de 7000 mètres... paysage féérique et extraordinaire !!!
7/8h de marche et nuit en lodge

Jour 11 : CAMP DE BASE DE L'EVEREST (5 357 m) – GORAK SHEP (5 160 m)

Journée consacrée à la montée au camp de base de l'Everest, dans un cheminement chaotique, dans les moraines, le tout dans un décor de haute montagne fantastique !

Depuis quelques années maintenant, ce haut lieu reste propre !

Ca y est, vous y êtes, au pied du plus haut sommet de la Terre : l'Everest !

En face de vous, le début de l'Ice Fall, avec ses innombrables séracs.

Retour par le même sentier jusqu'à Gorak Shep.

5h de marche, 200 m en positif et 200 m en négatif, Nuit en lodge.

Jour 12 : GORAK SHEP - DZONGLA (4 900 m)

Journée courte et marche facile vers Dzongla située au pied du Camp de Base de Cholla. Nous avons une vue superbe sur la vallée de Pheriche et L'Ama Dablam

5h de marche et nuit en lodge

Jour 13 : DZONGLA-CHOLA PASS (5 420 m) - DRAGNAG (4 700 m)

Nous nous réveillons tôt le matin pour attaquer la montée du Cholla Pass (5420 m) pour pouvoir profiter du lever du soleil et la vue panoramique sur l'Everest (8848 m), le Lhotse (8501 m), le Lhotse Sar (8386 m), après ce col la descente est raide dans la moraine avec quelques rochers.

7/8h de marche et nuit en lodge

Jour 14 : DRAGNAG -lac de GOKYO (4 790 m)

Nous traversons le glacier de Ngo Zumpa. Les lacs sont très impressionnants, nous voyons les hérons, qui immigrent de Sibérie pendant l'hiver et qui viennent se baigner. Vues magnifiques sur le sommet de Gokyo (5360 m) et la chaîne du Lobuche.

2/3h de Marche et après midi repos et nuit en lodge

Jour 15 : GOKYO – GOKYO RI – GOKYO

Nous nous réveillons tôt le matin pour l'excursion de Gokyo Peak (5300 m) afin de profiter du lever du soleil et la vue panoramique sur la chaîne himalayenne ; Makalu (8463 m), l'Everest (8848 m), le Lhotse (8501 m), le Lhotse Sar (8386 m), Le Cho Oyu (8153 m). Vous apercevez aussi la vallée de la Bhote Koshi, le Chola Pass...

Descente vers le lac et après le petit déjeuner descend vers Machermo

6/7h de marche et nuit en lodge

Jour 16 : MACHERMA - NAMCHE BAZAAR (3 440 m)

Descente à flanc de montagne par un chemin qui serpente au travers des Junipers (espèce de pin d'Himalaya). 6/7h de marche et nuit en lodge. En fin d'après-midi, arrivée à **Namche Bazaar**.

6/7h de marche et nuit en lodge.

Jour 17 : NAMCHE-LUKLA (2 800 m)

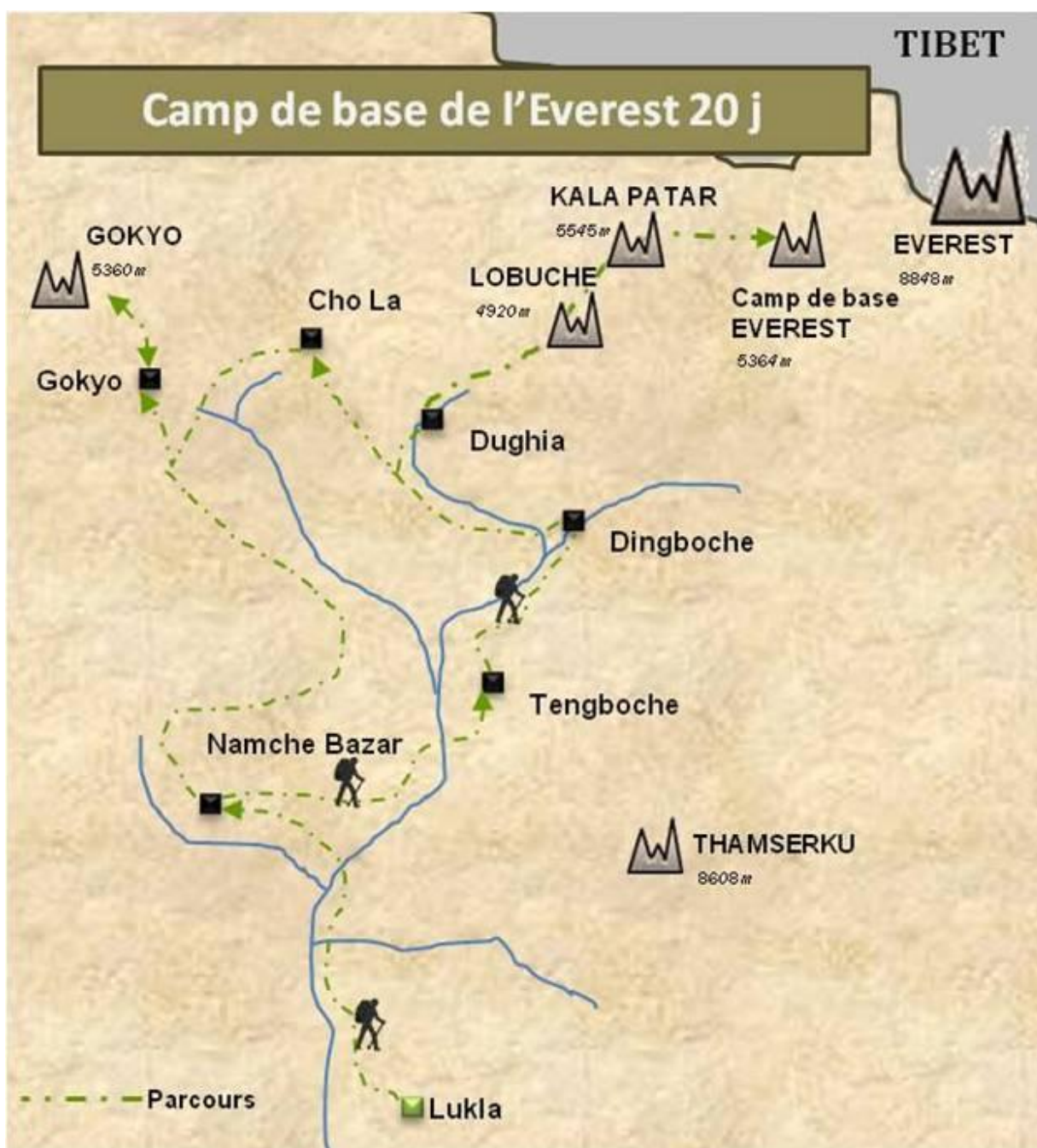
7/8h de marche et nuit en lodge.

Jour 18 : Le matin départ pour Katmandou en avion.
Visites des banlieues proches de Katmandou.
Nuit à l'hôtel

Jour 19 : Visite des banlieues autour de la capitale. Transfert aéroport

Jour 20 : Arrivée en France

Note : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.





Info trek



NIVEAU : SOUTENU pour bons marcheurs, étapes de 5h minimum sur sentier en montagne, avec des étapes en haute montagne sur sentier plus ou moins marqués, cependant sans aucune difficulté technique.

Certaines étapes, notamment après le passage du col, sont en règle générale plus longues, car en descente.

PORTAGE : Pas de portage, uniquement les affaires de la journée. Votre sac de voyage sera porté par des porteurs, vous le retrouverez le soir au bivouac.

Votre sac de voyage sera lui limité à 10 kg, pour le porteur.

En effet, avec notre organisme, les porteurs ont chacun 2 sacs de 10 kg soit 20 kg à porter pour 2 participants.

Nous veillons particulièrement que cette charge ne soit pas dépassée, car nous sommes toujours aux côtés de nos participants afin de surveiller ce que nous avançons.

PORTEURS : Nous nous sommes engagés depuis 13 ans, à ce que nos porteurs ne portent que 20 kg ! C'est-à-dire, qu'ils ont 2 sacs de 10 kg (cela représente 2 participants ayant chacun un sac de voyage pour le trek de 10kg), ce qui représente 20 kg en charge à porter, sur la durée du trek.

Nous équipons également nos porteurs de chaussures de randonnées quand nous passons des petits ou des grands cols en altitude.

Toutes nos équipes de porteurs sont également déclarées et assurées.

SAC DE PROTECTION :

Nous avons des sacs de protection (solides et étanches) pour vos sacs de voyage, qui seront transportés par nos porteurs.

Nous mettons 2 sacs de voyage dans ce grand sac de protection.

Cela permet de protéger un maximum votre sac de voyage et ainsi vos affaires !

POURBOIRES :

Il est de coutume dans ce pays, de laisser un pourboire à l'équipe népalaise composée de guides francophones de porteurs et de cuisiniers.

Ce n'est pas obligatoire, mais vous ne serez jamais déçu par les prestations de nos équipes !

Nous vous donnons ici, juste une fourchette de tarif comprise entre **35 € à 55 € par personne**, en fonction, bien évidemment de la taille du groupe !

En effet, nous ne sommes pas là, pour déstabiliser tout un système régi par une hiérarchie de castes.

Il faut rester dans des « dons raisonnables » c'est pourquoi, nous vous conseillons de donner en fonction de la taille du groupe.

ATTITUDE ET GESTES SOLIDAIRES :

De plus, souvent nos randonneurs, apportent des vêtements et des affaires scolaires (cahier, stylo, ...) qu'il faut absolument donner à l'instituteur de la classe, même en pleine montagne.

Si vous le souhaitez, vous avez également la possibilité d'aider, tout comme nous, une association locale qui prend en charge les enfants pauvres de Katmandou en les scolarisant !

Pour cela, rien de plus simple, contactez nous et nous vous donnerons les coordonnées téléphoniques de la personne à contacter sur place.

GROUPE : 4 personnes minimum à 12 personnes maximum

ENCADREMENT : Par un guide local francophone assisté d'un cuisinier et d'une équipe de porteurs.

HEBERGEMENT : En lodge pendant le circuit et en l'hôtel 3 *confortable à Kathmandu (en chambre double).

Possibilité d'avoir une Single, nous la demander à l'inscription, avec supplément.

REPAS : pension complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi à base de salade composée et repas du soir.

Attention, les hindouistes et les bouddhistes sont en grande partie végétariens, donc vous ne mangerez pas de la viande tous les jours et encore moins du poisson ! Cependant les repas sont toujours très copieux et variés.

Les repas sur Kathmandu restent à votre charge.



Notes importantes



Nous allons dans ce **magnifique pays depuis 7 ans** de manière **régulière et nous favorisons le travail avec les équipes locales**, ce qui veut dire, que nous prenons des porteurs en plus que ce que nous propose les agences, car nous pensons que **ces personnes qui travaillent doivent le faire dans des conditions plus décentes**.

En effet, nous encadrons toujours nos groupes sur ces destinations lointaines et nous veillons à ce que tout soit correctement respecté.

Ensuite, **nous continuons à proposer** pour ceux qui le souhaitent, **la formule sous tente**, ce qui favorise le mieux les échanges, le relationnel, le contact avec nos équipes.

En effet, chaque soir, nous sommes en contact avec nos porteurs
Véritable moment d'échange, de partage, de communication, avec le sirdar.

Il arrive quelquefois, qu'une fête entre porteurs s'improvise, alors nous y allons et partageons ce moment intense, d'une manière toute simple, en les aidants en tapant des mains et en dansant avec eux. Véritable moment de bonheur.



Notes sur le pays



CLIMAT : chaud pendant la saison automnale, et surtout dans les rizières à basse altitude.

Meilleure saison en automne de mi-Octobre à fin Novembre

FORMALITES : votre passeport en cours de validité.

VISA :

Le visa est obligatoire pour les ressortissants français qui effectuent un voyage touristique au Népal d'une durée inférieure ou égale à trois mois.

Pour cela, 2 possibilités :

- soit le faire en arrivant sur place, au passage en douane (il faut 1 photo identité avec 30 € en liquide)
- soit le faire avant le départ auprès d'une ambassade

PERMIS DE TREK :

2 mois avant votre départ, merci de nous faire passer par courrier ou par mail, les informations suivantes, afin de préparer votre permis de trek :

- N° de votre passeport
- Date de délivrance
- Date d'expiration
- date de naissance
- 1 photo d'identité



Renseignements divers



Informations générales :

Superficie : 147 000 km²

Capitale : Kathmandu

Régime : Monarchie parlementaire de type britannique

Population : 23,7 millions d'habitants

Monnaie : la roupie népalaise

Devises à emporter : des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.

Décalage horaire : + 3h 45 en été
+ 4h 45 en hiver

SANTE : aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

Etre à jour des ses vaccinations.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

N'oubliez pas de faire un contrôle dentaire car il y a un passage en altitude.

DEPLACEMENT : En ligne intérieure pour rejoindre le village de Lukla.

SOUVENIR : Beaucoup de souvenirs, artisanat local très riche et abondant : tissage, lainage en laine de yack, instrument de musique, bijoux, poterie, **moulins à prière, tankas, grands couteaux, sculptures sur bois,**

AERIEN : Vol régulier avec la **QATAR**, la **GULF AIR**, **ETIHAD**, ou une autre compagnie régulière, **au départ de Paris.**

Départ possible de Toulouse, Marseille, Lyon....

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.

SAVOIR VIVRE :

Comme la plupart des gens vivent en zone rurale, leur conception de la vie est simple et traditionnelle, et ils prennent vraiment plaisir à rencontrer des étrangers ; cependant, il y a des choses qui sont par trop déconcertantes ou embarrassantes pour les Népalais. Voici donc quelques conseils à garder à l'esprit.

- Il est préférable d'être habillé décemment, quel que soit l'endroit que l'on visite. Les tenues de plage ne sont pas appropriées. Shorts courts, épaules ou dos dénudés pourraient ne pas être appréciés. Il ne s'agit pas d'être surhabillé, mais tout simplement d'être vêtu de manière confortable et décente.
- Ne vous formalisez pas du refus de certaines Népalaises à serrer la main. Au Népal, lorsqu'on rencontre quelqu'un, l'habitude - et spécialement pour les femmes - n'est pas de se serrer la main, mais plutôt de joindre les mains comme pour une prière, en disant "Namaste!"
- Les démonstrations d'affection entre un homme et une femme en public sont très mal vues au Népal. Ne vous livrez pas à des comportements totalement étrangers à notre culture.
- Nous condamnons l'usage des drogues. Le trafic et la détention de stupéfiants constituent des délits graves.
- N'encouragez pas la mendicité. La charité ne fait qu'accroître le nombre de mendiants, sans résoudre les problèmes de fond.
- se déchausser avant d'entrer dans tous les monuments religieux et dans les maisons, en prenant soin de placer ses chaussures semelles sur la terre.
- Ne jamais pénétrer dans une cuisine (car les voyageurs, selon le système des castes, sont considérés comme impurs et pourraient contaminer par des souillures ou des mauvais esprits les aliments qui se trouvent dans une cuisine)
- Ne pas manger dans l'assiette ni boire dans le verre d'autrui (pour les mêmes raisons de castes : les étrangers sont pires que des intouchables)
- Contourner les stûpas dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Le feu est sacré, évitez d'y jeter vos détritrus, enterrez-les "
- Si vous décidez de suivre la coutume locale en mangeant le plat national à la main, utilisez la droite
- Il est discourtois de désigner quelqu'un ou même une statue du doigt.
- Lorsque vous vous asseyez, évitez d'étendre vos jambes et de diriger vos pieds vers quelqu'un
- Les hommes peuvent se déplacer en short et tee-shirt mais jamais torse nu. Les femmes éviteront les tenues provocantes et les shorts.
- Les démonstrations d'affection en public, pour un couple par exemple, ne sont pas de mise au Népal.

(" Le guide du routard - Inde du nord / Népal / Tibet ", éditions Hachette - 1999)



Nécessaire et Indispensable



LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- **un sac de couchage de montagne, - 10°C environ recommandé**
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir à l'étape
- gant et bonnet pour l'ascension du sommet
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale

- **une petite pharmacie personnelle :** élastoplast, double peau, pansements divers, anti-diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (**Aspirine** pour liquéfier le sang en l'altitude), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaïne par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos bâtons de marche, si vous y êtes habitués
- vos papiers
- et un sac de voyage qui va suivre sur le dos des porteurs, **maximum 10 kg.**

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

BAGAGES SUR PLACE :

Dés votre arrivée, il est possible de laisser à l'hôtel des affaires de rechange personnelles dans un sac portant vos noms et adresses.

MOMENT DE PARTAGE :

Il est de coutume avec notre structure de participer à un inoubliable moment de partage, à savoir les participants qui le souhaitent amène une spécialité de leur région et un soir, autour de la table, toute l'équipe complète réunie, nous partageons nos produits du terroir avec ceux du pays.

C'est un véritable moment de pur plaisir et de rencontre.

Possibilité d'appeler depuis plusieurs villages sur tout le circuit.



En vous souhaitant un agréable trek ...



Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- envoyer nous un fax au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 déclaration Atout France IM 031110008

Garant : COVEA CAUTION SA Contrat N° 20 379

R.C.P : MMA IARD Police N° 119 932 138 10, Boulevard Marie et Alexandre Oyon 72 000 LE MANS

Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166