

SUR LES HAUTEURS

Des plus belles montagnes

AU NEPAL

LE CAMP DE BASE DE L'EVEREST

Sur Les Hauteurs 24 Avenue des Pyrénées 31310 Montesquieu Volvestre Tel & Fax : 05 61 97 66 04
e-mail : info@surlshauteurs.com Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam
AG.073.980001 210 Rue de Guise 73000 Chambéry Garant : COVEA CAUTION SA Contrat N° 18386 pour un
montant de 85 000 € R.C.P : MMA IARD Cabinet Jean François Bellet 35, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins
Contrat N° : 103.056.234 Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166

Présentation du texte :



Everest : la région de l'Everest ou Khumbu, est une des plus belles des Himalaya. C'est le pays des Sherpas entouré de nombreux sommets de plus de 8000m, comme l'Everest, le Lhotse, le Nuptse, le Cho-Oyu, etc. Cette région, riche au niveau culturel Sherpa et Bouddhiste, offre aussi des vues et des paysages à vous couper le souffle. Pour les passionnés d'alpinisme, certains sommets comme le "Pike Peak" offrent des points de vue exceptionnels sur les sommets de 8000 m tout proches.

Les sommets enneigés surveillent silencieusement la multitude des villages de Sherpas qui s'étirent le long des sentiers de trek, comme ceux du Camp de Base de l'Everest ou vers Khumjung ou Thame. Dans beaucoup de 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.

Que ce soit en dessous des 4000m ou au-delà des 5000m, ce sera l'émerveillement et l'aventure à chaque pas sur des chemins de toute beauté !

Points forts du trek :

- **Découvertes de communautés tibétaines sur ce parcours**
- **Un superbe parcours qui commence à travers les**
- **Vue grandiose sur les plus grands massifs himalayens**
- Découverte de **ces géants de 8000 m**, le
- Une véritable aventure partagée avec l'équipe locale
- Le trek incontournable du Népal
- Un **accompagnateur français** qui part avec vous sur le trek, **gage de sécurité et de sérieux** pour l'acclimatation et les étapes sur le circuit.
- **Une très bonne acclimatation avant le passage du col**

DEROULEMENT DU TREK

Jour 1 & Jour 2 : Départ Paris et vol pour Kathmandu. 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 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 montée progressive. 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 : Lobuche – Gorak Shep, Kalapatthar (5 500 m)-Labuche

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 aussi le Pumori. Vous êtes entouré de sommets culminant à plus de 7000 mètres...

7/8h de marche et nuit en lodge

Jour 11 : Lobuche - Dzongla (4 900 m)

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

3h de marche et nuit en lodge

Jour 12 : Dzongla-Chola Pass (5 420 m) - Dragnag 4 700 m

Nous réveillons tôt le matin pour attaquer la montée de Cholla Pass (5420m) en fin de profiter le lever du soleil et la vue panoramique sur l'Everest (8848m), le Lhotse (8501m), le Lhotse Sar (8386m), après ce col descente raide dans la moraine et rocher

7/8h de marche et nuit en lodge

Jour 13 : 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 (5360m) et la chaîne du Lobuche.

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

Jour 14 : Gokyo – Gokyo Ri – Gokyo

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

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

6/7h de marche et nuit en lodge

Jour 15 : 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 16 : Namche-Lukla (2 800 m),

7/8h de marche et nuit en lodge.

Fête de fin de trek

Jour 17 : Le matin départ pour Katmandou en avion.

Nuit à l'hôtel

Jour 18 : Retour en bus sur Kathmandu

Installation à l'hôtel.

Jour 19 : Visite des banlieues autour de la capitale.

Jour 20 : Transfert aéroport et retour en France.

Jour 21 : 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.*

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.

GROUPE : 6 personnes minimum à 12 personnes maximum

ENCADREMENT : Par un accompagnateur en montagne français assisté d'un guide local, 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.

NOTE IMPORTANTE

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 cuisiniers, nos porteurs matériel etc...

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 aidant 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-October à fin Novembre

FORMALITE : votre passeport en cours de validité. **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

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 minibus privé pour tous les transferts

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** ou la **GULF AIR 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 décentement, quel que soit l'endroit que l'on visite. Les tenues de plage ne sont pas appropriées. Shorts courts, épaules ou dos dénudées pourraient ne pas être appréciées. 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 détritiques, 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)

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, - 15° 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, antidiarrhéique (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.

DATES :

du 10 au 30 Avril 2009

du 7 au 27 Octobre 2009

du 3 au 23 Novembre 2009

TARIF : 2655 € par personne au départ de Paris

Non compris : les boissons, les frais de visa, les repas à Kathmandu, les pourboires d'usage et les assurances et les entrées des banlieues.

REUNION DE PREPARATION :

Sur toutes nos destinations lointaines, nous programmons un WE ou simplement une journée de préparation, du voyage en présence de tous les participants, tout du moins ceux qui pourront être présents lors de ce rassemblement.

En effet, pendant cette journée de rencontre, nous aborderons les préparatifs concernant votre trek avec tous ses aspects.

Ce sera pour l'occasion pour tous les participants de voir avec qui ils effectueront leur voyage et surtout de finaliser votre préparation en posant bien évidemment toutes vos questions.

Une convocation vous sera ultérieurement envoyée quelques semaines avant la date du départ, avec une note explicative concernant le site retenu et l'option choisie sur cet endroit.

BAGAGES SUR PLACE :

Dès 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.

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 :**

Sur Les Hauteurs

24, Avenue des Pyrénées
31310 MONTESQUIEU VOLVESTRE

EN VOUS SOUHAITANT UN AGREABLE TREK