

**NEPAL, AU PIED DE L'EVEREST**  
**Découverte du pays Sherpa**  
Hébergement en lodges  
15 jours, 14 nuits, 9 jours de trekking



*L'Himalaya est une chaîne de montagnes qui fait rêver ; tous les montagnards, randonneurs ou alpinistes, ont eu un jour envie d'aller à la rencontre des plus hauts sommets du globe. Il y a, par rapport aux Alpes, une dimension supplémentaire, une impression d'immensité, de solitude que l'on ne ressent que dans ces contrées.*

*Le Khumbu est habité par les sherpas, peuple venu du Tibet dans les temps anciens et qui, le premier, a servi de guide aux alpinistes venus se frotter à l'Everest. Le mot sherpa est d'ailleurs passé dans le langage courant pour désigner un guide népalais. Ils sont bouddhistes et nous aurons l'occasion de visiter les "gompas", monastères présents dans chaque village.*

*Ce trek permet de découvrir cette vallée mythique du Khumbu sans haute altitude, à la découverte des sherpas et des plus hauts sommets de la planète.*

Les points forts

- Panoramas exceptionnels sur l'Himalaya et l'Everest
- Rencontre avec les sherpas
- Hébergement en lodges, chambres doubles

# PROGRAMME

## **Jour 01 : Départ de Paris**

### **Jour 02 : Arrivée à Katmandu. Nuit à l'hôtel**

Petit temps de repos puis nous flânon dans les innombrables ruelles commerçantes du célèbre quartier de Thamel. Repas au restaurant

### **Jour 03 : Envol dans la matinée pour l'aérodrome de Lukla (2850 m).**

Le décollage ne se fait que par beau temps avec une vue sublime sur l'Himalaya ! Nous sommes en pays sherpa, peuple originaire du Tibet, premiers guides locaux au début du XXème siècle. Nous rejoignons le village de **Phakding** (2600 m).

### **Jour 04 : Phakding - NamcheBazar (3440 m).**

Nous remontons la vallée de la Dudh Kosi (la rivière de lait, vue sur le Tamserku, 6608 m) par un superbe chemin tracé à flanc avant de rejoindre Namche par une montée assez raide. Nous sommes dans la capitale du pays sherpa, important carrefour commercial au confluent de deux grandes vallées (bazar signifie marché). 6 h de marche

### **Jour 05 : Namche Bazar**

Nous restons sur place pour découvrir les environs de Namche. Journée réservée à l'acclimatation à l'altitude.

### **Jour 06 : Namche - Thame (3800 m)**

Nous remontons la vallée de la Bothe Kosi, vallée peu fréquentée, à l'écart du circuit classique. Visite du monastère, vue imprenable sur le Teng Kangpoche. 4 h de marche

### **Jour 07 : Retour Khumjung**

Un petit col nous amène à Khumjung, village installé sur un plateau face à l'Ama Dablam. 4 h de marche

### **Jour 08 : Khumjung-Phortse(3840m)**

Le col de Mong (3972 m) donne accès à la Dudh Kosi, rivière issue des lacs Gokyo et du Cho Oyu (8153 m). Nuit à Phortse, village entouré de cultures en étage. 4 h de marche

### **Jour 09 : Phortse Pangboche (3985 m) Tengboche (3860 m)**

Nous pénétrons dans la vallée qui mène au camp de base de l'Everest. Les deux villages de la vallée sont connus pour leurs monastères sur fond de hautes montagnes, Everest et face sud du Lhotse en vedettes !

### **Jour 10 : Tengboche - Namche Bazar (3450 m)**

Retour tranquille vers la capitale du pays Sherpa. 5h de marche

### **Jour 11 : Namche - Lukla (2850 m)**

On regarde beaucoup derrière pour admirer encore et encore ! Nous allons quitter avec regret nos amis sherpas et nous apprécierons leur sens de la fête.

### **Jour 12 : Avion Lukla - Kathmandu**

Attention ce vol est dépendant de la météo. Il est prévu une journée de sécurité (J13) en cas d'attente.

### **Jour 13 : Journée libre à Kathmandu.**

Visite des sites majeurs de la vallée de Kathmandu : Bodnath, Patan, Durbar Square, Pashupatinath...)

## **Jour14 : Départ pour Paris**

Matinée libre et départ pour **Paris** (généralement en fin d'après midi)

## **Jour 15 : Arrivée à Paris** (généralement en début de matinée)

**ATTENTION...** L'imprévu est au Népal une composante du voyage ! Nous sommes dans les plus hautes montagnes du globe et dans l'un des pays les plus pauvres au monde ! Le programme indiqué, en particulier les lieux d'étapes ne sont donnés qu'à titre indicatif car nul n'est à l'abri d'un glissement de terrain, de conditions météorologiques difficiles, d'une panne de bus ou d'un retard d'avion... et le programme du voyage peut subir à tout moment une modification. Connaissant bien le pays et ses mentalités votre accompagnateur fera le maximum pour en diminuer les désagréments.

# **FICHE PRATIQUE**

## **ACCUEIL**

### **Le jour 1 au rendez-vous à l'aéroport de Paris CDG.**

L'heure de rendez-vous sera indiquée dans votre convocation que vous recevez environ 15 jours avant le départ.

Les horaires de vos vols vous sont communiqués lors de la confirmation de l'aérien parfois plusieurs mois avant le voyage

## **TRANSPORTS**

Vol régulier au départ de PARIS CDG, généralement sur Gulf Air ou Etihad Airways avec escale à Bahrein ou Abu Dhabi ou bien sur Qatar Airways avec escale à Doha.

Le Népal n'est pas très proche et les risques de fatigue excessive due au transport aérien sont réels. Le choix d'une compagnie du Golfe dont les conditions de vols restent parmi les meilleures pour rejoindre le Népal permet de bénéficier de bonnes conditions de voyage et de ne pas arriver trop fatigué à Kathmandu.

Possibilités de départs depuis Genève ou Bruxelles : nous consulter.

## **DISPERSION**

### **Le dernier jour du voyage à l'aéroport de Paris CDG.**

## **DEROULEMENT DU TREKKING**

Nous marchons à un rythme personnel, avec de longues flâneries et pas toujours ensemble. Mais constamment assistés par le sirdar, l'accompagnateur français et les sherpas.

Ce voyage demande un bon sens de l'adaptation à des conditions de vie quelquefois rudimentaires, à une nourriture simple ainsi qu'à une culture très différente. Nos amis népalais sont très ouverts et ont l'habitude d'accueillir des Occidentaux. La culture népalaise est très riche et ils seront prêts à vous la faire partager pour peu que l'on soit respectueux de leurs coutumes.

## **NIVEAU**

### **Niveau physique : moyen 2**

Randonnée de 4 à 6 heures de marche comportant une dénivellation positive moyenne de 500 à 700 m. Sac léger contenant vos affaires de la journée. La marche se fait essentiellement sur de bons sentiers. Ce voyage est accessible à toute personne en bonne forme physique pratiquant régulièrement la marche. Bonne acclimatation à l'altitude.

### **Niveau technique 2**

ESPACE EVASION

NEPAL : EVEREST

VOYEVER

Randonnée sur sentier bien tracé la majeure partie du circuit avec des passages ponctuellement plus accidentés ou sur un terrain plus caillouteux.

## **HEBERGEMENT**

En hôtel à Kathmandu en chambre de 2 personnes (en fonction des disponibilités des hébergements il est possible d'être exceptionnellement 3 personnes dans une chambre).

En lodges (chambres de 2 à 3) durant le trekking. Ce sont des maisons népalaises qui correspondent à des gîtes d'étape sommaires en France. D'un confort variable, ce ne sont pas des hôtels mais ils permettent de faire un trekking en altitude dans des conditions de confort appréciables (lit, matelas, toilettes sommaires). Les douches (à votre charge) sont quelquefois possibles, elles sont rarement chaudes !. Toutefois, chaque matin, notre équipe de cuisine vous fournit une cuvette d'eau chaude pour la toilette.

Vous pourrez également bénéficier de temps à autre (contre paiement) d'un branchement électrique (prises normales) pour recharger les batteries de vos appareils photos.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Bus local privé. Vols intérieurs sur compagnies régulières Népalaises

Les vols au départ de Kathmandu pour rejoindre les aéroports d'altitude (Jomson ou Lukla par exemple) ou aux départs de ceux-ci pour regagner Kathmandu en fin de trekking sont soumis aux conditions climatiques et certains jours des départs peuvent être décalés ou reportés. La durée de nos treks prévoit 1 ou 2 jours de sécurité (selon les voyages) pour palier à ces aléas de météo, toutefois nous ne saurions être tenu pour responsable de ces événements indépendants de notre volonté et les frais induits en supplément par ces modifications de programme (nuits d'hôtels, repas...) restent à votre charge.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Un sac de voyage souple fermé avec un cadenas, type sac marin ou sac de voyage, de 15 Kg maximum. Pendant le trek, il contiendra les affaires que vous n'utiliserez pas pendant la journée et sera transporté par les porteurs. Pendant les trajets en avion, il voyagera en soute. Vous pouvez laisser les affaires dont vous n'avez pas besoin durant le trek à l'hôtel à Kathmandu.
- Un petit sac à dos (contenance de 30 à 40 litres) pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, petit matériel... Pendant les trajets en avion, vous l'utiliserez comme bagage à main.

## **GROUPE**

Départ assuré à partir de 7 participants. Groupe limité à 14 personnes

## **ENCADREMENT**

**L'accompagnateur en Montagne français :**



Il veille au bon déroulement du séjour (hébergement, itinéraire, sécurité...) et reste l'interlocuteur de nos prestataires sur place et en particulier du sirdar. Son expérience et sa connaissance du pays sont des atouts majeurs de votre sécurité, de votre intégration et à la réussite de votre séjour.

Son expérience de nombreux trekkings au Népal et sa connaissance du pays sont des atouts majeurs de votre intégration et à la réussite de votre séjour.

**Le Sirdar Népalais Francophone:** il est le responsable du déroulement du trekking. Il vous accompagne sur les sentiers et commande toute la structure de trek (cuisine, sherpas, porteurs)

## **DATES ET PRIX**

### **Accompagné d'un professionnel français**

Du 15 au 29 avril 2012	3335 €
Du 07 au 21 octobre 2012	3385 €
Du 28 octobre au 11 novembre 2012	3385 €
Du 05 au 19 novembre 2012	3385 €

**Autres dates possibles pour groupe constitué d'un minimum de 8 personnes**

## **DATES ET PRIX**

### **Accompagné d'un guide local népalais francophone**

#### **Dates de voyage selon votre choix**

#### **Départ possible pour groupe constitué d'un minimum de 4 personnes**

2795 € par personne

## **LE PRIX COMPREND**

- Le vol international en classe économique sur ligne régulière
- Les taxes aériennes
- Les vols intérieurs entre Kathmandu et Lukla
- Les transferts en bus affrété
- Les 3 nuits en hôtel confortable à Kathmandu (B/B en chambre de 2)
- Le trekking en pension complète (9 jours de marche)
- Selon la formule choisie : soit l'accompagnement du voyage au départ de Paris par un professionnel de la montagne français connaissant bien le Népal, soit l'encadrement du trekking par un sirdar Népalais francophone à l'arrivée à Kathmandu.
- La taxe d'entrée au parc National

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les repas de midi et du soir à Kathmandu (entre 5 à 7 euros par repas)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais de visa (30 € en 2011)
- Les douches éventuelles dans les lodges durant le trekking
- Les assurances annulation (2,2%) et rapatriement (1%)
- Les pourboires laissés à l'équipe népalaise en fin de trek (15 à 20 € selon satisfaction)
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "Le tarif comprend".

### **Prix des Voyages avec aérien Toutes Taxes Comprises :**

Nous sommes désormais obligés par la loi, d'afficher des prix incluant les taxes aériennes aller.

Les prix affichés sont obtenus en additionnant le prix du séjour aux taxes suivantes :

- taxe de solidarité.
- taxes d'aéroport.
- hausses carburant non incluses dans le prix du billet.

Le montant de ces taxes peut varier en fonction :

- de la compagnie choisie.
- de la ville de départ.

- du plan de vol, c'est à dire des éventuelles escales prévues.
- de l'évolution du prix du carburant.
- d'une réévaluation toujours possible par les compagnies.

Autant dire que ce montant de taxes peut varier sensiblement en fonction des données de votre voyage et de la date d'inscription et que malgré cet affichage, nous pouvons être amenés à réajuster le montant de ces taxes jusqu'à 30 jours avant le départ.

## POUR EN SAVOIR PLUS

**Un dossier complet contenant toutes les informations utiles à la préparation de votre voyage (équipement, matériel, conseils, santé...) vous sera remis lors de votre inscription. En voici quelques extraits.**

### **FORMALITES**

Les ressortissants français, belges ou suisses doivent obligatoirement posséder un passeport valide 6 mois après la date de retour.

Pour une demande de visa, les formulaires sont à télécharger sur le site du **Consulat Royal du Népal** 2 Rue Victor Morin 76130 MONT ST AIGNAN. Tél et fax : 02 35 07 18 12 ou [consulat.nepal@wanadoo.fr](mailto:consulat.nepal@wanadoo.fr)

(Site : <http://www.consulat-nepal.org/> Procédure de demande de visas touristiques et formulaire)

Sachez qu'il est également possible et très pratique de prendre son visa à l'arrivée à l'aéroport de Kathmandu (prévoir 2 photos et 30 €)

### **A l'inscription, il est obligatoire de nous communiquer :**

- Nom et prénom (**votre identité telle qu'elle apparaît exactement sur votre passeport**).
- Date et lieu de naissance.
- Numéro de passeport + date et lieu de délivrance + date d'expiration.
- Une photocopie des pages principales de votre passeport avec ces renseignements.

**IMPORTANT** : merci de nous indiquer un numéro de téléphone où nous pourrions vous joindre jusqu'au moment du départ.

### **MONNAIE**

La Roupie népalaise (Rp) est une monnaie non convertible. Vous pouvez aisément changer de l'argent à votre arrivée à Kathmandu, soit à l'aéroport, soit dans les nombreux bureaux de change de la ville ou directement à notre hôtel. (1 Euro = 112 Rp environ. Eviter les voyageurs chèques)

En dehors des grands hôtels et commerces reconnus, l'usage de la carte bancaire pour vos achats souvenirs est déconseillé. Il est préférable de l'utiliser pour retirer des espèces, on trouve aujourd'hui des distributeurs automatiques pour Visa et MasterCard à Kathmandu dont l'un se situe proche de notre hôtel.

### **PHARMACIE INDIVIDUELLE**

Pansements, désinfectant, sérum physiologique, aspirine ou doliprane, pastilles pour l'eau (genre hydroclonazone), Imodium, Ercéfuryl, antibiotique à spectre large, gouttes nasales,

collyre, pastilles et soins pour maux de gorge, élastoplaste, double-peau, pince à épiler, médicaments personnels...

## LE CLIMAT

**Le printemps** (mars-avril) et l'automne (octobre-novembre) sont les périodes idéales pour le trekking. Le printemps est doux, voire chaud en moyenne altitude et la floraison des rhododendrons est superbe. Le temps est clair le matin et les nuages se forment dans la journée pour recouvrir les sommets dans l'après midi. Ils peuvent donner quelques orages.

**En période automnale**, le temps est très sec avec des vues splendides sur les sommets. Même si nous sommes en dehors de la période de mousson, une rare perturbation peut toujours donner un peu de pluie et neige en altitude. C'est la saison la plus propice pour franchir les grands cols himalayens.

Les températures sont très variables, il fait chaud à Katmandu et dans les vallées par contre il fait froid la nuit en altitude (au dessus de 3000 à 3500 m)

## KATHMANDU

Katmandu est une des trois villes, avec Patan et Bagdaon, d'une vallée à 1400 m d'altitude, très riche sur le plan artistique et culturel.

Le pays est majoritairement hindouiste avec une forte communauté bouddhiste. On se perd toujours un peu au début entre les multiples divinités, mais vous vous apercevrez rapidement que cela n'est pas si compliqué !

## L'EQUIPE NEPALAISE

**Sirdar** : il est le responsable du déroulement du trekking. Il nous accompagne sur les sentiers et commande toute la structure de trek (cuisine, sherpas, porteurs)

**Sherpa** : à l'origine, c'est le nom d'une ethnie importante du Népal qui habite principalement la région de l'Everest. Ce nom, employé d'abord pour les porteurs d'altitude lors des premières grandes expéditions himalayennes est passé dans le vocabulaire courant et désigne aujourd'hui un guide qui vous accompagne sur le sentier. C'est un peu notre ange gardien, il porte ses affaires mais pas le matériel collectif.

**Porteur** : il porte les sacs contenant nos affaires personnelles. N'ayant pas le même rythme de vie que nous (marche et repas), nous ne les côtoyons que rarement dans la journée, mais nous les retrouvons avec plaisir le soir au camp pour partager quelques instants ensemble.

## LA NOURRITURE

Lentilles, pommes de terre, riz, légumes variés sont les ingrédients de base de la cuisine népalaise, comme chez nous, avec la petite pincée d'épices en plus ! En plus de cette base, l'équipe de cuisine du lodge prépare d'excellentes soupes et des plats plus occidentaux, histoire de ne pas saturer !

Le petit-déjeuner est composé de thé, café ou chocolat avec galettes, confiture, parfois beurre ou miel et oeufs (durs, au plat ou en omelette).

## LE RYTHME DE MARCHE

Nous marchons toujours en compagnie des sherpas et de notre sirdar (guide népalais) ce qui permet à chacun de trouver son rythme en fonction de son envie et de la forme du moment. Mais si vous voulez vraiment profiter pleinement de tous les instants du voyage, n'oubliez pas de bien vous entraîner auparavant.

## LA SANTE

Le Népal est un pays sous-développé soumis à un climat tropical. Aucun vaccin n'est exigé pour le Népal, mais le carnet de vaccination et la carte de groupe sanguin sont conseillés. Assurez-vous que vous êtes à jour des vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde). Vaccin hépatite A et B également

recommandés (consultez votre médecin). Le risque de paludisme est pratiquement nul, car nous nous déplaçons en général au-dessus de l'altitude de vie des moustiques. Il faut toujours se méfier de l'eau. Dans les villes, ne consommer que des bouteilles bouchées, et durant le trek, vous devez désinfecter votre eau à l'aide de pastilles.

### **LE DECALAGE HORAIRE**

Pour connaître l'heure du Népal par rapport à la France, il faut ajouter 4h45 en heure d'hiver et 3 h 45 en heure d'été.

## **INSCRIPTIONS, ANNULATION ET ASSURANCES**

### **INSCRIPTION**

En ligne sur notre site internet [www.espace-evasion.com](http://www.espace-evasion.com), ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

### **ASSURANCE ANNULATION**

Cette assurance est facturée séparément (2% du coût du voyage). Elle est facultative. Ce contrat d'assurance est souscrit auprès des Mutuelles du Mans. Les événements garantis sont :

- la maladie grave, accident grave ou décès atteignant l'une des personnes assurées, son conjoint ou concubin, leurs ascendants ou descendants, gendres et belles-filles, accompagnants. La gravité de l'accident ou de la maladie devra être constatée par une autorité médicale.

- le décès d'un frère, d'une soeur, d'un beau-frère ou d'une belle-soeur.

- un dommage matériel causé par un accident, un incendie, une explosion ou un événement naturel entraînant des dommages importants aux locaux professionnels ou d'habitation principale ou secondaire occupés par l'assuré et nécessitant sa présence urgente et impérieuse en vue d'effectuer les actes conservatoires nécessaires.

- la modification incontournable des dates de congés payés par l'employeur, et la substitution de nouvelles dates de séjours impossible.

- le refus par l'employeur (hors société intérimaire) d'octroyer des congés à un chômeur ayant retrouvé du travail dans les 4 mois qui précèdent le séjour.

Les frais qui vous seront éventuellement remboursés par l'assureur seront calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

### **ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE**

#### **RAPATRIEMENT :**

Vous pouvez souscrire une assurance Frais de recherche et secours, assistance rapatriement auprès de ESPACE EVASION, moyennant 1 % du montant du voyage. Les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Nous vous informons également que les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais que seules les cartes bancaires haut de gamme (Gold Mastercard ou Visa Premier) ont une garantie frais de recherche et secours.

Le contrat d'assistance rapatriement souscrit pour vous auprès de MMA ASSISTANCE couvre :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 000 €



- le rapatriement avec assistance en cas de blessure ou maladie,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- l'avance sur honoraires d'avocats à l'étranger,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers.

Ne sont pas garantis : les opérations de secours effectuées par les compagnons de l'assuré ou par des tiers présents sur les lieux de l'accident.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur la fiche d'information spéciale remise lors de l'inscription ou sur simple demande.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé dans un pays d'Europe occidentale.

### **ESPACE EVASION**

Agence de Voyage – **IM.074.10.0036**

Garantie financière : Covea Caution – 34 Place de la République - 72013 LE MANS Cédex 2

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –  
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex