

Lacs de Gokyo et camp de base de l'Everest



AVENTURES
NÉPALAISES

www.aventures-nepalaises.fr

06 40 66 52 07

Résumé

Ce trek vous permet de combiner le camp de base de l'Everest et la découverte de la vallée de Gokyo et ses lacs turquoise dans un itinéraire partiellement en boucle. Vous découvrez le pays des célèbres Sherpas et bénéficiez de points de vue exceptionnels sur le massif de l'Everest. Le passage de cols ou l'ascension de sommets à plus de 5000 mètres exigent une bonne condition physique et une acclimatation progressive à l'altitude.

22 jours dont 17 jours de marche

Difficulté : soutenu (4 chaussures)

Hébergement : guest house, hôtel, lodge

Point le plus haut : 5 420 m ou 5 545 m

Les points forts

- Des panoramas exceptionnels sur le massif de l'Everest
- Les magnifiques lacs aux eaux turquoise de Gokyo
- La montée au camp de base de l'Everest
- La découverte du pays sherpa



L'Everest, ou Sagarmatha en népalais, plus haut sommet de la terre avec ses 8848 mètres, a été gravi pour la première fois en 1953 par le népalais Tensing Norgay et l'anglais Edmund Hillary. Depuis, il ne cesse d'attirer les alpinistes et randonneurs du monde entier. Contempler le toit du monde reste un exploit pour tout amoureux de la montagne. L'itinéraire proposé permet de se rendre au célèbre camp de base de l'Everest après la traversée de la vallée de Gokyo et ses lacs aux eaux turquoise.

La traversée du col Cho La (5420 m) et l'ascension du Kala Pattar (5630 m) et du Gokyo Ri (5340 m) vous offrent des points de vue exceptionnels sur le massif de l'Everest. Vous pourrez contempler quatre sommets de plus de 8000 mètres : l'Everest (8848 m), le Lhotse (8516 m), le Makalu (8463 m), le Cho Oyu (8201 m). Assister au lever du soleil sur l'Everest depuis le Kala Pattar reste une aventure inoubliable !

La plupart des voyageurs, souvent par manque de temps, atterrissent à l'aéroport de Lukla (2840 m) pour démarrer le trek. Nous vous proposons de démarrer à Phaplu plus au sud moyennant quelques jours de marche supplémentaires afin de vous offrir une meilleure acclimatation à l'altitude. Vous profiterez d'autant plus de vos journées à plus de 5000 mètres !

La portion menant de Phaplu à Lukla est moins fréquentée et traverse des paysages du moyen pays népalais avec collines en terrasses, villages et ponts suspendus. Enfin, votre séjour ne sera pas perturbé par les fréquentes annulations de vol vers et depuis Lukla provoquées par une météo parfois capricieuse.

Après Lukla, le sentier monte progressivement à travers forêts de bouleaux et rhododendrons. Nous nous arrêtons à Namche bazar, « capitale » du pays sherpa. Namche bazar est une petite ville animée et prospère qui s'est développée dans un cirque naturel face à la montagne sacrée de Khumbila (5761 m).

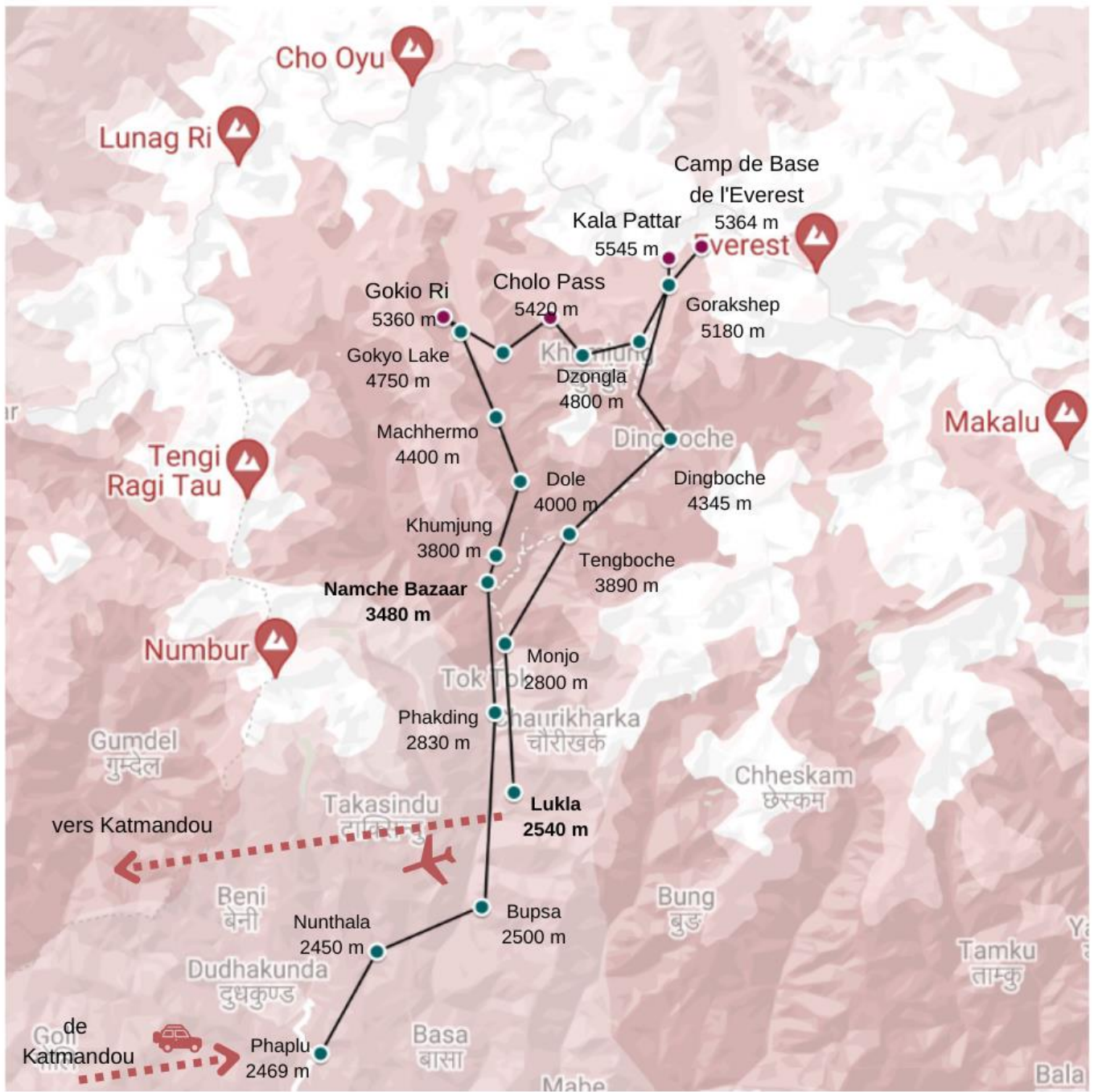
Nous traversons ensuite les pâturages de yaks pour atteindre les lacs de Gokyo. L'ascension du Gokyo Ri au petit matin offre un point de vue magnifique sur l'Everest, le Makalu et le Cho Oyu. Le passage du col de Cho la, à 5420 mètres, nous mène dans un univers de haute montagne avec en point de mire la vue spectaculaire sur l'Ama Dablam.

La suite de l'itinéraire nous mène au camp de base de l'Everest avec, en option, l'ascension du Kala Pattar pour jouir d'une nouvelle vue impressionnante sur l'Everest. Le retour passe par Tengboche qui héberge un monastère bouddhiste fondé en 1919. La fin du circuit nous ramène à Lukla via Namche Bazar.



Itinéraire jour par jour

- ➔ J1 Accueil à l'aéroport de Katmandou et transfert à l'hôtel/guest house à Thamel. Dîner libre.
- ➔ J2 Transfert en bus et jeep jusque Salleri-Phaplu. Nuit à Phaplu (2469 m). Environ 9/10 heures de route (270 km).
- ➔ J3 Nunthala (2450 m) – 7/8 heures de marche ↑600 m ↓700 m
- ➔ J4 Bupsa (2500 m) – 7/8 heures de marche ↑500 m ↓400 m
- ➔ J5 Phakding (2830 m) – 6/7 heures de marche ↑400 m ↓300 m
- ➔ J6 Namche Bazaar (3480 m) – 5/6 heures de marche - 10 km ↑1150 m ↓350 m
- ➔ J7 Journée d'acclimatation à Namche Bazar. Excursion à Khunde (3840 m) - 3-4 heures de marche - 7 km ↑500 m ↓500 m]
- ➔ J8 Khumjung (3800 m) - 2 heures de marche – 3 km ↑400 m ↓50 m
- ➔ J9 Dole (4000 m) – 4 heures de marche – 9 km ↑900 m ↓650 m
- ➔ J10 Machhermo (4400 m) – 3/4 heures de marche - 5 km ↑450 m ↓100 m
- ➔ J11 Gokyo Lake (4750 m) – 4/5 heures de marche - 7 km ↑450 m ↓100 m
- ➔ J12 Pour ceux qui s'en sentent capables, départ très matinal pour une montée au Gokyo Ri (5360 m – 3 heures d'ascension) afin d'admirer les sommets puis retour à Gokyo lake. Marche après déjeuner vers Thangnak (4850 m).
6/7 heures de marche – 8 km ↑ 600 m ↓ 700 m
- ➔ J13 Dzongla (4800 m) via le col de Chola (5420 m) – 7/8 heures de marche ↑ 800 m ↓ 660 m
- ➔ J14 Lobuche (4910 m) – 3/4 heures de marche ↑ 400 m ↓ 200 m
- ➔ J15 Gorakshep (5180 m). Après le déjeuner, marche jusqu'au camp de base de l'Everest (5364 m) et retour à Gorakshep pour la nuit. 6 heures de marche - 13 km ↑450 m ↓250 m
- ➔ J16 Pour les plus courageux, lever dans la nuit pour grimper au Kala Pattar (5545 m) et admirer le lever du soleil sur les sommets. Retour à Lobuche pour déjeuner et nuit à Dingboche (4345 m) – 7/8 heures de marche - 21 km ↑400 m ↓1200 m
- ➔ J17 Monastère de Tengboche (3890 m) – 4/5 heures de marche - 11 km ↑150 m ↓650 m
- ➔ J18 Monjo (2800 m) – 6/7 heures de marche - 15 km ↑700 m ↓1750 m
- ➔ J19 Nurning (2590 m) puis Lukla (2840 m) – 5/6 heures de marche - 13 km ↑650 m ↓600 m
- ➔ J20 Retour à Ramechapp par avion (30 minutes) puis transfert à Katmandou en jeep (5 heures). Repas libres.
- ➔ J21 Journée de sécurité/journée libre. En option, visite guidée des principaux sites de la vallée de Katmandou. Retour à Thamel pour la soirée. Repas libres.
- ➔ J22 Transfert aéroport



Prix

Automne 2023 : du 21 novembre au 12 décembre

Programme	Nombre de jours sur place *	Prix par personne (groupe de 4 personnes minimum)
Trek Lacs de Gokyo et camp de base de l'Everest	22	1 850 euros

*Dont jour d'arrivée et jour de départ, quelle que soit l'heure

Prestations

Les prix comprennent

- ✓ L'hébergement en hôtel ou guest house 2/3 étoiles à Katmandou avec petit déjeuner
- ✓ l'hébergement en lodge pendant le trek avec pension complète
- ✓ le transfert en bus et jeep entre Katmandou et Phaplu
- ✓ le transfert en avion de Lukla à Katmandou
- ✓ les transferts en véhicule privé vers/depuis l'aéroport
- ✓ les permis et droits d'entrée dans le parc national de Sagarmatha
- ✓ un guide accompagnateur francophone
- ✓ un porteur pour deux personnes pendant le trek
- ✓ les assurances pour les guides et porteurs

Les prix ne comprennent pas

- ✗ les repas du midi et soir à Katmandou
- ✗ les boissons et douches chaudes dans les lodges
- ✗ les pourboires pour les guides et porteurs
- ✗ les assurances assistance rapatriement et annulation
- ✗ les frais de visa et les transports internationaux

Assurances proposées

Aventures Népalaises travaille avec ASSURINCO, spécialiste des assurances voyage.

Il faut prévoir entre 2% et 5% du coût du voyage selon l'assurance choisie. A minima, il faut prendre l'assurance Assistance-Rapatriement et responsabilité civile qui est obligatoire au Népal.

Informations Népal

Informations générales

Langue officielle : le népalais. Les népalais parlent anglais dans le secteur du tourisme.

Institutions : régime parlementaire.

Religion : majoritairement hindouiste et bouddhiste

Nombre d'habitants : environ 30 millions – plus de 60 ethnies

Superficie du pays : 147 179 m², soit entre 4 et 5 fois moins que la France

Conditions d'entrée et Visa

Votre passeport doit être valide 6 mois minimum après la date de retour.

Pour obtenir le visa :

- Soit en France au consulat général honoraire du Népal à Rouen
- Soit au Népal dès l'atterrissage à l'aéroport de Katmandou (prévoir un peu d'attente)

Il y a également des documents à préparer (attestation d'assurance, présentation de la réservation pour la première nuit, questionnaire santé en ligne, etc.)

L'ensemble des conditions d'entrée sont décrites sur le site <http://www.consulat-nepal.org/>

Depuis juin 2022, les personnes vaccinées n'ont pas besoin de test PCR. Les personnes non vaccinées doivent avoir un test PCR négatif.

Argent

Monnaie : roupie népalaise

Taux de change : un euro = 140 roupies environ (taux de change mars 2023)

Vous pouvez retirer de l'argent à Katmandou et Pokhara dans des distributeurs. Les montants sont limités (30 000 ou 35 000 roupies) et les frais assez importants (500 roupies). Prévenez votre banque avant de partir (de nombreux touristes se retrouvent avec une carte bloquée après quelques tentatives infructueuses dans certains distributeurs).

De nombreux bureaux de change sont disponibles à Katmandou et Pokhara.

Pour les repas non compris dans le prix, compter en moyenne 5 à 10 euros par repas dans un restaurant très correct pour des plats locaux, 10 à 15 euros dans les restaurants avec des plats occidentaux.

Géographie et climat

Décalage horaire avec la France : + 4h45 en hiver et + 3h45 en été

Climat : tropical avec saison sèche d'octobre à mai et saison humide de juin à septembre.

A Katmandou, les températures varient de 0 à 30 degrés selon la saison.

Le pays est divisé en trois zones géographiques qui constituent 3 bandes :

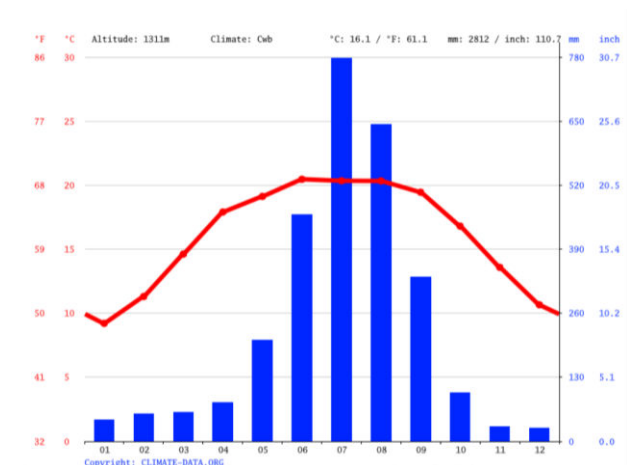
- Le Terai, en prolongement de la plaine du Gange, offre un climat tropical type avec des températures très hautes en été (altitude moyenne : 100 m)
- Le pays des moyennes montagnes (« collines ») où se trouve la vallée de Katmandou (altitude 1300 m)
- L'Himalaya, aux conditions climatiques rigoureuses. 8 des 10 plus hauts sommets de la planète (dont le mont Everest culminant à 8848 m) se trouvent au Népal.

Températures *minimum* moyennes

Minimums	janv	fév	mars	avr	mai	juin	juil	août	sept	oct	nov	déc
Katmandou	4°	6°	10°	13°	17°	20°	21°	21°	19°	15°	9°	5°
2 000 m	-1°	1°	5°	8°	12°	15°	16°	16°	14°	10°	4°	0
3 000 m	-7°	-5°	-1°	2°	6°	9°	10°	10°	8°	4°	-2°	-7°
4 000 m	-14°	-12°	-8°	-5°	-1°	2°	3°	3°	1°	-3°	-9°	-13°
5 000 m	-20°	-18°	-14°	-11°	-7°	-4°	-3°	-3°	-5°	-9°	-15°	-20°
6 000 m	-27°	-25°	-21°	-18°	-14°	-11°	-10°	-10°	-12°	-16°	-22°	-26°

Source : Jean Romnicanu – ex directeur du Centre Culturel Français au Népal

Températures et précipitations moyennes à Katmandou (1300 m)



Source : <https://fr.climate-data.org>

Tableau climatique Katmandou

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Température moyenne (°C)	9.2	11.3	14.6	17.9	19.1	20.5	20.3	20.3	19.5	16.8	13.6	10.7
Température minimale moyenne (°C)	4.9	6.4	9.1	12.2	14.8	17.6	18.4	18.2	17	13.4	10	7
Température maximale (°C)	14.2	16.3	19.7	23	23.5	23.9	23.2	23.4	22.8	20.7	17.8	15.2
Précipitations (mm)	44	56	59	79	205	460	778	643	334	98	30	26
Humidité (%)	73%	69%	57%	54%	72%	85%	92%	91%	88%	80%	75%	76%
Jours de pluie (Jrée)	5	7	8	10	16	19	22	22	20	12	6	4
Heures de soleil (h)	7.1	7.6	9.3	10.0	8.6	6.0	4.3	4.8	5.6	7.0	6.5	6.5

Source : <https://fr.climate-data.org>

A noter : la vallée de Katmandou est située à 1300 m d'altitude. Lorsque l'on descend à 800 mètres (Pokhara par exemple), les températures peuvent atteindre 30 degrés en journée.

Vaccins, maladies et mal des montagnes

Aucun vaccin n'est obligatoire pour entrer au Népal (le vaccin contre le covid n'est pas obligatoire mais il permet d'éviter un test PCR). Il est néanmoins fortement conseillé d'être à jour dans ses vaccins contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite. Une vaccination contre la fièvre typhoïde et l'hépatite A est également recommandée.

Des problèmes intestinaux sont à prévoir (tourista en particulier) : ajouter dans votre trousse à pharmacie des médicaments contre la diarrhée. Des traitements préventifs à base de probiotiques sont assez efficaces.

Le mal des montagnes ou MAM (mal aigu des montagnes) : LE problème à prendre au sérieux quand on fait un trek au Népal. Les conséquences les plus graves sont l'œdème pulmonaire ou l'œdème cérébral. Le mal des montagnes peut arriver à n'importe qui, même au marcheur le plus aguerri, car il n'y a pas de lien entre l'entraînement que vous avez suivi en France et la survenue du mal d'altitude. La seule façon de le guérir est de redescendre. Sachez que les étapes d'un trek sont prévues pour une acclimatation en douceur. Dans tous les cas, suivez toujours les recommandations du guide.

Itinéraire de trek

Le nombre d'heures de marche pour chaque étape est donné à titre indicatif. Il peut varier selon la condition physique des participants, l'aptitude à s'acclimater à l'altitude ainsi que le rythme et les pauses souhaitées par le groupe. Dans tous les cas, il est indispensable de suivre les conseils du guide, notamment s'agissant des horaires de départ fixés afin de réaliser votre trek dans les meilleures conditions.

Le guide peut être amené à modifier le circuit en raison de contraintes fortes d'organisation (transport et hébergement notamment), des conditions météorologiques, du niveau des participants, ou de toute autre cause relative à la sécurité du groupe.

Modifications de programmes : les étapes détaillées dans chaque programme pourront être ajustées à la marge d'ici votre départ en fonction des dernières informations communiquées par les guides sur place (itinéraires améliorés, nouveaux lodges, chemins abîmés, etc.)

Hébergement en trek

Les lodges offrent un confort plus ou moins sommaire : en général vous êtes dans une chambre de 2 ou 3 lits avec des toilettes ou salles de bain communes. L'eau chaude, souvent chauffée à l'énergie solaire, est généralement payante. Les repas se prennent dans une salle commune non chauffée. La doudoune et un bon duvet sont donc obligatoires.

Équipement pour un trek

Pour réaliser un trek, l'équipement minimum est le suivant :

- bonnes chaussures de marche
- bâtons de marche
- petit sac à dos pour la journée
- sac à dos ou sac « mou » (sac de sport) contenant les affaires que vous allez confier au porteur
- vêtements pour le froid : polaire, veste de montagne, collant, gants, bonnet et écharpe (en moyenne altitude, sur la saison printemps-automne, prévoir une veste coupe-vent pour la journée et un anorak chaud ou doudoune pour le soir)
- 2 pantalons de trek
- vêtements et sous-vêtements séchant rapidement
- protections contre le soleil (lunettes, chapeau, crème)
- cape de pluie ou autres vêtements plus « techniques » pour se protéger de la pluie
- sandales ou tongues (pour les soirées chaudes et les douches)
- serviette de toilette à séchage rapide
- gourde d'eau
- duvet chaud : confort 0 degrés pour un trek en moyenne altitude (des duvets peuvent être loués à Katmandou)
- lampe torche
- trousse à pharmacie (vos médicaments habituels, médicament contre la douleur, médicament contre la diarrhée, antibiotique à large spectre, pastilles de chlore pour purifier l'eau, collyre, doubles peaux et pansements, Elastoplast)

Attention, ne prenez que le strict minimum ! On emporte toujours trop pendant un trek et il est toujours possible de laisser une partie de ses affaires à l'hôtel. Laver à la main quelques sous-vêtements et tee-shirts pendant le trek est également envisageable (s'il y a assez d'eau). Nous vous demandons de ne pas dépasser 12 kilos par personne pour les affaires que vous allez confier aux porteurs (chaque porteur doit porter les affaires de deux personnes, plus ses propres affaires).

Les pourboires

Les pourboires font partie de la culture du pays et sont très appréciés par les équipes népalaises. Ils contribuent à aider les familles des guides et porteurs, ces derniers ne travaillant que quelques mois par an. Le montant des pourboires est soumis à votre propre appréciation du service rendu.

L'eau

Évitez les bouteilles en plastique, que l'on retrouve ensuite dans la nature, et préférez les pastilles de chlore ou les filtres. Dans la région des Annapurnas, certains lodges proposent de l'eau déjà filtrée. Nous vous conseillons néanmoins d'utiliser des pastilles de chlore pour cette eau également.

A table !

La cuisine népalaise trouve son inspiration au sud et au nord de l'Himalaya. Le riz, cultivé dans le Sud et dans le pays des collines, est l'aliment de base des Népalais. En montant progressivement sur les pentes de l'Himalaya, le riz laisse la place au maïs puis à l'orge à l'approche des grands cols d'altitude. Moins végétariens que leurs voisins indiens, les Népalais consomment du poulet, du mouton, du buffle, très rarement du porc et surtout pas de bœuf, religion hindoue oblige (la vache est sacrée).

La cuisine népalaise offre quelques plats emblématiques que vous trouverez partout :

- Le Dal Bhat, plat national et d'origine newar, est constitué de riz et de lentilles dans sa version simple. Au restaurant ou lorsque les familles reçoivent, il s'agrémente de viande cuisinée aux épices, légumes verts, curry de pommes de terre, « pickles » et crudités.
- Les momos, d'origine tibétaine, sont de délicieux raviolis frits ou cuits à la vapeur et servis avec une sauce légèrement piquante.
- Enfin, on peut mentionner la Thukpa tibétaine qui est une soupe aux nouilles avec légumes émincés et viande.

Dans les lodges ou en altitude, vous pouvez également consommer des plats à base de riz ou pâtes frites. Si les népalais prennent rarement un petit déjeuner, les touristes se voient offrir le matin des chapatis (galettes de blé), des beignets ou des pancakes accompagnés d'omelette.

A Katmandou ou Pokhara, une grande variété de restaurants vous permet de profiter des cuisines du monde : plats internationaux, cuisine chinoise, indienne, japonaise, italienne, etc. A noter que les Népalais font de très bonnes frites! Côté boisson, le thé reste une institution. Il est souvent mélangé à des épices (cannelle, gingembre, muscade, poivre, clous de girofle, etc.) et servi bien sucré. Le thé tibétain est quant à lui légèrement salé et beurré ... Mais c'est vous qui choisissez ! Et bien entendu, comme dans tous les pays du monde, vous pouvez consommer la bière du pays : elle est plutôt légère et servie dans des bouteilles de 65 cl. Les marques les plus célèbres sont Népal Ice, Everest et Gurkha. Dans les régions de culture tibétaine, essayez le Chang (bière à base de d'orge) ou la Thomba (à base de millet). Enfin, dans le rayon des alcools plus forts, les Népalais consomment de la vodka, du rhum et du whisky.