

Les deux camps de base du Kanchenjunga



AVENTURES
NÉPALAISES

www.aventures-nepalaises.fr

06 40 66 52 07

Trek dans le Kanchenjunga

Ce trek engagé vous emmène dans une région méconnue, sauvage et très peu fréquentée de l'Est de l'Himalaya : ethnies très diverses, villages authentiques, végétation luxuriante, faune très riche et sommets majestueux. Via un itinéraire en boucle et l'ascension vers les deux camps de base Nord et Sud du Kanchenjunga, troisième plus haut sommet de la planète, vous pouvez admirer de près les glaciers et les sommets de 6 000 à 8 000 mètres. Au retour, une halte dans les plantations de thé d'Ilam offre un autre visage du Népal, dans l'atmosphère paisible du pays des collines. Par sa durée et son éloignement de toute route, ce trek exige une bonne condition physique.

Description du trek

Le mont Kanchenjunga, qui culmine à 8 586 m, est le troisième plus haut sommet de la terre après l'Everest et le K2. Son nom signifie en tibétain « les cinq trésors de la neige », le massif offrant cinq sommets reliés par des arêtes. Le Kanchenjunga est considéré comme sacré par les Kirantis, ensemble ethnique de peuples vivant dans l'Est du Népal.

La première ascension du Kanchenjunga a été réalisée en 1955 par une équipe britannique. Par respect pour la culture religieuse kiranti, les deux alpinistes, George Band et Joe Brown, se sont arrêtés à quelques mètres du sommet.

Dans le prolongement de l'arête occidentale du Kanchenjunga, se trouve le célèbre mont Jannu (7 711 m), réputé pour sa difficulté technique et gravi pour la première fois en 1962 par une équipe franco-népalaise.

Le secteur a été ouvert au tourisme en 1998 et l'activité de trekking est très encadrée, notamment sur le plan environnemental. Le WWF (World Wide Fund For Nature) soutient fortement la région qui héberge aujourd'hui le léopard des neiges et le panda roux.

Le trek du Kanchenjunga est un parcours exceptionnel, peu fréquenté, qui vous emmène dans la nature sauvage et intacte du Népal oriental : terres agricoles luxuriantes, vallées boisées, forêts de rhododendrons, glaciers, vues écrasantes sur les montagnes. Vous découvrirez la vie traditionnelle des ethnies Rai, Limbe, Sherpa, Tamang en traversant les villages préservés de cette partie de l'Himalaya.

Le parcours se fait en boucle avec deux excursions vers les camps de base Nord et Sud du Kanchenjunga. Le Pang Pengma, camp de base de la face Nord (5 100 m), se trouve sur un glacier entouré de sommets de plus de 6500 mètres, à quelques kilomètres de la frontière tibétaine. Depuis Oktang (4 725 m), camp de base Sud, on se retrouve face à l'immense face Sud du Kanchenjunga et ses quatre sommets de plus de 8000 mètres.

Nous proposons sur le chemin du retour de faire une halte dans les magnifiques plantations de thé d'Ilam. Ilam est la sœur voisine de Darjeeling qui ne se trouve pas très loin de l'autre côté de la frontière. Après vos trois semaines de marche, vous apprécierez l'environnement paisible des plantations et des collines alentour.

Les meilleures saisons pour visiter le massif sont le printemps et l'automne : de fin mars à fin mai pour admirer les 14 espèces de rhododendrons en fleurs et en octobre-novembre pour profiter d'un ciel bleu parfait !

Ce trek exige une très bonne condition physique et mentale, et l'acceptation d'éventuels désagréments liés au confort rudimentaire de certains lodges. Mais le voyage vaut le détour pour ceux qui aiment la haute montagne !



Programme proposé : itinéraire jour par jour - avril-mai 2025

➔ J1	15/04	Départ de France.
➔ J2	16/04	Accueil à l'aéroport de Katmandou et transfert à l'hôtel. Briefing et finalisation des démarches administratives. <i>Dîner libre.</i>
➔ J3	17/04	Transfert en avion à Biratnagar puis par route jusqu'à Taplejung (2400 m) - environ 7 heures de route. Nuit à l'hôtel/guest house.
➔ J4	18/04	Transfert jusqu'à Sukhetum (1560 m) - environ 5 heures de route/piste.
➔ J5	19/04	Amjilosa (2400 m) - 5/6 heures de marche - 11 km ↑ 950m, ↓ 150m
➔ J6	20/04	Gyabla (2730 m) - 5 heures de marche - 9 km ↑ 800m, ↓ 500m
➔ J7	21/04	Ghunsa (3410 m) - 5 heures de marche - 11 km ↑ 800m ↓ 100m
➔ J8	22/04	Khambachen (4100 m) - 5/6 heures de marche - 10 km ↑ 750m ↓ 50m
➔ J9	23/04	Journée de repos et d'acclimatation à Khambachen. Excursion à 4300 mètres avec vue sur le Mont Jannu. Possibilité de faire la journée d'acclimatation à Ghunsa également.
➔ J10	24/04	Lhonak (4790 m) - 5/6 heures de marche - 10 km ↑ 750m ↓ 50m
➔ J11	25/04	Excursion à Pang Pengma, camp de base du Kanchenjunga (5140 m). 3/4 heures de marche – 7 km ↑ 400m ↓ 50m. Deux possibilités : soit faire l'aller-retour dans la journée, soit dormir à Pang Pengma.
➔ J12	26/04	Ceux qui ont dormi au camp de base peuvent tenter de monter à Drohmo RI (altitude 6100 m – 6 h aller-retour ↑ ↓ 850 m) et ensuite redescendre à Lhonak ou Khambachen. Les autres peuvent rester à Lhonak ou descendre à Khambachen.
➔ J13	27/04	Ghunsa (3410 m) - 7/8 heures de marche (depuis Lhonak) - 20 km ↑ 100m ↓ 1300m
➔ J14	28/04	Selele la Phedi (3900 m) – 3/4 heures de marche – 6 km ↑ 500m
➔ J15	29/04	Passage du col Selele La (4480 m) puis marche vers Sinion La (4600 m) et Tseram (3870 m) - 8/9 heures de marche - 14 km ↑ 1000 m ↓ 1150 m
➔ J16	30/04	Montée à Oktang (camp de base sud du Kanchenjunga - 4700 m) puis redescente vers Ramche (4580 m) pour la nuit – 6 heures de marche – 13 km. ↑ 850 m ↓ 150 m (possibilité également de redescendre à Tseram pour la nuit)
➔ J17	01/05	Tortong (3000 m) via Tseram – 6/7 heures de marche - 16 km ↓ 1600 m
➔ J18	02/05	Khanashaghar (2000 m) - 5/6 heures de marche - 12 km ↑ 200 m ↓ 1600 m
➔ J19	03/05	Ranipula (1700 m) - 3/4 heures de marche – Puis transfert en jeep à Taplejung (heure de route).
➔ J20	04/05	Transfert par route jusqu'à Ilam pour visiter les plantations de thé - 5 heures de route. Nuit à Ilam en hôtel/guest house.
➔ J21	05/05	Transfert par route à Biratnagar – 5 heures de route. Vol pour Katmandou. <i>Dîner libre.</i>
➔ J22	06/05	Journée libre et de sécurité à Katmandou. <i>Déjeuner et dîner libres.</i>
➔ J23	07/05	Transfert aéroport et retour France.

Prix et dates

Du 15 avril au 7 mai 2025

Programme	Prix par personne (hors vol international)
Les deux camps de base du Kanchenjunga 23 jours	2 850 euros

Prestations

Les prix comprennent	Les prix ne comprennent pas
<ul style="list-style-type: none">✓ L'hébergement (chambre double) en Hôtel 4 étoiles à Katmandou avec petit déjeuner✓ Lodge /tea house/chez l'habitant pendant le trek en pension complète (thé café compris)✓ Les transferts par route en véhicule privé✓ Les transferts en avion entre Katmandou et Biratnagar✓ Les droits d'entrée dans le parc du Kanchenjunga✓ Le permis de trek✓ Un guide anglophone pour le trek✓ Un porteur pour 2 personnes pendant le trek (12 kilos max par personne)✓ Les assurances pour le guide et les porteurs	<ul style="list-style-type: none">✗ Les repas avec la mention « libre » (à Katmandou)✗ Les boissons (soda, bière...)✗ Les douches chaudes, wifi, recharge d'appareils dans les lodges (si payant)✗ Les pourboires pour les guides, porteurs et chauffeurs✗ Les assurances assistance rapatriement et annulation✗ L'équipement individuel✗ Les frais de visa et les transports internationaux

Indications sur les coûts non compris :

- Pourboires : compter entre 5 euros 10 euros par jour et par népalais (guide, chauffeur, porteur) - montant à répartir entre les membres du groupe
- Repas du midi et du soir à Katmandou : compter entre 5 et 15 euros en ville selon les restaurants choisis
- Boissons (sodas, bières, etc.) : entre 1 et 5 euros (attention cela augmente avec l'altitude)
- Location d'un duvet ou d'une doudoune : 200 roupies par jour
- Café, thé : entre 80 cts et 2 euros
- Pendant le trek : Douches chaudes 200/500 roupies ; wifi 200/600 roupies ; recharge 100/500 roupies (parfois non payant ou pas d'eau chaude/pas de wifi)
- Visa (à l'arrivée à Katmandou) : 30 dollars pour 15 jours, 50 dollars pour 30 jours, 125 dollars pour 90 jours (à payer en équivalent euro en liquide)

Assurances proposées

Aventures Népalaises travaille avec ASSURINCO, spécialiste des assurances voyage.

A minima, il faut une assurance Assistance-Rapatriement et responsabilité civile qui est obligatoire au Népal. Elle doit couvrir les frais de secours en montagne (à minima 10000 euros pour un hélicoptère).

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)

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

Argent

Monnaie : roupie népalaise. Taux de change : un euro = 140 roupies environ (taux de change moyen 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 Romnicianu – ex directeur du Centre Culturel Français au Népal

Températures et précipitations moyennes à Katmandou (1300 m)
 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.

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

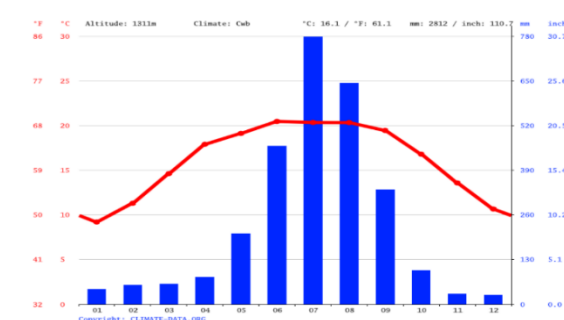


Tableau climatique Katmandou

	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>

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) en période chaude : 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. En approchant les hautes altitudes, les lodges sont plus sommaires et en période de haute saison, vous pouvez dormir dans des chambres « dortoir » (à l'image de nos refuges alpins).

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 : tee-shirt en laine Mérinos, polaire, veste de montagne ou coupe-vent pour marcher (selon saison et altitude), anorak chaud ou doudoune pour le soir, collant, gants, bonnet et écharpe
- 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, confort -10 à -20 degrés à plus de 4000 mètres (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.

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'agrément 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.