

L'ascension du Mera Peak



AVENTURES
NÉPALAISES

www.aventures-nepalaises.fr

06 40 66 52 07

Résumé

Un trek d'altitude spectaculaire menant à l'ascension du Mera Peak (6 476 m), le plus haut trekking peak du Népal. L'itinéraire traverse les villages sherpas du Solu puis la vallée sauvage de l'Hinku, l'une des régions les plus préservées de l'Himalaya. L'ascension finale se déroule sur un vaste glacier et ne nécessite pas de grandes compétences techniques, mais une bonne condition physique et une acclimatation progressive à l'altitude. Depuis le sommet, le panorama est exceptionnel avec la vue sur cinq sommets de plus de 8000 mètres : Everest, Lhotse, Makalu, Cho Oyu et Kangchenjunga.

23 jours dont 16 jours de marche

Difficulté : soutenu (4 chaussures)

Hébergement : guest house, hôtel, lodge, tente

Point le plus haut : 6 476 m

Les points forts

- L'ascension du Mera Peak (6 476 m)
- Une vue exceptionnelle sur 5 sommets de plus de 8000 m
- La découverte de la vallée sauvage de l'Hinku
- Une approche progressive depuis Phaplu favorisant l'acclimatation
- Une première expérience d'ascension himalayenne accessible



Description du voyage

Le Mera Peak (6 476 m) est le plus haut sommet de trekking accessible avec permis au Népal. Situé dans la région de l'Everest, au sud-est du parc national de Sagarmatha, il domine la vallée isolée de l'Hinku. Ce sommet se distingue par sa large arête glaciaire et par la vue panoramique exceptionnelle qu'il offre depuis son sommet.

Le Mera Peak attire les trekkers qui souhaitent vivre une expérience d'altitude sans engagement extrême. C'est un sommet idéal pour une première incursion au-dessus de 6 000 mètres. Il ne présente pas de difficulté technique majeure, mais nécessite une bonne condition physique, une acclimatation progressive et un minimum de familiarité avec la marche glaciaire (crampons, corde).

Reconnu comme sommet d'alpinisme dans les années 1950, il aurait été gravi pour la première fois en 1953 par Jimmy Roberts et Sen Tenzing, pionniers du trekking au Népal. Depuis, le Mera Peak est devenu un classique du trekking himalayen, notamment via les itinéraires de Phaplu ou de Lukla, qui traversent des vallées reculées et peu fréquentées. Il est souvent recommandé comme objectif préparatoire à des sommets plus techniques.

La vallée de l'Hinku, qui mène au Mera Peak, reste en dehors des circuits classiques de l'Everest. On y découvre une biodiversité rare, entre forêts de rhododendrons, bambous et moraines glaciaires. Le sentier monte progressivement, favorisant une acclimatation naturelle tout en offrant une immersion totale dans les paysages himalayens. L'altitude, l'isolement et la rudesse du climat ont préservé la région du tourisme de masse.

Le trek traverse des villages habités par les Rai, les Sherpas et parfois les Tamang, aux cultures distinctes. Dans les régions basses, on rencontre souvent des Rai, peuple de l'est népalais attaché à ses traditions agricoles. Plus haut, les Sherpas dominant la vallée de l'Hinku, avec leurs chörtens, drapeaux de prières et monastères accrochés aux pentes. Les hauteurs sont désertées en hiver, mais parcourues en été par les bergers et leurs yaks.

Nous recommandons de démarrer le trek à Phaplu, afin de bénéficier d'une montée très progressive qui favorise l'acclimatation. Cela évite également les incertitudes liées aux vols vers Lukla et le détour par l'aéroport de Ramechhap, devenu obligatoire en haute saison (l'automne) pour rejoindre Lukla.

Le voyage commence par un transfert en jeep depuis Katmandou vers Phaplu (2 431 m), un village situé dans le bas Solu Khumbu. Depuis Phaplu, le sentier descend puis remonte en douceur à travers des villages Rai et Sherpas, des cultures en terrasse et des forêts denses subtropicales. On traverse successivement Nunthala, puis Khari Khola, avant d'atteindre Panggom, un village paisible situé aux portes de la vallée de l'Hinku.

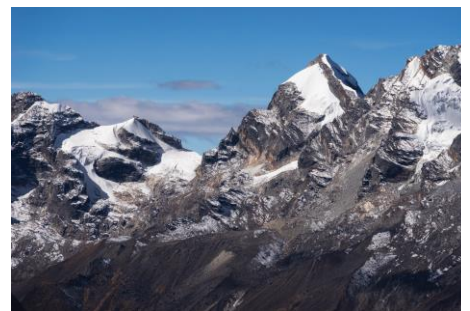
À partir de là, on entre dans une région plus isolée, avec une montée progressive au fil des jours. Le sentier serpente entre crêtes, torrents, ponts suspendus et vallées encaissées. On passe par Ramilo Danda puis Chhetra Khola, avant de rejoindre Kothe à 3 580 m, où une journée d'acclimatation est prévue. C'est ici que commence la transition vers les hautes altitudes.

Le paysage devient alors plus alpin et minéral. La marche se poursuit vers Thangnak, puis Khare, à 4 900 m, camp de base du Mera Peak. Une journée d'acclimatation à Khare permet de se préparer techniquement (corde, crampons) et de tester les conditions en altitude par une montée vers le Mera La.

L'ascension commence avec la montée au High Camp, à 5 780 m, où l'on passe une nuit sous tente. Le lendemain, départ avant l'aube pour atteindre le sommet du Mera Peak (6 461 m). L'effort est soutenu mais progressif, sans réelle difficulté technique, sur un glacier peu pentu. Depuis le sommet, la vue est spectaculaire : par temps clair, on peut observer l'Everest, le Lhotse, le Makalu, le Cho Oyu et même le Kangchenjunga à l'est. Le retour à Khare s'effectue dans la journée. Une journée de réserve est prévue en cas de difficulté ou de météo défavorable.

La descente se fait par un autre itinéraire. Après être repassé par Kothe, on remonte à Thuli Kharka avant de franchir le col du Zatrwa La (4 610 m), dernière étape d'altitude avant la grande descente vers Lukla. Le trek se termine par un vol vers Katmandou (ou via Ramechhap).

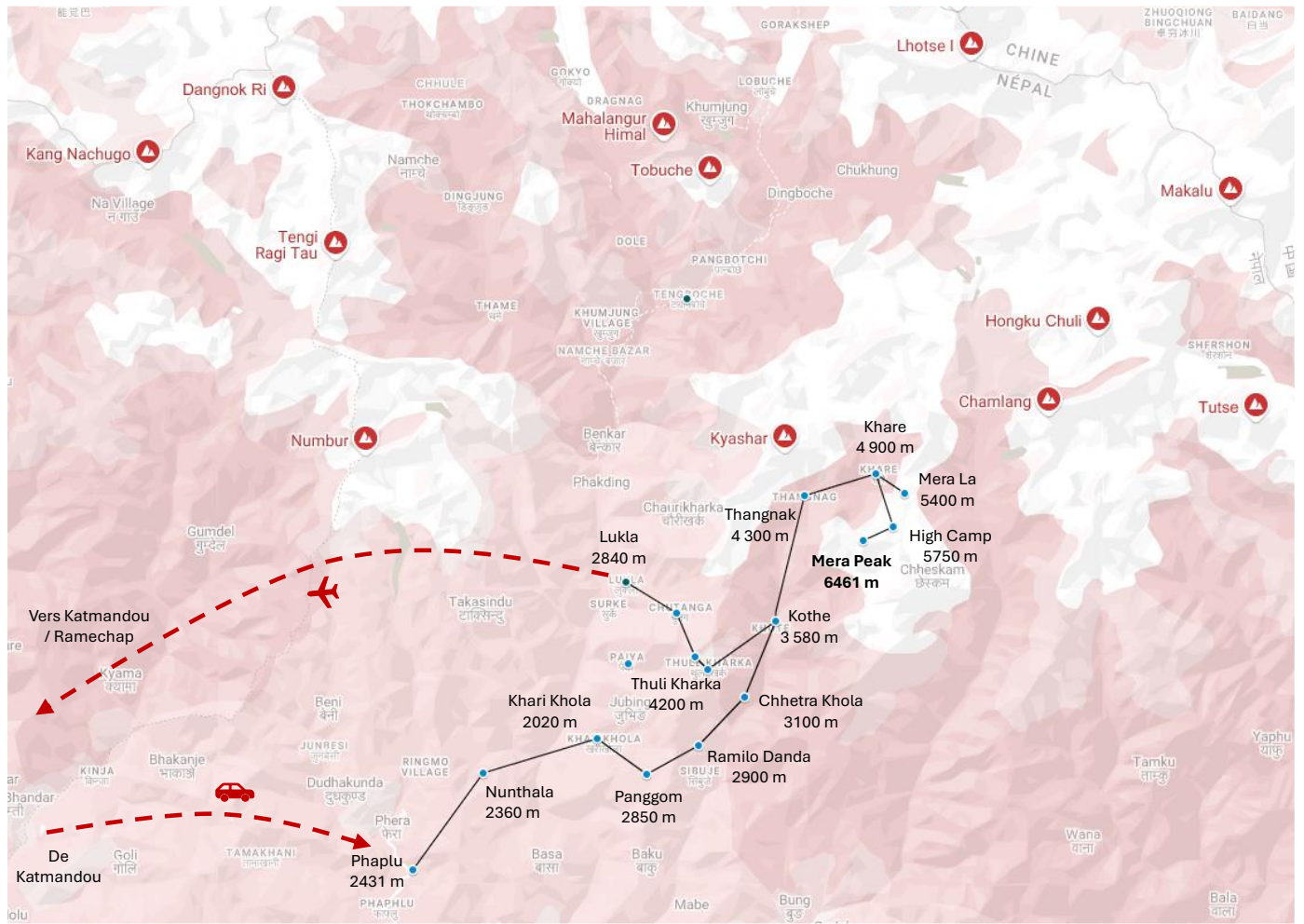
Cet itinéraire forme une boucle complète, évitant de revenir sur ses pas, et offre une immersion progressive et variée, entre vallées habitées et paysages glaciaires.



Itinéraire jour par jour – Mera Peak

➔ J1	14/10	Départ France
➔ J2	15/10	Accueil à l'aéroport de Katmandou. Transfert à l'hôtel à Thamel. Journée libre à Katmandou. Détente, achats et préparation pour l'ascension du Mera Peak. Repas libres.
➔ J3	16/10	Transfert à Phaplu (2431 m) en jeep - environ 9/10 heures de route - 270 km
➔ J4	17/10	Phaplu - Nunthala (2360 m) - 6/7 heures ↑450 m ↓600 m
➔ J5	18/10	Nunthala - Khari Khola (2020 m) - 5/6 heures ↑350 m ↓650 m
➔ J6	19/10	Khari Khola - Panggom (2850) - 5/6 heures ↑1000 m ↓200 m
➔ J7	20/10	Panggom – Ramilo Danda (2 900 m) – 5 à 6 h de marche – 9 km – ↑600 m ↓600 m
➔ J8	21/10	Ramilo Danda – Chhetra Khola (3 100 m) – 6 à 7 h de marche – 7 km – ↑1250 m ↓1000 m
➔ J9	22/10	Chhetra Khola – Kothe (3 580 m) – 5 à 6 h de marche – 6 km – ↑1050 m ↓600 m
➔ J10	23/10	Journée d'acclimatation à Kothey
➔ J11	24/10	Kothe– Thangnak (4 300 m) – 5 h de marche – 9 km – ↑700 m
➔ J12	25/10	Thangnak – Khare (4 900 m) – 3 à 4 h de marche – 5 km – ↑600 m
➔ J13	26/10	Journée d'acclimatation à Khare. Formation avec le guide (cordes, ascension, descente) et excursion vers le Mera La (5 400 m).
➔ J14	27/10	Khare – High Camp (5 780 m) – 4 à 5 h de marche – 9 km – ↑950 m ↓50 m – nuit sous tente.
➔ J15	28/10	Ascension du Mera Peak (6 461 m) et retour à Khare – 7 à 8 h de marche – 9 km – ↑700 m ↓1600 m
➔ J16	29/10	Jour de réserve pour retenter l'ascension en cas de mauvais temps ou autre difficulté
➔ J17	30/10	Khare – Kothe (3 580 m) – 5 à 6 h de marche – 14 km – ↓1300 m
➔ J18	31/10	Kothe – Thuli Kharka (4 200 m) – 6 à 7 h de marche – 7 km – ↑1100 m ↓500 m
➔ J19	01/11	Thuli Kharka – Lukla (2 840 m) via le col de Zatrwa La (4 610 m) – 7/8 h de marche – 12 km – ↑500 m ↓1850 m
➔ J20	02/11	Vol retour Lukla – Katmandou (ou Ramechapp et retour à Katmandou en jeep).
➔ J21	03/11	Journée libre/de sécurité à Katmandou.
➔ J22	04/11	Journée libre/de sécurité à Katmandou.
➔ J23	05/11	Transfert à l'aéroport.

Cate du circuit



Prix du séjour sur place (hors vol international)

Automne 2026 : du 14 octobre (départ France) au 5 novembre (départ Katmandou)

Programme	Nombre de jours sur place *	Taille du groupe	Prix par personne (en euros)
Ascension du Mera Peak	22	8 participants max	3 500 € pour un groupe de 4 personnes et plus 4 000 € en dessous de 4 personnes

*Dont jour d'arrivée et jour de départ

Prestations

Le prix comprend	Le prix ne comprend pas
<ul style="list-style-type: none">✓ l'hébergement à Katmandou en hôtel 4 étoiles avec petit déjeuner (chambre double)✓ l'hébergement en lodge pendant le trek et une nuit sous tente avant l'ascension✓ la pension complète pendant le trek et l'ascension✓ tous les permis et droits d'entrée : carte TIMS, permis spécial sommet Mera Peak, droits d'entrée dans les parcs (Makalu-Barun National Park, zone rurale de Khumbu) et la caution environnementale✓ L'encadrement par deux guides népalais (guide de trek et guide d'ascension)✓ Le matériel collectif de camping et d'ascension✓ un porteur par personne pour les affaires personnelles✓ un porteur pour deux personnes pendant le trek (12 kilos maximum par personne) – possibilité de demander un porteur individuel)✓ un porteur supplémentaire pour le matériel collectif✓ un caisson hyperbare portable✓ les transports terrestres locaux et aériens entre Katmandou et les lieux de départ d'arrivée du trek✓ le transport privé pour les trajets aéroport - Katmandou✓ les assurances et primes d'ascension pour les guides et porteurs	<ul style="list-style-type: none">✗ les boissons fraîches (soda, bière)✗ les douches chaudes, wifi, recharge d'appareils dans les lodges (s'il y en a et si payant)✗ les pourboires pour les guides, porteurs et chauffeurs✗ L'équipement individuel (dont crampons)✗ l'assurance assistance-rapatriement et frais de secours/recherche en montagne✗ les frais de visa et les transports internationaux✗ Supplément hélicoptère en cas d'annulation de l'avion sur Lukla (350 US\$ extra environ)/personne aller)

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 dans les villes : 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 as d'eau chaude)
- 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 = 160 roupies environ (taux de change moyen début 2026)

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>

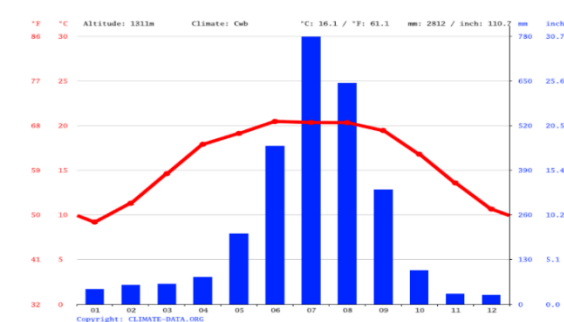


Tableau climatique Katmandou

	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), de préférence étanche, 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 et les lodges prêtent des couvertures sur certains itinéraires)
- lampe torche (frontale)
- trousse à pharmacie (vos médicaments habituels, médicament contre la douleur, médicament contre la diarrhée, antibiotique à large spectre, médicament contre le mal des montagnes, 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 gourdes filtrantes. 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'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. À 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 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.