

# Lacs de Gokyo, Kala Pattar et camp de base de l'Everest

## par les cols de Renjo La et Cho La



AVENTURES  
NÉPALAISES

[www.aventures-nepalaises.fr](http://www.aventures-nepalaises.fr)

06 40 66 52 07

### Résumé

Ce trek complet au cœur du Khumbu combine deux incontournables de l'Himalaya : le camp de base de l'Everest et les magnifiques lacs turquoise de Gokyo. L'itinéraire emprunte la vallée sauvage de Thame et franchit le Renjo Pass, offrant des panoramas spectaculaires sur les plus hauts sommets de la planète, dont l'Everest. L'ascension du Kala Pattar permet d'admirer le toit du monde au lever du soleil. Avec un départ depuis Phaplu, ce parcours favorise une acclimatation progressive à l'altitude et permet de découvrir plus intimement le pays des Sherpas.

#### 23 jours dont 16 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 les plus hauts sommets de l'Himalaya, dont l'Everest
- Les magnifiques lacs turquoise de Gokyo
- L'ascension du Kala Pattar face au toit du monde
- Un itinéraire original et moins fréquenté par la vallée de Thame et le Renjo Pass
- Un départ depuis Phaplu favorisant une acclimatation progressive et une approche plus authentique de la région de l'Everest



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 des col Cho La (5420 m), l'ascension du Gokyo Ri (5340 m) et du Kala Pattar (5630 m) vous offrent des points de vue exceptionnels sur les montagnes. 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 4000 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.

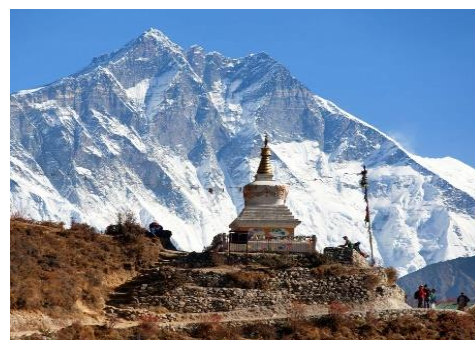
Après Lukla, le sentier monte progressivement à travers des forêts de bouleaux et de rhododendrons. La première grande étape de ce trek est Namche Bazar, la « capitale » du pays sherpa. Cette petite ville animée et prospère, située dans un cirque naturel face à la montagne sacrée de Khumbila (5 761 m), est un carrefour important pour tous les trekkers.

Le trek continue ensuite à travers les pâturages de yaks pour atteindre les magnifiques lacs de Gokyo. L'ascension du Gokyo Ri au petit matin vous offre une vue imprenable sur l'Everest, le Makalu et le Cho Oyu. Le passage du col de Cho La, à 5 420 mètres, vous plonge dans un univers de haute montagne, avec en point de mire la spectaculaire vue sur l'Ama Dablam.

Le chemin, à partir du village de Lobuche, mène ensuite au camp de base de l'Everest. Le panorama montagneux sur cet itinéraire est le suivant : Ama Dablam (6 812 m), Lhotse (8516 m), Nuptse (7 861 m) et bien sûr le mont Everest. L'ascension du Kala Pattar (5 644 m) au petit matin offre une nouvelle vue magnifique sur le toit du monde.

Sur le chemin du retour vers Namche Bazaar, vous passez par le village de Tengboche, réputé pour son magnifique monastère bouddhiste fondé en 1919. Perché sur une colline surplombant la vallée, ce monastère offre non seulement un point de vue magnifique, mais aussi une immersion culturelle enrichissante dans le bouddhisme himalayen.

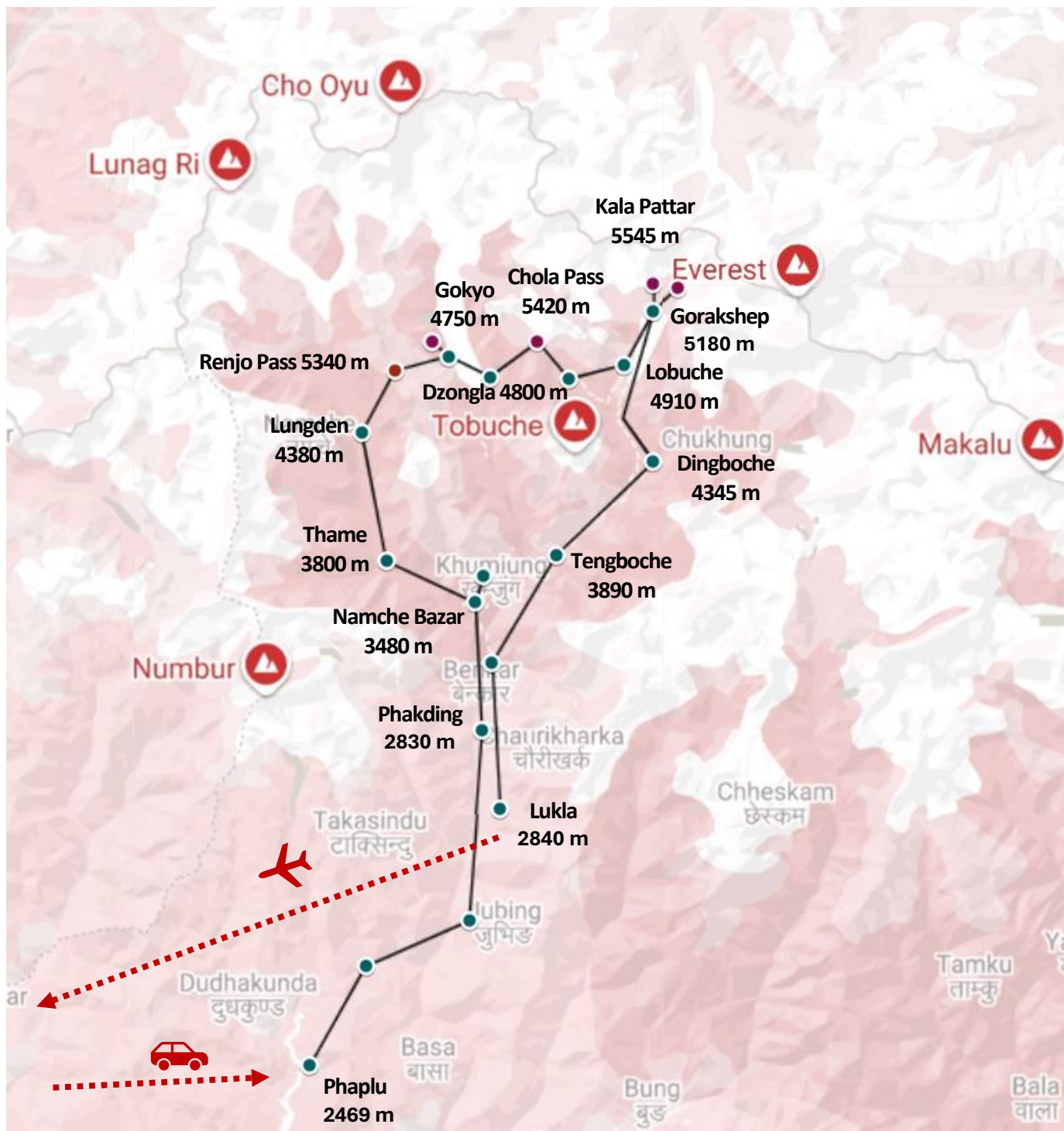
La fin du trek vous ramène à Lukla pour votre vol retour. En haute saison, et comme ce programme se déroule en octobre/novembre, les vols reliant Lukla à la vallée de Katmandou opèrent généralement vers Manthali, dans le district de Ramechhap, afin de mieux réguler le trafic aérien dans la région de l'Everest. Après le vol, un transfert routier d'environ 5 heures permet de rejoindre Katmandou et de retrouver l'effervescence de la capitale népalaise.



## Itinéraire jour par jour

- ➔ J1 18-oct Accueil à l'aéroport de Katmandou et transfert à l'hôtel à Thamel. Repas libres.
- ➔ J2 19-oct Matinée libre. Dans l'après-midi, transfert à Mulkot, à 100 km à l'est de Katmandou. Environ 4 heures de route. Nuit à l'hôtel au bord de la rivière Sunkoshi.  
*NB : il est possible d'arriver à Katmandou par un vol tôt le matin le 19 octobre.*
- ➔ J3 20-oct Transfert jusque Salleri-Phaplu. Nuit à Phaplu (2469 m). Environ 6 heures de route.
- ➔ J4 21-oct Nunthala (2450 m) – 7/8 heures de marche ↑600 m ↓700 m
- ➔ J5 22-oct Bupsa (2500 m) – 7/8 heures de marche ↑500 m ↓400 m
- ➔ J6 23-oct Phakding (2830 m) – 6/7 heures de marche ↑400 m ↓300 m
- ➔ J7 24-oct Namche Bazaar (3480 m) – 5/6 heures de marche - 10 km ↑1150 m ↓350 m
- ➔ J8 25-oct Journée d'acclimatation à Namche Bazar. Excursion à Khunde (3840 m) - 3/4 heures de marche ↑500m ↓500 m
- ➔ J9 26-oct Thame (3800 m) – 4/5 heures de marche ↑550 m ↓250 m
- ➔ J10 27-oct Lungden (4380 m) – 5/6 heures de marche ↑700 m ↓100 m
- ➔ J11 28-oct Gokyo Lake (4750 m) par Renjo Pass (5340 m) – 7/8 hours of walking ↑1000 m ↓600 m
- ➔ J12 29-oct Traversée de moraine jusqu'à Thangnak (4700 m) - 3/4 heures de marche ↑ 100 m ↓ 150 m.  
En option : départ très matinal pour une montée au Gokyo Ri (5360 m – 3 heures d'ascension) puis retour à Gokyo Lake avant de rejoindre Thangnak (4700 m).
- ➔ J13 30-oct Dzongla (4800 m) via le col de Chola (5420 m) – 7/8 heures de marche ↑ 800 m ↓ 660 m
- ➔ J14 31-oct Lobuche (4910 m) – 3/4 heures de marche ↑ 400 m ↓ 200 m
- ➔ J15 01-nov 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 ↑450 m ↓250 m
- ➔ J16 02-nov 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 ↑400 m ↓1200 m
- ➔ J17 03-nov Monastère de Tengboche (3890 m) – 4/5 heures de marche ↑150 m ↓650 m
- ➔ J18 04-nov Monjo (2800 m) – 6/7 heures de marche ↑700 m ↓1750 m
- ➔ J19 05-nov Nurning (2590 m) puis Lukla (2840 m) – 5/6 heures de marche ↑650 m ↓600 m
- ➔ J20 06-nov Retour à Manthali par avion puis transfert en jeep à Katmandou (4/5 heures de route). Dîner libre. Nuit à l'hôtel à Thamel.
- ➔ J21 07-nov Journée de sécurité/ journée libre à Katmandou. Repas libres. Nuit à l'hôtel à Thamel.
- ➔ J22 08-nov Journée de sécurité/ journée libre à Katmandou. Repas libres. Nuit à l'hôtel à Thamel.
- ➔ J23 09-nov Transfert aéroport

Carte du circuit



## Prix du séjour sur place (hors vol international)

Automne 2026 : du 18/19 octobre au 9 novembre

Programme	Nombre de jours sur place *	Taille du groupe	Prix par personne (en euros)
<b>Trek Lacs de Gokyo, Kala Pattar et camp de base de l'Everest</b> Par les cols de Renjo La et Chola La	22 ou 23 jours selon l'heure et le jour d'arrivée à Katmandou	8 participants max	2750 €

\*Dont jour d'arrivée et jour de départ

## Prestations

Les prix comprennent	Les prix ne comprennent pas
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ L'hébergement en hôtel 4 étoiles à Katmandou avec petit déjeuner (chambre double)</li><li>✓ l'hébergement en lodge pendant le trek avec pension complète (chambre double)</li><li>✓ thé et café pendant le trek</li><li>✓ le transfert en jeep entre Katmandou et Phaplu</li><li>✓ le transfert en avion de Lukla à Manthali</li><li>✓ le transfert en jeep de Manthali à Katmandou</li><li>✓ les transferts vers/depuis les aéroports</li><li>✓ la carte TIMs, les permis de trek et les droits d'entrée dans le parc national de Sagarmatha</li><li>✓ un guide de montagne francophone pendant le trek</li><li>✓ un porteur pour deux personnes pendant le trek (12 kilos maximum par personne)</li><li>✓ un caisson hyperbare portable</li><li>✓ les assurances pour les guides, porteurs et chauffeurs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✗ les repas avec la mention « libre »</li><li>✗ les boissons (soda, bière...), douches chaudes, wifi, recharge d'appareils dans les lodges</li><li>✗ les pourboires pour les guides, porteurs et chauffeurs</li><li>✗ les assurances assistance rapatriement et annulation</li><li>✗ les frais de visa et les transports internationaux</li><li>✗ <b>le supplément hélicoptère en cas d'annulation de l'avion sur Lukla</b> (350 dollars US extra environ par personne)</li></ul>

## 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
- 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)
- Assurance Multirisque proposée par Aventures Népalaises au prix de 70 euros par personne.

## 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 m<sup>2</sup>, 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 (le visa électronique est valide six mois)
- 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 fin 2025/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). Le mieux est d'emporter des euros en liquide. De nombreux bureaux de change sont disponibles à Katmandou et Pokhara. Enfin, dans la vallée de Katmandou et à Pokhara, de plus en plus de restaurants et magasins pour touristes acceptent des paiements par carte.

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>

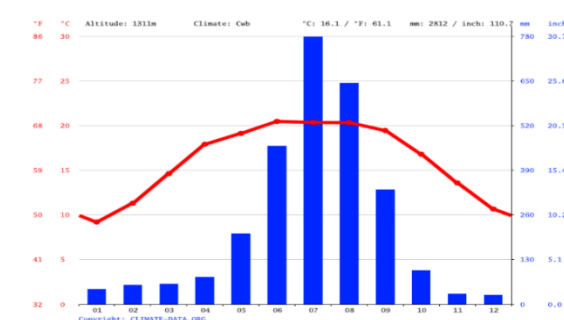


Tableau climatique Katmandou

	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>

### Pour consulter l'historique de la météo au Népal :

<https://www.historique-meteo.net/asi-centrale/nepal/>

### 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 et des couvertures sont également disponibles dans les lodges – demandez-nous en fonction du trek réalisé et de la saison)
- lampe torche ou lampe 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 en général 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'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.