



Partez pour une aventure himalayenne inoubliable au cœur de la vallée du **Rolwaling**, un territoire encore préservé et spectaculaire. Vous commencerez par remonter des villages traditionnels, traverser forêts et rivières glaciaires, et découvrir des paysages alpins sauvages où chaque pas vous rapproche de sommets vertigineux. **L'ascension du Pachermo** sera certainement l'un des highlight de ce voyage : un sommet qui offre des panoramas à couper le souffle, avec une vue sur des montagnes majestueuses qui vous feront ressentir toute l'immensité de l'Himalaya.

Après cette expérience unique, la descente vous conduit dans la célèbre vallée du **Khumbu**, berceau de la culture sherpa. Vous traverserez villages et forêts, jusqu'à atteindre **Namche Bazar**, la capitale animée des Sherpas, véritable carrefour culturel et logistique de la région. Le trek se termine à **Lukla**, célèbre pour son aéroport emblématique. Ce programme combine aventure, découverte culturelle et panoramas spectaculaires, pour un trek complet et inoubliable dans l'un des coins les plus mythiques du Népal.

### Cotation du trek / sommet proposé

#### Niveau technique **difficile**



**Difficile**

Les étapes se déroulent sur des sentiers de haute montagne. Nombreux ponts népalais. Ascension Chulu West, cotation alpinisme PD+/III

#### Niveau physique **difficile**



**Difficile**

16 jours de marche consécutifs, altitude maximum 6419m, certaines étapes avec plus de 8h de marche.

#### Niveau de confort **exigeant**



**Difficile**

Températures fraîches, nuitées dans des lodges sommaires et sous tente en altitude, couverture réseau faible, première route à plusieurs jours de marche

Date	Description	Marche
<b>Jour 1 &amp; 2</b> Sa-Di 12-13.09	<b>Suisse - Népal</b> Déplacement à l'aéroport vol international et arrivée dans la capitale népalaise de Katmandou après 10 heures de vol. Si c'est votre premier voyage en Asie, ce premier contact ne vous laissera pas indifférent...Transfert à l'hôtel, prise des chambres, balade dans le quartier de Thamel, puis souper et repos. Nuit à l'hôtel	
<b>Jour 3</b> Lu 14.09	<b>Katmandou</b> Tandis que notre équipe s'occupera de vos permis d'ascension et des démarches administratives, journée de détente pour nous. Visite de la ville et de quelques sites emblématiques de la capitale népalaise. Nuit à l'hôtel	
<b>Jour 4</b> Ma 15.09	<b>Katmandou (1400m) – Jagat (1150)</b> Depuis la vallée de Katmandou, la route s'enfonce progressivement vers l'est à travers un Népal rural et vivant : villages suspendus aux collines, cultures en terrasses, rizières verdoyantes et profondes gorges encaissées. Peu à peu, l'agitation de la capitale s'efface pour laisser place à une atmosphère plus sauvage. Jagat marque l'entrée dans la vallée du Rolwaling, aux portes d'un massif encore très préservé et peu fréquenté. Première nuit en lodge, déjà plongés dans l'ambiance himalayenne.	7h de route
<b>Jour 5</b> Me 16.09	<b>Jagat (1150m) – Simigaon (2035m)</b> Première journée de marche au cœur du Népal rural, à travers villages sherpa traditionnels, cultures en terrasses et forêts subtropicales. Le sentier monte progressivement, alternant passages ombragés et traversées de hameaux où la vie locale rythme encore le quotidien. En prenant de l'altitude, les premières perspectives s'ouvrent sur les sommets du massif du Rolwaling, annonçant clairement la couleur du voyage. Arrivée à Simigaon, joli village accroché au flanc de la montagne. Nuit en lodge, avec déjà l'impression d'avoir quitté le monde d'en bas.	D+ 860 7h00
<b>Jour 6</b> Je 17.09	<b>Simigaon (2035m) - Dokhang (2790m)</b> La journée débute par une montée régulière à travers de superbes forêts de rhododendrons, entrecoupées de petits hameaux d'altitude encore habités à la belle saison. Le sentier s'enfonce progressivement au cœur de la vallée du Rolwaling, de plus en plus sauvage et minérale, tandis que l'air se rafraîchit et que le décor devient franchement montagnard. Cette progression en douceur permet une acclimatation naturelle et une immersion totale dans un Himalaya préservé, loin des grands axes de trekking. Nuit en lodge à Dokhang, dans une ambiance déjà très alpine.	D+ 755 6h00
<b>Jour 7</b> Ve 18.09	<b>Dokhang (2790m) – Beding (3740m)</b> Depuis Dokhang, le sentier remonte la vallée en suivant le cours de la rivière glaciaire, tantôt à découvert, tantôt au cœur de sections plus sauvages et isolées. L'ambiance devient résolument alpine : les parois se resserrent, les sommets se rapprochent et la haute montagne s'impose peu à peu. La progression reste régulière au fond de la vallée du Rolwaling, offrant de superbes perspectives sur les glaciers et les	D+ 950 6h00

	reliefs environnents. Arrivée à Beding, principal village de la vallée et véritable cœur du massif. Nuit en lodge, dans un décor de haute montagne désormais bien installé.	
<b>Jour 8</b> Sa 19.09	<b>Beding (3740m) – Na (4180m)</b> Le sentier remonte la haute vallée du Rolwaling en terrain largement ouvert, évoluant entre moraines glaciaires, vastes pâturages d'altitude et sommets enneigés dominant l'horizon. L'ambiance devient nettement plus minérale et silencieuse, typique de la haute montagne himalayenne. La marche reste progressive, idéale pour poursuivre l'acclimatation, jusqu'à atteindre Na, dernier hameau permanent de la vallée, posé face aux glaciers. Nuit en lodge, au bout du monde... ou presque.	D+ 440 5h30
<b>Jour 9</b> Di 20.09	<b>Na (4180m) Journée de repos</b> Journée de repos au village de Na, dernier hameau habité de la vallée du Rolwaling. Cette pause est consacrée à l'acclimatation et à la récupération, dans un cadre spectaculaire dominé par les sommets glaciaires environnants. Selon l'envie et la forme du groupe, balades tranquilles aux alentours du village ou montée progressive vers les glaciers voisins, toujours dans l'esprit « monter haut, dormir bas ». Nuit en lodge, avec le temps d'apprivoiser pleinement cette ambiance de haute montagne, calme et isolée.	
<b>Jour 10</b> Lu 21.09	<b>Na (4180m) – Camp de base de Yalung (4760m)</b> Depuis le village de Na, la montée se fait progressivement en direction des zones glaciaires, sur un terrain de plus en plus minéral et austère. La végétation disparaît peu à peu, laissant place aux moraines, aux blocs et aux vastes étendues de haute montagne. L'ambiance devient résolument alpine et sauvage à mesure que l'on s'enfonce dans le cirque glaciaire du Yalung. Installation du camp de base dans un décor spectaculaire, dominé par les sommets et les glaciers du massif. Nuit sous tente, premières sensations d'expédition au cœur du Rolwaling.	D+ 600 6h00
<b>Jour 11</b> Ma 22.09	<b>Camp de base de Yalung (4760m) – High camp Yalung (5000m)</b> Montée en terrain alpin et glaciaire depuis le camp de base, avec une progression dans un environnement austère et d'altitude. L'installation du High Camp marque une étape clé du séjour : ce camp d'altitude sert de point d'appui pour la suite de l'ascension et permet de s'acclimater encore avant les efforts à venir. Nuit sous tente, dans une atmosphère d'expédition assumée.	D+ 240 4h00
<b>Jour 12</b> Me 23.09	<b>High camp Yalung (5000m) – Yalung Ri (5630m) - Na (4180m)</b> Depuis le High Camp, départ matinal pour une tentative d'ascension en direction du Yalung Ri. La progression se fait en terrain glaciaire et d'altitude, dans un environnement exigeant, où le rythme et la sécurité priment. L'objectif est atteint en fonction de la forme de l'équipe et des conditions du moment, avec la possibilité de faire demi-tour à tout instant. Après l'effort, longue descente vers le village de Na, retrouvant peu à peu un terrain plus accueillant. Nuit en lodge, appréciée à sa juste valeur après cette journée intense.	D+ 630

<b>Jour 13</b> Je 24.09	<b>Na (4180m) – Camp de Kabug (4820m)</b> Depuis le village de Na, la montée reprend progressivement en direction du camp de Kabug, en terrain d'altitude de plus en plus ouvert. Le paysage s'élargit sur de vastes étendues minérales, entre moraines et reliefs glaciaires, tandis que l'ambiance de haute montagne s'impose pleinement. L'isolement devient total et la sensation d'évoluer au cœur d'un massif sauvage est omniprésente. Installation du camp dans un environnement alpin austère et spectaculaire. Nuit sous tente, loin de toute présence humaine.	D+640 6-7h00
<b>Jour 14</b> Ve 25.09	<b>Camp de Kabug (4820m) – Noisy Knob Camp (4880m)</b> Depuis le camp de Kabug, la progression se poursuit en altitude sur un itinéraire soutenu mais régulier. L'environnement se transforme progressivement : les derniers reliefs arrondis laissent place à un univers plus brut, dominé par les roches, les glaciers et les pentes d'altitude. L'atmosphère est résolument haute montagne, sauvage et silencieuse. Installation du camp à Noisy Knob, point d'étape isolé servant de relais dans la progression vers les sommets. Nuit sous tente, dans un décor minéral impressionnant.	D+100 4h00
<b>Jour 15</b> Sa 26.09	<b>Noisy Camp (4880m) – Camp de base Tashi Lapsa (5430)</b> Au départ du camp de Noisy Knob, la journée est consacrée à une longue approche en altitude à travers un univers sévère et glaciaire. L'itinéraire évolue entre moraines, zones de glace et vastes espaces minéraux, sous l'imposante présence des reliefs environnants. L'ambiance est engagée, silencieuse, typique des grands itinéraires de haute montagne. Arrivée au camp du Tashi Lapcha, idéalement situé au pied du col, véritable point charnière de l'expédition. Nuit sous tente, dans un décor brut et spectaculaire.	D+ 550 4-5h00
<b>Jour 16</b> Di 27.09	<b>Camp de base Tashi Lapsa (5430) – Col Tashi Lapsa (5760m)</b> Depuis le camp, la montée est soutenue en direction du col du Tashi Lapcha, à travers un terrain mêlant moraines instables et zones glaciaires. L'effort est constant, dans un décor de plus en plus grandiose où s'imposent vastes étendues de glace et sommets élancés. À l'arrivée au col, la récompense est à la hauteur : une vue spectaculaire sur les massifs environnants et le sentiment de franchir un véritable passage de haute montagne. Installation du camp à proximité du col. Nuit sous tente, dans une ambiance d'altitude marquée.	D+ 330 5h00
<b>Jour 17</b> Lu 28.09	<b>Col Tashi Lapsa (5760m) – Sommet du Pachermo (6273) – Thengpo (4320)</b> Depuis le col du Tashi Lapcha, l'itinéraire s'élève au cœur d'un univers glaciaire impressionnant, dominé par arêtes effilées, séracs et vastes pentes de neige. La montée vers le sommet du Pachermo est exigeante mais d'une grande beauté. Du sommet, l'Himalaya se déploie dans toute sa démesure : une succession infinie de sommets et de glaciers, offrant un panorama saisissant et un moment fort, profondément marquant. Après ce temps suspendu, la descente s'engage directement vers Thengpo, à travers glaciers et moraines, avec des vues grandioses sur	D+550 9h00

	les reliefs environnents. Installation du camp et repos bien mérité. Nuit sous tente.	
<b>Jour 18</b> Ma 29.09	<b>Thengpo (4320) – Thame (3820m)</b> Depuis Thengpo, la descente s'engage progressivement en direction de la vallée du Khumbu, en suivant ruisseaux glaciaires et moraines sculptées par la glace. Les grands sommets dominent encore l'itinéraire, mais l'atmosphère change peu à peu : la vallée s'élargit, les reliefs deviennent plus lisibles et les paysages prennent des allures familières de l'Himalaya de l'Everest. Thame apparaît alors, perché au-dessus de la vallée, comme un havre de calme et d'authenticité. Nuit en lodge dans ce village sherpa paisible, idéal pour savourer la transition après les efforts de la haute montagne.	D-500 5h00
<b>Jour 19</b> Me 30.09	<b>Thame (3820m) – Namche Bazar (3440)</b> Depuis Thame, le sentier descend tranquillement en suivant la vallée du Khumbu. La marche alterne entre forêts de conifères, villages sherpas et passages ouverts offrant de belles vues sur les sommets environnents. Peu à peu, l'animation réapparaît, contrastant avec le silence des hautes altitudes quittées les jours précédents. L'arrivée à Namche Bazar, véritable carrefour culturel et logistique de la région, marque le retour à une ambiance plus vivante, tout en restant au cœur de l'Himalaya. Nuit en lodge	D+200 D-1400 6h00
<b>Jour 20</b> Je 01.10	<b>Namche Bazar (3440m) – Lukla (2860m)</b> Dernière journée de marche le long de la vallée du Khumbu, sur un sentier descendant qui serpente entre forêts de pins, ponts suspendus et villages sherpas animés. Les montagnes accompagnent encore le chemin, en toile de fond constante, tandis que l'on retrouve peu à peu une atmosphère plus habitée. L'arrivée à Lukla, avec son aéroport mythique, marque la fin de cette grande traversée himalayenne, riche en contrastes et en émotions. Nuit en lodge, avec le sentiment d'avoir bouclé une aventure hors normes.	6h00
<b>Jour 21</b> Ve 02.11	<b>Lukla – Katmandou</b> Vol intérieur depuis Lukla vers Katmandou, dernière occasion d'admirer, depuis les airs, la vallée du Khumbu et l'enchaînement des sommets himalayens traversés au fil de l'expédition. En quelques dizaines de minutes, le contraste est saisissant entre la haute montagne et l'effervescence de la capitale népalaise. Installation à l'hôtel pour une nuit de repos bien méritée, avec encore les images du Rolwaling et du Pachermo plein la tête.	
<b>Jour 22</b> Sa 03.11	<b>Katmandou</b> Journée de réserve ou de détente pour tous. Visite de la ville et de quelques sites emblématiques de la capitale népalaise. Shopping. Nuit à l'hôtel	

<b>Jour 23</b>	<b>Népal - Suisse</b>	
Sa 04.11	Vol retour pour la Suisse, en fonction de l'horaire, arrivée le jour même ou le lendemain	

**Cette ascension est adaptée aux alpinistes bien entraînés.** Le niveau technique est relativement facile car le parcours se déroule principalement sur de bons sentiers, mais il peut y avoir quelques passages étroits ou humides, voire de la neige sur les cols. Le parcours emprunte quelques ponts parfois aériens mais notre équipe dispose de l'expérience nécessaire ainsi que du matériel de sécurité permettant aux personnes hésitantes de franchir ces passages en toute sécurité.

En revanche, le nombre de jours de marche consécutifs, l'altitude et la longueur de certaines étapes exigent une pratique régulière de la randonnée en montagne ainsi qu'une bonne résistance physique et mentale. La température en altitude peut descendre sérieusement et les nuits sont fraîches. Le confort sommaire des lodges et des nuits sous tente ajoute un peu de difficulté mais aussi de charme à cette belle aventure.

**L'ascension du Pachermo est coté PD+.** C'est principalement une course de neige avec quelques ressauts rocheux de 5-10m. Nos guides seront là pour assurer les passages plus raides, si nécessaire avec des cordes fixes. Il faut néanmoins maîtriser la marche en crampons et quelques pas d'escalade de degré III+/IV. Si vous hésitez sur vos compétences n'hésitez pas à nous contacter.

**Tarifs 2025 : à partir de 6 participants : CHF 5200.- par personne**

**Hors vols internationaux**

*Le prix définitif peut changer légèrement car il est calculé plusieurs mois à l'avance et certains coûts peuvent varier jusqu'au dernier moment.*

#### Inclus dans le prix :

- Transfert aéroport – hôtel Katmandou A/R
- Transferts sur place en bus/jeep à l'aller et au retour du trek
- Vol interne Lukla - Katmandou
- 4 nuits en hôtel 3\* à Katmandou avec petit déjeuner, chambre double
- Consigne à bagages à notre hôtel de Katmandou
- 9 nuits en lodge durant le trek, chambre double
- 7 nuits sous tente 2 places
- Les repas durant le trek : le déjeuner, le dîner, le souper (boissons non comprises : eaux gazeuses, bières, thermos de thé, etc...)
- Service de portage durant le trek : 13kg par participant
- Les tentes ainsi que tout le matériel de camping et de cuisine
- Les permis de trekking nécessaires (TIMS + Permis Rolwaling-Khumbu)
- Permis d'ascension pour le Pachermo – matériel de sécurité, cordes fixes, etc...
- L'organisation du voyage par Esprit Nomade et accompagnement par un guide suisse UIAGM et un guide népalais francophone
- Le salaire, l'hébergement, les repas, les transports et les assurances pour le guide, les assistants, cuisiniers et les porteurs de l'équipe locale
- Les taxes locales et gouvernementales

### Non-inclus dans le prix :

- Déplacement aller/retour à l'aéroport suisse
- Vols internationaux A/R
- Les assurances privées du participant
- Le visa d'entrée au Népal (50 dollars)
- L'équipement personnel du participant
- Toutes les boissons consommées
- Les pourboires pour le guide népalais et son équipe à la fin du trek
- Toutes les dépenses personnelles (téléphone, recharge, lessive, douches, etc...)
- Les visites à Katmandou et celles non prévues dans le programme
- Le supplément pour une chambre individuelle en hôtel. (Garantir une chambre individuelle en lodge n'est pas possible durant le trek)
- L'évacuation par sauvetage d'urgence (par hélicoptère par exemple)
- Tout ce qui n'est pas mentionné sous « Inclus dans le prix »

Pour plus de détails, merci de vous référer aux « Conditions générales de vente et de contrat » d'Esprit Nomade Sarl. <https://www.espritnomade.swiss/informations>

*L'aventure, même préparée avec le plus grand soin, garde sa part d'imprévus et cela ne doit pas vous déstabiliser ou gâcher votre plaisir de voyager. Soyez prêts à accepter ces aléas, sachant que nous ferons le maximum, avec l'équipe locale, pour trouver la meilleure solution dans chaque situation...*



Everest, Lhotse, Ama Dablam, Népal, automne 2022

Esprit Nomade, février 2026

Luc Bourban