

Programme d'activité N°NEP-KH24
NEPAL – Trek du Kanchenjunga
Trekking au pied d'un géant de la terre...
1 au 24 novembre 2024



Bienvenue au Népal, au cœur de l'Himalaya, au pied des plus hautes montagnes du monde !

Ce trekking exceptionnel nous emmènera dans une région reculée, tout à l'est du Népal dans le massif du **Kanchenjunga (8586m)**, troisième plus haut sommet de la terre. Cette zone de conservation créée en 1981 est assez unique car elle associe le Népal, la région autonome du **Tibet** et le **Sikkim (Inde)** pour créer une réserve de biodiversité internationale. Dans ces vallées cachées se trouvent des espèces de rhododendrons uniques au monde et une multitude d'espèces végétales et animales très rares. Tout au long du parcours nous échangerons avec les Limbus, les Tamangs ou les Sherpas, ces groupes ethniques qui pratiquent encore un mode de subsistance traditionnel.

Notre circuit au départ du petit aéroport de **Bhadrapur**, débutera par un long parcours en jeep passant par **Ilam** et ses célèbres plantations de thé pour se terminer le lendemain au village tibétain de **Sikathum** à 1660m d'altitude. De là nous abandonnerons enfin les transports motorisés pour se déplacer les deux prochaines semaines au rythme lent de la randonnée en altitude. L'itinéraire grimpe chaque jour un peu plus pour atteindre d'abord le camp de base nord du Kanchenjunga à **Pangpema (5143m)**. Le 10^{ème} jour nous traverserons 5 cols entre 3900 et 4750m pour rejoindre le petit village de **Tseram** avant de s'attaquer, le lendemain, à la dernière montée jusqu'au **camp de base sud (4700m)**. La dernière partie de ce trek nous conduira en douceur vers la plaine et sa chaleur étouffante.

Trek engagé et exigeant réservé à des marcheurs entraînés, au caractère bien trempé 😊

Cotation du trek proposé

Niveau technique exigeant



Exigeant

Certaines étapes sur des chemins escarpés, humides ou sur des moraines, neige possible en altitude. Pont népalais aériens.

Niveau physique exigeant



Exigeant


14 jours de marche consécutifs dont 9 jours à plus de 3500m, passage de 5 cols >4000m, certaines étapes avec plus de 7h de marche

Niveau de confort exigeant



Exigeant

Températures fraîches, nuitées dans des lodges sommaires chez l'habitant, premiers secours à plusieurs jours de marche, couverture réseau faible

Date	Description	
Jour 1 & 2 01.11.2024 02.11.2024	Suisse - Népal Déplacement à l'aéroport. Vol international avec escale 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... Arrivée à l'hôtel dans la matinée, prise des chambres. Repos. Découverte de Katmandou et du quartier touristique de Thamel. Nuit à l'hôtel, repas libre	
Jour 3 03.11.2024	Katmandou (1400m) Journée libre dans la capitale népalaise, préparation des permis de trek et autorisations d'entrée dans la zone de conservation du Kanchenjunga (KCA). Visites de sites classés au patrimoine de l'UNESCO. Derniers achats pour le trek. Nuit à l'hôtel, repas libres	
Jour 4 04.11.2024	Katmandou (1400m) – Bhadrapur (90m) – Ilam (1300m) Déplacement à l'aéroport de Tribhuvan et vol interne (1h) jusqu'à Bhadrapur, petit aéroport à l'extrême est du Népal, dans le district de Japha. Transfert des bagages dans les véhicules et route à travers les plaines rizicoles du Terai puis les collines couvertes de cultures en terrasses jusqu'à Ilam, 90 km plus au nord (4h). L'après-midi, visite de la capitale népalaise du thé et des plantations. Nuit en lodge.	
Jour 5 05.11.2024	Ilam (1300m) – Sekathum (1660m) Long trajet sur une route sinueuse au-dessus de la rivière. On traverse les villages de Sinwa, Tawa et Porke et la vallée se rétrécit en passant sur d'anciens débris de glissement de terrain. On grimpe ensuite le long de la rivière Tamur avant de redescendre vers la Simbua Khola (la rivière qui vient du glacier Yalung au sud de Kanchenjunga). La piste traverse ensuite une crête et rejoint la vallée escarpée et étroite de Ghunsa Khola et continue jusqu'au village tibétain de Sekathum (enfin !). De là, nous aurons déjà une vue incroyable sur le haut Himalaya, y compris le Janu. Nuit chez habitant/en lodge.	
Jour 6 06.11.2024	Sekathum (1660m) – Amjilosa (2350m) On débute enfin notre trek. Une longue mais facile marche sur un sentier escarpé et étroit. On traverse à plusieurs reprises la rivière sur des ponts suspendus puis dernière traversée sur la rive nord de la Ghunsa Khola qui nous conduira jusqu'au village tibétain d'Amjilosa. Nuit chez habitant/en lodge	M+ 800 D-100 5h
Jour 7 07.11.2024	Amjilosa (2350m) – Gyabla (2730m) En quittant Amjilosa, il y a une courte ascension à travers des forêts de chênes, de bambous (où se cachent peut-être des pandas rouges) et de rhododendrons offrant une vue magnifique sur le côté sud-ouest du Kanchenjunga. Le chemin se poursuit en "plat népalais" (succession de montées et de descentes) le long de la rivière, puis, après une grande cascade, une montée raide nous conduit au village de Gyabala. Nuit chez habitant/en lodge	M+ 980 D- 600 5h

Jour 8 08.11.2024	Gyabla (2730m) - Ghunsa (3430m) De Gybala, le sentier continue jusqu'au village de Kyapra puis remonte facilement la rive droite de la rivière. Le sentier traverse une grande prairie après quelques villages et monte une douce colline avant de descendre de l'autre côté de la rivière dans le magnifique village de Ghunsa installé sur un large plateau gazonné. Ce village tibétain compte plusieurs lodges, gompas et boutiques. Nuit en lodge/chez habitant.	M+ 790 D- 100 5h
Jour 9 09.11.2024	Ghunsa (3430m) Journée de repos essentielle pour garantir une bonne acclimatation à l'altitude, gage de sécurité et de réussite pour a suite du trek. En 4 jours nous sommes passés de 90m à 3430m d'altitude et le corps a besoin de prendre son temps...Petites balades dans les environs du village et visite du magnifique monastère bouddhiste. Nuit en lodge/chez habitant	
Jour 10 10.11.2024	Ghunsa (3430m) – Khambachen (4050m) On monte progressivement le long de la rive sud de la Ghunsa Khola, le sentier travers de belles forêts de rhododendrons, de pins et de mélèzes, en passant devant de nombreux murs de mani, des drapeaux de prière colorés et des chortens. Le chemin monte en pente raide sur des pentes d'éboulis pour atteindre la colonie tibétaine de Khambachen, offrant une vue magnifique sur l'immense face nord du Jannu (7710m). Nuit chez habitant/en lodge	M+865 D- 200 5h
Jour 11 11.11.2024	Khambachen (4050m) – Lhonak (4780m) De Khambachen, le sentier monte à travers des champs rocheux exposés ou il faudra rester vigilants jusqu'au village de Ramtang (4370m), puis traverse le nord-ouest du glacier Kanchenjunga et passe devant de grandes huttes en pierre jusqu'au village de Lhonak, très beaux pâturages au bord d'un énorme glacier. De Lhonak, il y a de belles vues impressionnantes sur l'Himalaya : Wedge Peak (6802m), Mera Peak (6364m), Népal Peak (6910m) et Twins (7351m). Nuit chez habitant/en lodge	M+850 D- 200 6h
Jour 12 12.11.2024	Lhonak (4780m) – camp de base Nord Pang Pema (5143m) – Lhonak Un départ matinal pour grimper au camp de base nord du Kanchenjunga à Pangpema (5143m). Une fois les derniers alpages dépassés on franchit quelques épaules successives qui laissent le souffle un peu court. On arrive à l'emplacement du campement, désert à cette période. Un panorama incroyable avec des vues majestueuses sur Tent Peak, Nepal Peak, Cross Peak, les Twins et l'impressionnant pic nord du Kanchenjunga. Puis on retourne sur nos pas jusqu'à Lhonak. Nuit chez habitant/en lodge	M+650 D- 650 6h
Jour 13 13.11.2024	Lhonak (4780m) – Ghunsa (3430m) Aujourd'hui on fait le chemin en sens inverse jusqu'au village de Ghunsa. Nuit chez habitant/en lodge	M+400 D- 1750 6h
Jour 14 14.11.2024	Ghunsa (3430m) – Selele camp (4200m) On quitte la vallée de la Ghunsa khola et on commence par une montée raide sur sentier escarpé à travers une magnifique forêt jusqu'au col de Thamo La (3900m) puis le chemin s'incline en up/down jusqu'au campement vers 4200m. Nuit chez habitant/en lodge	M+980 D- 200 6h

Jour 15 15.11.2024	Selele camp (4200m) – Tseram (3870m) On descend sur le versant est de la Simbuwa khola avec des vues impressionnantes sur l'Himalaya. L'itinéraire de ce jour traverse trois cols, Sinion La (4660m), le Mirgin La (4663m), et le Sinelapche La à 4724m. De ce dernier col, il y a une descente abrupte de 1000 m jusqu'au petit village de Tseram, au-dessus de la rivière. Nuit chez habitant/en lodge	M+730 D- 1050 8h
Jour 16 16.11.2024	Tseram (3870m) – Camp de base Sud Oktang (4780m) - Tseram Cette étape est assez longue mais c'est sa seule difficulté. L'itinéraire grimpe en zigzags dans une forêt avant de déboucher sur une zone plus ouverte. On rejoint les ruines de Lapsang (4380m) puis Ramchaur (4460m). On grimpe encore sur une moraine pour arriver au site d'Oktang. De là on dispose d'une vue circulaire exceptionnelle sur tous les sommets à l'est le long de la frontière indo-népalaise, tels que Koptang (6147m), Rathong (6679m) et bien d'autres au-dessus de 7000m. Retour sur nos traces jusqu'à Tseram Nuit chez habitant/en lodge	M+1000 D- 1000 8h
Jour 17 17.11.2024	Tseram (3870m) – Torontong (2995m) On traverse les alpages parsemés de genévriers puis on débute une descente le long de la rivière et dans forêt pour arriver à Torontong. Nuit chez habitant/en lodge	M+110 D- 1000 5h
Jour 18 18.11.2024	Torontong (2995m) – Yamphudin (2080) Nous changeons encore une fois de vallée pour se diriger vers le sud-est. Première montée sérieuse pour atteindre une épaule à Lasiya Bhanjyang 3415m. On retrouve la végétation et les collines en descendant encore sur un sentier avec de nombreuses marches en direction du village de Yamphudin. Nuit chez habitant/en lodge	M+420 D- 1350 6h
Jour 19 19.11.2024	Yamphudin (2080) – Khebang (1915m) Dernière journée de marche à travers les forêts humides de rhododendrons pour rejoindre la civilisation. Nuit chez habitant/en lodge	M+800 D- 720 5h
Jour 20 20.11.2024	Khebang (1915m) - Ilam On retrouve les joies des transports motorisés népalais pour une petite journée (6h) de rodéo 4*4 vers d'Ilam. Nuit chez habitant/en lodge	
Jour 21 21.11.2024	Ilam – Bhadrapur - Katmandou On refait le voyage inverse des premiers jours avec environ 4h de route jusqu'à Bhadrapur et son aéroport puis vol retour à Katmandou en fin d'après-midi. La capitale népalaise animée nous tend les bras pour un peu de confort bien mérité après cette folle aventure dans les montagnes de l'Himalaya. Nuit à l'hôtel, repas libres	
Jour 22 22.11.2024	Katmandou (1400m) Journée libre en ville. Possibilité de faire encore quelques visites incontournables de la ville et ses alentours. Nuit à l'hôtel, repas libres	
Jour 23-24 23.11.2024 24.11.2024	Népal - Suisse Vol de retour chez nous, des souvenirs plein la tête et un peu de mélancolie de laisser ce pays si attachant derrière nous... (arrivée probable le 23.11 soirée en fonction des horaires – à confirmer)	

Ce trekking est adapté aux marcheurs bien entraînés et habitués aux chemins de montagne. Le niveau technique est exigeant car le parcours se déroule principalement sur des sentiers de montagne et il peut y avoir des névés, quelques passages verglacés ou des tronçons sur des moraines mais nous disposons de l'expérience nécessaire ainsi que du matériel de sécurité permettant aux personnes hésitantes de franchir ces passages en toute sécurité.

Cependant, le nombre de jours de marche consécutifs, la haute altitude (9 jours à plus de 3500m) et la longueur de certaines étapes exigent une pratique régulière de la randonnée et une bonne résistance physique et mentale. La température en altitude peut descendre en dessous de zéro et les nuits sont fraîches. Le confort très sommaire des lodges ajoute un peu de difficulté mais aussi de charme à cette belle aventure.

N.B les temps de marche dépendent du groupe et les dénivelés sont approximatifs car les cartes népalaises ne sont pas toujours (souvent) très précises

Tarifs 2024 : à partir de 6 participants : CHF 4'975.- par personne

Sur la base d'un billet d'avion à Fr.- 1200, ré-évalué au moment de l'achat

Inclus dans le prix :

- Vol international Suisse – Népal A/R
- Transfert aéroport – hôtel Katmandou A/R
- 4 nuits en hôtel 3* à Katmandou avec petit déjeuner
- Consigne à bagages à votre hôtel de Katmandou
- Le vol de Katmandou à Bhadrapur A/R 10kg en soute, 5kg de bagages à main maximum
- Les déplacements en jeep/bus dans le pays
- 17 nuits en lodge durant le trek, chambre double
- Les repas durant le trek : le déjeuner, le dîner, le souper et le thé (autres boissons non comprises : eaux gazeuses, bières, thermos de thé, etc...)
- Service de portage durant le trek : 13kg par participant
- Les permis de trekking nécessaires (TIMS + Kanchenjunga KCA)
- L'encadrement par un guide de trek d'Esprit Nomade, un guide local francophone et un assistant en fonction de la taille du groupe
- Le salaire, l'hébergement, les repas, les transports et les assurances pour le guide et les porteurs de l'équipe locale
- Les taxes locales et gouvernementales

Non-inclus dans le prix :

- Déplacement aller/retour à l'aéroport
- Le visa d'entrée au Népal (50 dollars)
- Vos assurances privées (annulation, recherche & rapatriement)
- Votre équipement et matériel technique
- Les repas à Katmandou
- Toutes les boissons consommées
- Les pourboires pour les porteurs et le guide népalais à la fin du trek
- Toutes les dépenses personnelles (téléphone, recharge, lessive, douches, accès Wifi, etc...)

- Les visites 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)
- Les frais pour les bagages excédentaires sur le vol Bhadrapur – Katmandou A/R
- 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'imprévu 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...



Ganchempo 6387m, vallée du Langtang

Esprit Nomade
Frédéric Bourban

Nendaz, novembre 2023