

Programme d'activité N°NEP-HRKH-20

NEPAL - Haute route du Khumbu

1 au 21 novembre 2020

16 jours de randonnée consécutifs



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

Ce trekking en boucle vous emmène dans la plus célèbre vallée de l'himalayisme, la vallée du Khumbu. Encore aujourd'hui elle est le témoin d'exploits hors norme réalisés par des alpinistes venant des quatre coins du monde.

Notre circuit au départ du petit aéroport de **Lukla**, se déroule presque entièrement dans le parc national de **Sagarmatha**, à 150 km au nord-est de Katmandou. Nous emprunterons de superbes sentiers pour traverser le village de **Namche Bazar**, capitale du peuple Sherpa puis grimper jusqu'au premier col du **Kongma La (5535m)**. Ensuite, depuis le belvédère du **Kala Patthar (5550m)** nous pourrions admirer le spectaculaire massif du Khumbu Himal avec une vue à couper le souffle sur l'**Everest (8848m)**, le **Lhotse (8516m)**, le **Makalu (8463m)** et le **Cho Oyu (8201m)**. La suite de notre périple nous fera traverser le **col du Chola (5420m)** pour arriver dans la paisible vallée du **Gokyo** et ses lacs émeraude. Vue impressionnante sur le célèbre **Ama Dablam**. Il faudra encore grimper sur le dernier col du **Renjo La (5360m)** avant de redescendre sur Benkar et terminer notre boucle, après 16 jours d'aventure, à l'aéroport de Lukla.

Date	Description	
Jour 1 & 2 31.10.2020	Suisse - Népal Vol international au départ de la Suisse 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...	D: Genève 31.10.20
01.11.2020	Arrivée à l'hôtel, prise des chambres. Soirée libre	A : Katmandou 01.11.20
Jour 3 02.11.2020	Katmandou Journée libre pour la préparation des permis de trek. Achat de matériel si nécessaire. Visite de sites culturels à choix Nuit à l'hôtel	
Jour 4	Katmandou (1400m) – Lukla – Phakding (2610m)	M+ 100

03.11.2020	Départ matinal de l'hôtel pour rejoindre l'aéroport puis vol de 35mn environ pour Lukla (2840m), le petit aéroport desservant la région du Khumbu (vol soumis aux aléas climatiques et opérationnels). Répartition des charges pour les porteurs puis départ pour le trekking (en général après le diner). Nous démarrons par une descente sur Thado Koshigaon (2550m) puis une remontée douce le long de la Dudh Kosi (la "rivière de lait") nous conduit à Phakding (2610m). Nuit en lodge	D- 290 3h
Jour 5 04.11.2020	Phakding – Namche Bazar (3440m) Nous remontons la vallée le long de la Dudh Kosi en traversant de nombreux villages avant d'entamer la montée raide qui mène à Namche Bazar (3440m), la capitale du Khumbu (Pays sherpa). En chemin, vues sur le Thamserku (6608m) et le Kusum Kanguru (6367m) et parfois l'Everest (8850m) lors de la montée à Namche Bazar (à mi-pente environ). Nuit en lodge	M+ 820 D- 40 5h
Jour 6 05.11.2020	Namche Bazar – Khumjung (3780m) L'étape est courte afin de bien débiter notre acclimatation à l'altitude. Nous irons contempler l'Everest en montant sur une crête panoramique à l'aplomb de Namche Bazar. Les parois jumelles du Thamserku et du Kangtega, la tour élancée de l'Ama Dablam (6856m, surnommé le Cervin de l'Himalaya), la grande muraille Sud du Lhotse (8501 m) et la pyramide de l'Everest (8848 m) se dressent derrière les silhouettes de majestueux pins himalayens. Nous faisons le tour des villages traditionnels de Khunde et de Khumjung qui s'étendent sur un plateau accueillant, blotti contre les pentes du Khumbi la (5761 m). Khumjung compte près de 2000 habitants. Edmund Hillary a financé ici une école en 1961, fréquentée aujourd'hui par 350 jeunes sherpas. Soirée et nuit dans un lodge local.	M+ 340 D- 0 3h
Jour 7 06.11.2020	Khumjung – Phortse Gaon (3810m) Le sentier descend légèrement en forêt, pour rejoindre le sentier principal et traverser la Dudh Koshi avant d'arriver au petit village de Phortse, un hameau bien à l'écart des sentiers fréquentés. Environ 5h de marche, nuit en lodge	M+180 D- 150 5h
Jour 8 07.11.2020	Phortse Gaon – Dingboche (4410m) Notre chemin longe à plusieurs reprises des manis et chortens tibétains. Nous nous dirigeons vers le nord en direction de Pheriche. Belle vue sur la face nord imposante de l'Ama Dablam. A partir de là, la promenade est plus calme pour déboucher dans la vallée de l'Imja. La vallée commence à s'ouvrir à l'approche du confluent de la rivière Lobuche, nous descendons dans son lit et commençons la dernière et la plus raide ascension de la journée jusqu'à Dingboche. À notre arrivée au village, nous profitons du magnifique éventail de champs entourés par des murs en pierre pour protéger l'orge, le sarrasin et la pomme de terre des vents froids. Nuit en lodge	M+ 850 D- 0 6h
Jour 9 08.11.2020	Dingboche (4410m) - Chhukung (4750m) Aujourd'hui, après le petit-déjeuner, notre journée commence à un rythme décontracté. La randonnée traverse la vallée de l'Imja Khola et ses sublimes paysages de montagne, ainsi que certains champs aux murs de pierres. Sur le sentier, nous aurons également des vues spectaculaires sur le Lhotse, l'Ama Dablam et l'Island Peak avec sa splendide forme de pyramide et sa face sud glacée. Chhukung est un endroit idéal pour explorer le glacier et les énormes montagnes enneigées qui l'entourent où l'air devient plus mince. Nuit en lodge	M+ 350 D- 0 4h

<p>Jour 10 09.11.2020</p>	<p>Chhukung - Col de Khongma La (5535m) - Lobuche (4910m)</p> <p>Tôt le matin, après le petit-déjeuner, nous débutons l'étape la plus importante de notre trekking : le col de Kongma La. Il y a deux façons d'atteindre le village de Lobuche qui est l'objectif de la journée. Nous pouvons soit prendre le chemin sur une colline qui se trouve au nord-ouest de Chhukung au-dessus des moraines du glacier Nuptse, soit nous pouvons revenir à Bibre et marcher sur le sentier au-dessus de la Niyang Khola. Le col est couvert par des cairns et des drapeaux de prière bouddhistes. La dernière pente de ce col est la partie la plus difficile : après l'ascension de la moraine, le chemin tourne au nord par le glacier Khumbu qui conduit à Lobuche. Nuit en lodge.</p>	<p>M+ 850 D- 690 8h</p>
<p>Jour 11 10.11.2020</p>	<p>Lobuche – Kala Patthar (5550m) – Gorakhshep (5140m)</p> <p>Aujourd'hui, tôt le matin, nous commençons notre randonnée pour profiter d'une vue remarquable sur le soleil qui brille sur le visage de l'Everest depuis Kala Patthar. Nous sommes entourés d'obscurité et de températures froides le matin. En atteignant le sommet de Kala Patthar, nous aurons une vue imprenable sur des montagnes que vous ne verrez qu'une fois dans votre vie. Nous prenons le temps de faire de belles images des sommets alentour afin d'emporter avec nous le souvenir de l'Everest 'le toit du monde'. Nous retournons à Gorakhshep. Nuit en lodge à 5140m.</p>	<p>M+640 D- 360 7h</p>
<p>Jour 12 11.11.2020</p>	<p>Gorakhshep – Dzongla (4830m)</p> <p>Ce matin nous descendrons à Lobuche et puis vers Dzongla. Après Lobuche, le chemin passe au bord du lit de la rivière. Le sentier se dirige vers le sud-est, ce qui nous offre une belle vue sur les hauteurs impressionnantes de l'Ama Dablam et du Kangtega-Thamserku. De même, Taboche se profile à quelques pas. L'ancien village de Pheriche, est également clairement visible au cours de notre randonnée. Nous traverserons une crête à Chukpi Lhara. Le lac Chola qui s'étend au pied du mont Cholatse est une vue magnifique. Le chemin descend dans une grande combe, ensuite, nous devons grimper sur un éperon et redescendre en pente raide vers une autre large dépression. Après une heure de marche, nous atteignons Dzongla. Nuit en lodge</p>	<p>M+150 D- 460 6h</p>
<p>Jour 13 12.11.2020</p>	<p>Dzongla – Col du Cho La (5420m) – Thagnag (4700m)</p> <p>En début de matinée nous aurons une vue splendide sur le Cholatse. Nous nous dirigeons vers l'ouest de Dzongla. Le chemin descend vers un ruisseau couvert de glace à certains endroits. Après environ une heure, nous atteignons le sommet du bassin versant. De là, vous pourrez admirer la vue magnifique sur le lac Chola et sur l'Ama Dablam, qui s'étend sur une chaîne de montagnes au sud et sur le Cholaste à l'ouest. Le trajet à partir de cet endroit peut être un peu difficile, car il faut gravir une pente raide avec parfois des rochers couverts de glace. Après avoir atteint le sommet, nous pouvons voir des drapeaux de prière, suspendus à travers des cairns, battant au vent fort. La vue passionnante va vous couper le souffle (si l'altitude ne l'a pas déjà fait). Le sentier à partir d'ici est un peu plus facile car nous devons juste descendre mais il faudra tout de même faire attention. Nous atteignons enfin le village de Thagnag. Nuit en lodge</p>	<p>M+590 D- 720 5h</p>
<p>Jour 14</p>	<p>Thagnag – Gokyo (4760m)</p>	<p>M+100</p>

13.11.2020	Petite journée de marche. Après une courte promenade, nous serons au bord du glacier Ngozumpa. Ensuite, de l'autre côté du glacier, nous pouvons avoir une vue magnifique sur le lac Gokyo. Le village de Gokyo est situé au bord du lac du même nom. C'est notre destination pour aujourd'hui. Après-midi de repos et nuit en lodge	D- 40 3h
Jour 15 14.11.2020	Gokyo – Col du Renjo La (5360m) – Lungden (4365m) Après avoir quitté la vallée de Gokyo, nous nous dirigerons vers le sentier du Renjo-La par Dudh Pokhari. Après 3 heures de marche nous devrions atteindre le Renjo-La où nous pouvons voir le plus haut sommet du monde Mt. Everest (8,848m), Mt Lhotse (8,516m), Mt. Cholaste (6,440m) et Mt. Taboche (6,542m). Ici, au col, nous pouvons avoir une vue similaire à celle de Gokyo Ri, où le troisième lac Gokyo et le village sont visibles sous le glacier de Ngozumpa. Poursuivant notre route, le sentier descend un escalier de pierre et plonge ensuite pour atteindre la rive sud d'un petit lac éblouissant nommé Angladumba Tsho. Il pourrait y avoir un peu de glace sur le chemin. Nous pouvons voir Relama Tsho et le lac Renjo au cours de notre promenade. Ensuite, nous descendons la vallée étroite jusqu'à Lungden Nuit en lodge	M+660 D- 1030 7h
Jour 16 15.11.2020	Lungden – Thamo (3480m) Après une heure de marche à l'est de la Bhote Koshi nous atteindrons Marlung. Nous suivrons l'itinéraire utilisé par les commerçants tibétains. Nous traversons Bhote Koshi et descendons jusqu'à Taranga. Le chemin traverse la vallée de Langmuche Khola. Ce ruisseau se provient du lac glaciaire nommé Dig Tsho. Ce lac avait déjà été détruit en 1985, provoquant des inondations touchant la vallée de Dudh Khosi et le beau village Thame (3820m). On y trouve un célèbre gompas situé sur la colline à l'ouest. On pense que ce gompas a été bâti il y a environ 325 ans. Il présente trois grandes images de Chenresig (Avalokiteswara), de Guru Rimpoche et de Buddha Sakyamuni. Nous reprenons notre chemin, puis nous traversons un pont et atteignons Samde puis le village de Thamo. Nous pouvons voir un monastère appelé Khari Goma qui est un couvent abritant des religieuses et des moines. Nuit en lodge	M+20 D- 900 3h
Jour 17 16.11.2020	Thamo – Bengkar (2630m) En quittant ce village, nous arrivons à la plus haute centrale hydroélectrique au monde construite avec l'aide autrichienne, puis nous arrivons à Purthe, après une courte promenade, vous trouverez le monastère de Laudo, géré par le monastère Kapan de Bouddhanath à Katmandou et très populaire parmi les occidentaux pour son centre d'étude et de méditation bouddhiste. Ensuite, nous atteignons finalement Namche Bazar. Nous pouvons voir des gompas sur le chemin de Namche avec des drapeaux de prière colorés et des murs de mani. Nous continuons notre marche vers Bengkar le long de la rivière Dudh Koshi. Le sentier descend en pente raide avec un terrain rocheux. Même si nous empruntons le même itinéraire qu'au début du trek, nous nous sentons complètement différents. Nous traversons la forêt de rhododendrons, de pins et de chênes. Nuit en lodge	M+0 D- 850 6h
Jour 18 17.11.2020	Bengkar – Lukla (2840m) Retour à Lukla en profitant du paysage verdoyant et l'arrivée au village Sherpa de Lukla. Vous aurez le temps de vous promener dans les environs. Nuit en lodge	M+210 D- 0 4h
Jour 19	Lukla - Katmandou	

18.11.2020	Vol retour sur Katmandou, transfert à l'hôtel et reste de journée libre Soirée dans le quartier animé de Thamel, achat de souvenirs et repas en commun. Nuit à l'hôtel	
Jour 20 19.11.2020	Katmandou Journée libre, visites possibles de sites bouddhistes, shopping	
Jour 21 20.11.2020	Népal - Suisse Vol retour, arrivée en Suisse en soirée	

Ce trekking est adapté aux marcheurs bien entraînés. Le niveau technique n'est pas difficile car le parcours se déroule principalement sur des sentiers de montagne, mais il peut y avoir des névés, quelques passages verglacés ou des tronçons sur des moraines mais vos guides disposent de l'expérience nécessaire ainsi que du matériel de sécurité permettant aux personnes hésitantes de franchir ces passages en toute sécurité. Par contre, le nombre de jours de marche consécutifs, la haute altitude (8 jours à plus de 4000m) et la longueur de certaines étapes exigent une pratique régulière de la randonnée en montagne et une bonne résistance physique et mentale.

Tarifs 2020 : à partir de 6 participants : CHF 3'650.- par personne

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 Lukla A/R 10kg en soute, 5kg de bagages à main maximum
- 16 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 + Sagarmatha National Parc)
- L'encadrement par un guide d'Esprit Nomade et un guide local francophone
- 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 :

- Les assurances privées du participant
- Le visa d'entrée au Népal (50 dollars)
- L'équipement du participant
- Toutes les boissons consommées
- Les pourboires pour les porteurs et le guide népalais à la fin du trek
- Les dépenses personnelles du participant
- Toutes les dépenses personnelles (téléphone, recharge, lessive, douches, 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 Lukla – 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.

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...



Esprit Nomade

Frédéric Bourban