



## Gokyo Everest (5368m)

- Les lacs Gokyo et l'ascension du Gokyo Peak (5360m)
- Le col du Cho La (5368m) et ses vues sur le Makalu
- Le Kala Pattar (5550m), "Le belvédère de l'Everest"
- Les principaux monastères bouddhiques de la vallée

Ce programme de trekking combiné dans la région de Khumbu vous emmène au camp de base de l'Everest et à Gokyo, deux destinations très populaires au Népal. De plus, vous aurez une vue magnifique de Kalapathar - le point de vue incontournable de l'Himalaya qui offre une vue rapprochée de plusieurs sommets de l'Everest. En chemin, vous traverserez des villages sherpas, resterez dans leur hospitalité et ferez l'expérience du style de vie sherpa en l'espace de deux semaines.

Cette randonnée difficile mettra à l'épreuve votre endurance mais vous récompensera avec des vues mémorables sur les sommets de l'Everest tels que le Mont. Cho Oyu (8 201 m), mont. Everest (8 848 m), le mont. Lhotshe (8.516 m) et le mont. Makalu (8,4623 m). Le voyage regorge de tous les «éléments essentiels» de l'Everest: vol à destination de Lukla, randonnée dans les forêts alpines du rhododendron (pour laquelle vous devez être ici à la bonne saison), traversée d'une cascade et camping dans l'altitude de yak . De plus, vous irez au glacier Ngozumpa, le plus long glacier de l'Himalaya.

Les points forts du trek comprennent la découverte de Gokyo, une belle région parsemée de lacs glaciaires, et la randonnée jusqu'à Gokyo-Ri. "Ri" dans la langue locale signifie un sommet ou une place élevée. De Gokyo-Ri, vous aurez une vue inoubliable sur les montagnes et les lacs ci-dessous. Ensuite, dans la randonnée, vous atteindrez la destination de montagne la plus prisée du monde - le camp de base Everest. Voyez l'endroit où les alpinistes commencent à gravir le plus haut sommet et partagez leur enthousiasme au pied du pic géant. Et en rentrant, faites un détour par Kalapathar pour une vue fascinante sur le coucher du soleil.

---

Niveau de Physique:	:	
Taille de Groupe:	:	2 à 15 Personnes
L'Altitude-Max:	:	5545m
Durée:	:	17 Jours
Jours de Marche:	:	13 Jours
Activité:	:	TREK
Meilleure Période:	:	MAR   AVR   MAI   SEPT   OCT   NOV

## ITINÉRAIRE

### JOUR 1 : A VOTRE ARRIVÉE À KATHMANDOU.

voire arrivée à Kathmandou Vous êtes accueillis à l'aéroport puis transferts à l'hôtel et l'après-midi temps libre. Derniers préparatifs pour le trek. Première immersion dans la ville des célèbres temples au toit en "pagoda".

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel 3\*\*\*

### JOUR 2 : KATHMANDOU – LUKLA – PHAKDING (2610M)

Vol fantastique entre Kathmandou et Lukla. Départ de trek en remontant la vallée encaissée de la Dudh Koshi. Le chemin fait des "montagnes russes" et les premiers sommets sont déjà visibles (Kusum Khang 6369m) vertes rizières, longues caravanes de porteurs et premières poudrières suspendues : bienvenue au Népal.

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h et 4h

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en lodge

**TRANSFERT** : L'avion et marche

### **JOUR 3 : PHAKDING – NAMCHE BAZAR (3440 M)**

vous traversez plusieurs villages et poursuivez la remontée de la vallée le long de la Dudh Kosi avant d'entamer la montée raide qui mène à Namche Bazar (3440m), la capitale du Khumbu (Pays sherpa). En chemin, vues sur le Thamsarku (6608m) et le Kusum Kanguru (6367m) et parfois l'Everest (8850m) lors de la montée à Namche Bazar.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h et 6h  
**DÉNIVELÉ +** : 835 m  
**DÉNIVELÉ -** : 70 m  
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en lodge

### **JOUR 4 : NAMCHE BAZAAR (3440M)**

Journée d'acclimatation. selon l'envie une demi-journée de randonnée sur les hauteurs de Namche Bazaar : villages de Khunde ou Khumjung (3790m), paysages d'alpages et les petits champs bien ordonnés. Après-midi libre sur Namche Bazaar.

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en lodge

### **JOUR 5 : NAMCHE – PHORTSE THANGA (3675M)**

Montée vers un petit col au-dessus de Namche Bazar puis traversée à flanc de montagne jusqu'au Mohon La (3973m). Descente au bord du torrent puis remontée dans une belle forêt avec des cascades jusqu'à Phortse Thanga (3675m), beau village en face du Thamsarku (6608m) et du Kangtega (6885m).

**HEURES DE MARCHÉ** : entre 5h et 6h  
**DÉNIVELÉ +** : 570 m  
**DÉNIVELÉ -** : 425 m  
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en lodge

### **JOUR 6 : PHORTSE THANGA – MACHHERMO (4410M)**

Montée lente en forêt le long du torrent. Le sentier traverse plusieurs hameaux avant de déboucher dans les alpages. Belle vue sur le Cho Oyu (8153m), formant frontière avec le Tibet.

**HEURES DE MARCHÉ** : entre 5h et 6h  
**DÉNIVELÉ +** : 790 m  
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en lodge

### **JOUR 7 : MACHHERMO – GOKYO (4750M)**

Poursuite jusqu'aux lacs de Gokyo dans un écrin de montagnes de toute beauté. Notre étape se situe au niveau du 3ème lac.

**HEURES DE MARCHÉ** : entre 4h et 5h  
**DÉNIVELÉ +** : 340 m  
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en lodge

### **JOUR 8 : GOKYO – GOKYO RI (5340M) – DRAGNAG (4690M)**

Le chemin contourne le lac avant d'attaquer l'ascension du Gokyo Peak par son versant sud. 2h30 à 3h de montée. Magnifique belvédère sur tous les sommets très proches du Khumbu dont 4 de plus de 8000m : Cho Oyu (6e sommet de la planète), Everest (le Toit du monde), Lhotse (4e sommet de la planète) et Makalu (5e sommet de la planète). Retour sur Gokyo par le même itinéraire puis traversée du glacier (moraine) jusqu'à Dragnag (4690m).

**HEURES DE MARCHÉ** : entre 2h et 3h

**DÉNIVELÉ +** : 190 m

**DÉNIVELÉ -** : 290 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en lodge

### **JOUR 9 : DRAGNAG – CHO LA (5420M) – DZONGLHA (4830 M)**

Un vallon puis des pentes herbeuses nous mènent à Nyimagawa (5041m), "camp de base" du Cho La. Par un sentier raide (blocs de rochers) nous atteignons le Cho La (5368m). Un court passage sur le glacier nous conduit à une sorte de gigantesque rampe rocheuse qui permet de rejoindre la moraine puis le hameau de Dzonglha (4830m).

**HEURES DE MARCHÉ** : entre 6h et 7h

**DÉNIVELÉ +** : 800 m

**DÉNIVELÉ -** : 660 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en lodge

### **JOUR 10 : DZONGLA – LOBUCHÉ (4910M) GORAKSHEP (5140M)**

Une courte montée raide puis un chemin en balcon nous conduit à Lobuche (4910m) puis nous empruntons un vallon tranquille avant de passer la moraine au milieu d'un gigantesque chaos de rochers. Nous arrivons au "lac de sable" de Gorak Shep (5140m).

**HEURES DE MARCHÉ** : entre 4h et 5h

**DÉNIVELÉ +** : 320 m

**DÉNIVELÉ -** : 165 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en lodge

### **JOUR 11 : GORAK SHEP – KALA PATTAR (5550M) – DINGBOCHE (4410M)**

Tôt le matin nous montons en 2 bonnes heures au Kala Pattar (5550m) par un chemin, un peu raide parfois, mais régulier. Du sommet, situé au pied de la pyramide quasi parfaite du Pumori (7161m), la vue sur l'Everest, l'Ice Fall et le Nuptse (7861m) est saisissante ! Nous redescendons ensuite à Gorak Shep puis continuons jusqu'à Lobuche (4910m) et Dingboche (4410 m).

Nota : c'est du Kala Pattar que la vue sur l'Everest est la plus spectaculaire. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, depuis le camp de base de l'Everest on ne voit pas l'Everest et, à partir de mi-octobre, toutes les expéditions à l'Everest partent ce qui fait que le camp de base n'est plus qu'un champ de cailloux.

**HEURES DE MARCHÉ** : entre 7h et 8h

**DÉNIVELÉ +** : 470 m

**DÉNIVELÉ -** : 1560 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en lodge

### **JOUR 12 : DINGBOCHE – TENGBOCHE (3860M)**

Nous marchons le long de l'Imja Khola que nous traversons ensuite par un pont suspendu avant de remonter vers Tengboche (3860m) et son très célèbre monastère, construit au pied des impressionnants Thamserku (6618m) et Kang Tega (6685m). en chemin visite du monastère de Pangboche et celui de Tengboche. Les lodges sont rudimentaires à Tengboche ; ils appartiennent aux moines, plus préoccupés par le confort spirituel que matériel.

**HEURES DE MARCHÉ** : entre 5h et 6h

**DÉNIVELÉ +** : 90 m

**DÉNIVELÉ -** : 565 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en lodge

### **JOUR 13 : TENGBUCHE – NAMCHE BAZAR (3440M)**

Nous rejoignons Namche Bazar, et une vue magnifique sur la vallée de l'Everest.

**HEURES DE MARCHÉ** : entre 4h et 5h

**DÉNIVELÉ +** : 290 m

**DÉNIVELÉ -** : 690 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en lodge

### **JOURS 14 : NAMCHE BAZAR – LUKLA (2840M)**

Aujourd'hui une belle descente jusqu'à Jorsale puis monte et descente jusqu'à Lukla

**HEURES DE MARCHÉ** : entre 5h et 6h

**DÉNIVELÉ +** : 250 m

**DÉNIVELÉ -** : 250 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en lodge

### **JOUR 15: LUKLA – KATHMANDOU.**

Le vol panoramique dure environ 40 minutes, ce qui vous ramènera dans la ville animée de Kathmandou. L'après midi libre.

### **JOUR 16 : KATHMANDOU.**

Journée libre qui peut servir de jour tampon en cas de retard sur le vol Lukla- Kathmandou. Et visite dans la vallée de Kathmandou ! À Pasupatinath, vous découvrirez le temple hindou le plus important du Népal. Vous quittez cette ville hindoue pour Boudhanath, des principaux sanctuaires bouddhistes et l'un des plus grands au monde puis l'après midi continuer visite célèbre temple de Swyambhunath, symbole fort du Népal. On l'appelle "temple des singes" construits il y a plus de 2000 ans sur une colline, surplombe la Capitale.

### **JOUR 17 : VOTRE DÉPART DE CHEZ VOUS.**

Transfert à l'aéroport par le service de Discovery Mountain Trek & Expedition selon de votre programme

---

## NOTRE PRIX COMPREND

### LE PRIX COMPREND

- L'hôtel 3 étoiles avec petit déjeuners à Kathmandu ( Hôtel Manaslu)
- Visite dans la vallée de Kathmandou des trois sites classés au patrimoine de l'UNESCO
- Permis park de national (Sagarmatha, Kumbu pasang lamu et Times)
- Accompagnement par un Guide Népalais Francophone professionnel,
- 4 Participants = 1 assistants
- 2 participants = 1 porteurs
- Pension complète en lodge pendant le trek
- Vol Kathmandou –Lukla – Kathmandou.
- Transports en véhicule privé salon l'itinéraire.
- tout les tax local
- Assurance pour tous les equips Nepalise.
- doudoune et sac de couchage redonner à Discovery Mmountain après votre trek
- Tee – shirt de discovery mountain trek
- 1 gros sac type (dubble bag) de discovery mountain trek.
- 1 carte de trekking
- Trousse médical pour toutes les equips.

### LE PRIX NE COMPREND PAS

Les repas à Kathmandu (sauf les petits déjeuners).

Les boissons (alcoolisées)

Les billet entrées pour visite dans la vallee à Kathmandu (site monument).

Le visa (40 dollars),

L'avion international A/R depuis votre pays.

Vos assurances de voyage et de trek en montagne.

Vos médicaments personnels.

Le pourboire à la fin de trek pour les equips

### HÉBERGEMENT

- Hébergement à l'hôtel 3\* à Katmandou: L'hôtel Manaslu, L'h.ôtel Tibet Ou similaire
- Un chambre supplément individuel sera fourni sur demande et le prix sera supplémentaire.
- Toutes les chambres sont dotées de 2 lits .
- les lodges pendant le trek.

## REPAS

- Trois repas par jour, aussi variés que possible, vous seront servis. Certains jours de longue marche,
- vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses (barres céréalières fruits secs).
- Petit déjeuner : toasts/pain tibétain/pancake en alternance + beurre/confiture/miel ou avec oeufs
- Déjeuner : un plat principal (riz sauté/nouilles sautés ou pomme de terre).
- Dîner : Une soupe en entrée, plat principal, et des fruits en boite complètent le dîner.
- Un goûter composé de biscuits et thé est pris quand vous arrivez à l'étape.
- Thé et Café sont disponibles à tous les repas (dans la limite de deux tasses par personnes).

## L'EAU

- Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont votre charge.
- Pour les voyages en camp, de l'eau bouillie est à disposition chaque jour remplir vos gourdes, pendant le trekking.
- Pour les voyages en lodges, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau mais il est indispensable de la
- traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d'hydrochlonezone) ou acheter de l'eau minérale
- dans les lodges, mais évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler.

## ENCADREMENT

- Guide népalais francophone ou Anglophone de Discovery mountain trek.
- Sirdar : c'est le responsable de l'équipe des porteurs, cuisiniers (sur les voyages en tentes) et sherpa.
- Cuisinier et aide cuisiniers : responsable des repas uniquement sur les trekking en tente.
- Sherpa ou assistant guide : en plus du guide francophone, sur nos voyages des assistants guide non francophones sont présents tous les 5 participants. Ils sont chargés d'apporter une aide active aux clients, d'ouvrir ou de fermer la marche et permettent aux participants de marcher à leur propre rythme.
- Porteur : le transport des affaires s'effectue par des porteurs.

## ASSURANCE VOYAGE

- C'est une condition à l'adhésion à l'un des voyages du Discovery Mountain que tous les clients être assuré pour les dépenses complètes qui pourraient encourir en raison de problèmes médicaux ou accidents (ce qui comprend l'ambulance aérienne, le sauvetage d'hélicoptère et les coûts de traitement). Veuillez noter que nous n'organisons pas ou ne vendons pas d'assurance.

## EQUIPEMENT INDISPENSABLE

- Casquette ou chapeau pour le soleil.
- Un foulard pour protéger le cou.
- Un bonnet.

- 
- Tee shirts en coton (manches courtes et longues) OU équivalent (chemisettes, tee-shirt en matières techniques à séchage rapide...)
  - 1 ou 2 sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes ou longues).
  - T-shirts (manches courtes et longues), de préférence en matière technique à séchage rapide.
  - 1 polaire légère ou équivalent.
  - 1 polaire chaude ou équivalent.
  - Une veste coupe-vent imperméable respirante à capuche de type Gore-Tex.
  - 1 veste type doudoune compacte pour les pauses ou le soir.
  - 1 ou 2 shorts longs
  - 1 pantalon de marche confortable (idéalement avec jambes amovibles).
  - 1 pantalon de rechange.
  - 1 sur-pantalon imperméable type gore-tex.
  - 1 collant ou équivalent pour les nuits.
  - 1 paire de chaussures de "trekking" imperméables, confortables, avec une tige montante et semelle adhérente (type Vibram).
  - 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir.
  - 1 paire de sandales techniques
  - Paires de chaussettes épaisses pour la marche
  - 1 paire de guêtres (facultatif)
  - 1 paire de gants

### **EQUIPEMENT SUR PLACE**

- Un caisson hyperbare accompagne tous les circuits qui passent une nuit ou plus au dessus de 4500 m.
- Matériel fourni pour les camps
- tente 3 places pour 2 personnes.
- tente "mess" pour les repas équipées de chaises et tables ainsi que tous les ustensiles de cuisine.
- tente cuisine utilisée par les cuisiniers.
- tente toilette.

### **POURBOIRE**

- Le pourboire n'est pas une obligation mais doit être laissé à chacun selon son service. Le pourboire qui sont trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux.
- Votre guide vous aidera à répartir ce montant entre les équipes.

### **TRANSFERT ET TRANSPORT DES BAGAGES**

- Transferts en minibus ou bus privatisé entre Katmandou et les début et fin du trekking.
- Porteurs durant le trek : vous ne portez que vos affaires de la journée.



## QUAND PARTIR AU NÉPAL?

**(Printemps) March, April, May, et (L'Automne) Sept, Oct, Nov:**

### Printemps:

De mars à mai, les journées sont ensoleillées et les températures de plus en plus clémentes. La vue sur les montagnes est de moins en moins bonne au fur et à mesure que la mousson approche, mais c'est aussi la période de floraison des rhododendrons, absolument magnifique, spécialement dans la région des Annapurna.

### L'Automne:

Durant les mois d'octobre et novembre, le ciel est normalement d'un bleu profond, le soleil souvent radieux et la vue sur les montagnes la plupart du temps cristalline, la température pendant la journée est plutôt agréable. C'est une excellente période pour le tourisme et le trekking, même si les températures peuvent être froides, spécialement la nuit dans la région de l'Everest.

### Passeport

Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour, pour les ressortissants français, belges et suisses. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade. Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel. A partir du 15 janvier 2017, l'autorisation de sortie du territoire est rétablie pour les mineurs français voyageant sans au moins l'un de leurs parents. Les mineurs voyageant dans ces conditions devront présenter : carte d'identité ou passeport (selon les exigences pays de destination) le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale.

### Visa

Visa obligatoire pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

Le plus pratique (et le moins coûteux) est de demander ce visa à l'arrivée, à l'aéroport de Katmandou. Pour cela, munissez-vous d'une photo d'identité et de :

- 25 dollars US (ou équivalent euros, billets uniquement), pour un visa de 15 jours (entrées multiples) ;
- 40 dollars US (ou équivalent euros, billets uniquement), pour un visa de 30 jours (entrées multiples) ;
- 100 dollars US (ou équivalent euros, billets uniquement), pour un visa de 30 à 90 jours (entrées multiples).

Le visa est gratuit pour les enfants de moins de 10 ans. Pour les séjours de moins de 3 jours, les visas gratuits n'existent plus (prendre un visa « 15 jours »)

## PHARMACIE

Votre Guide dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Cependant, Je vous recommande d'appliquer vos médicaments:

- Médicaments personnels
- Paracétamol
- Diarrhéiques
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Double peau pour les ampoules
- Traitement antibiotique à grand spectre
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre pour les yeux
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Le Diamox, diurétique puissant peut être adapté au traitement du MAM. Ce médicament doit être prescrit par votre médecin avant de partir en voyage.

## TERMES ET CONDITIONS

L'Agence Discovery Mountain Trek & Expeditions est une entreprise de confiance et enregistrée conformément aux lois de l'industrie du tourisme au Népal et accepte vos réservations selon les termes et conditions suivants.

## CONDITIONS DE RÉSERVATION

Réservez votre voyage avec Discovery Mountain Trek acceptez les conditions générales de vente. Chaque randonneur est tenu de remplir le formulaire d'inscription. Au moment de l'inscription, Trekker's devra verser un acompte de 25% du coût total pour compléter votre réservation. Veuillez noter que le coût du voyage est nécessaire pour payer à l'avance conformément à la politique de la société. Ce dépôt nous aide à confirmer la réservation d'hôtels à Ville, de vols intérieurs et de tout autre arrangement de voyage pour la réservation finale. En plus du dépôt, nous avons besoin de listes de noms de participants détaillés, identiques à celles du passeport, sexe, nationalité, date de naissance, numéro de passeport, délivrance du passeport / dates d'expiration et profession. Vous devez nous envoyer une copie du passeport, une photo d'identité et un billet électronique par courrier électronique pour tous les voyages au Népal.

## ANNULATION DE VOTRE VOYAGE

Si vous devez annuler votre voyage pour quelque raison que ce soit, Discovery Mountain Trek exige une confirmation écrite de votre décision. Le montant que vous nous avez payé sera remboursé selon les conditions suivantes:

- Annulation plus de 35 jours avant votre date de départ: €60 factures
- Annulation plus de 35 à 19 jours avant votre date de départ: votre acompte, 25% sera débité
- Annulation plus de 18 à 10 jours avant la date de votre départ: 50% seront factures
- Annulation plus de 9 à 05 jours avant la date de votre départ: 75% factures
- Annulation moins de 4 jours avant votre départ: 100% du total facture

Je me réserve le droit de réviser les prix pratiqués en toutes circonstances, ou sous la pression de divers facteurs externes, autres que notre contrôle, tels que l'évolution du taux de change, les mesures gouvernementales, etc. En cas d'augmentation mineure des tarifs de vol, des hôtels ou d'autres facteurs connexes, nous ne révisons pas le coût du voyage déjà confirmé et réservé par dépôt.

#### **CONDITION DE PHYSIQUE**

Discovery Mountain Trek peut offrir des conseils et des recommandations sur les exigences en matière de santé, mais il incombe à chaque randonneur d'acquiescer tous les documents et soins médicaux nécessaires. Les informations sur la fiche technique fournie sont indicatives, il est de votre responsabilité de vérifier auprès des autorités concernées les exigences exactes pour la destination choisie au moment du voyage. Si vous n'obtenez pas les consultations médicales ou les documents de voyage nécessaires et si vous n'êtes pas autorisé à entrer dans un pays, ou si vous subissez un préjudice personnel ou un décès en conséquence, nous n'assumerons aucune responsabilité envers vous vous rembourser le coût de toute portion inutilisée de vos préparatifs de voyage. Il est de votre responsabilité de respecter les réglementations et procédures de la police, des douanes et de la santé en tout temps pendant votre voyage.

#### **RISQUE & RESPONSABILITÉ**

Votre sécurité et votre plaisir sont mon principale préoccupation. Je m'acquitte donc de ma responsabilité honnêtement et sincèrement pour que vos vacances se déroulent sans encombre, comme vous le souhaitez. Néanmoins, sauf indication contraire, le voyage peut être modifié dans des circonstances incertaines et inhérentes telles que glissades sur les terres, blocage des routes, inondations, troubles politiques dus à la neige, annulation du vol, arrivée tardive, maladie ou accidents, etc. responsabilité et devrait être supporté sur place.