



clubaventure
randonnées & voyages ▲▲▲

Népal

Lacs Gokyo et camp de base de l'Everest

22 Jours , 16 jours de marche

Trek ****

C'est au pied de l'Everest que nous conduit ce merveilleux trek. Pentes glacées abruptes, sommets mythiques de tous côtés, lacs glaciaires irréels, mais aussi villages sherpas donnent le ton de cet itinéraire au pied des géants.

De Kathmandou à Lukla (2800 m), nous survolons les gorges de la tumultueuse Dudh Kosi. Un vol spectaculaire au-dessus de l'Himalaya et déjà nos premiers frissons face au Langtang, Gauri, Shanker, Numbur, Manglungtse, et finalement à l'Everest.

Pied à terre, nous démarrons progressivement notre marche en remontant la Dudh Kosi, traversant quelques villages sherpas. Après Namche Bazar, au fil de notre progression, le spectacle de la très haute montagne s'accroît. Les glaciers étincelants qui tombent en cascade sur les pentes abruptes des plus beaux sommets ne cesseront d'attirer nos regards. De tous côtés, apparaissent les géants : l'Everest (8848 m), le Pumori (7145 m), le Nuptse (7879 m), l'Ama Dablan (6856 m), le Makalu (8475 m), le Lhotse (8383 m). Un trek inoubliable, incontournable pour les amoureux de haute montagne !

POINTS FORTS

- L'ambiance haute montagne depuis les lacs de Gokyo et le Kala Pattar.
- Les nombreux villages sherpa et monastères bouddhistes : Namche Bazar, Khumjung, Thyangboche.
- Un voyage incontournable pour les grands trekkers.

Pour vous inscrire
ou www.clubaventure.fr

☎ 0 826 88 20 80
0,15 €/min

Saison 2008/2009

Mise à jour : 06-05-2008

ITINERAIRE

Jour(s) 01 et 02 : Vol pour Kathmandou - visite.

Vol régulier avec escale pour Kathmandou. Arrivée à Kathmandou (1350 m). Transfert à l'hôtel.

Jour(s) 03 : Visite de Kathmandou.

Journée à Kathmandou : visite de la vieille ville une multitude de temples et palais.

- Hébergement : Hôtel.

Jour(s) 04 : Vol pour Lukla - Phakding (2600 m).

Tôt le matin, nous volons de Kathmandou à Lukla : vue panoramique de la partie est de l'Himalaya du Népal. Langtang, Gauri, Shanker, Numbur, Manglungtse, et finalement l'Everest apparaissent au cours de ce vol de 45 mn. A Lukla (2700 m), les Sherpas nous attendent avec l'équipement.

Le trek commence par une courte descente vers la vallée de la Dudh Kosi.

A partir du village de Chaunrikarka (2621 m), le chemin se dirige vers le nord à travers les villages Sherpa où sont cultivés du blé, des pommes de terre, du maïs et des légumes. Nous franchissons la Dudh Kosi sur un pont de bois suspendu.

- Dénivelé plus : 50 mètres
- Dénivelé moins : 250 mètres
- Nb d'heures de marche : 3
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 05 : Phakding - Namche Bazar (3440 m).

Cette journée commence par une marche le long de la Dudh Kosi. Le chemin monte en pente douce. A plusieurs reprises, nous traversons la rivière, passons le village de Jorsale (2805 m) puis commençons une montée raide vers Namche Bazar. Une demi-heure plus tard, nous pouvons voir l'Everest. Nous arrivons à Namche assez tôt pour faire connaissance du célèbre village Sherpa et de ses habitants. Quelques boutiques et commerçants tibétains vendent des bijoux et des produits artisanaux en provenance du Tibet. Chaque semaine se tient un important marché à Namche où les paysans des alentours vendent leurs récoltes de blé, maïs, millet, etc.

- Dénivelé plus : 950 mètres
- Nb d'heures de marche : 5
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 06 : Namche : repos.

Journée d'acclimatation et de repos à Namche (3440 m).

- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 07 : Namche - Phorte Trenga (3600m).

Nous montons au-dessus de Namche Bazar par un sentier en pente douce à flanc de montagne jusqu'au col de Mong, vue sur l'Ama Dablan et le Kantega, deux des pics les plus spectaculaires du Népal. Nous descendons ensuite à Phorte Trenga à 3600 m au bord de la rivière lactée (Dudu khosi). Cette journée facile permet de parfaire notre acclimatation à l'altitude.

- Dénivelé plus : 500 mètres
- Dénivelé moins : 300 mètres
- Nb d'heures de marche : 4
- Hébergement : Lodge

Jour(s) 08 : Phorte Trenga - Machermo (4450 m).

Nous montons en pente raide à travers les rhododendrons, les genévriers, puis les conifères. Cette partie du trek est spécialement belle au printemps, quand les rhododendrons sont en fleurs. En chemin, nous rencontrons de nombreuses huttes utilisées en été au moment où les montagnards emmènent paître leurs troupeaux de yaks. Quelques-unes de ces huttes sont occupées jusqu'à fin décembre. Nous passons par les villages d'alpages de Tongba (3960 m), Gyele (3960 m), et Lhabarma (4220 m). La vue sur Khumbila et Tawoché est magnifique tout au cours de la journée.

- Dénivelé plus : 850 mètres
- Nb d'heures de marche : 5 à 6
- Hébergement : Lodge

Jour(s) 09 : Machermo - Gokyo (4750 m).

Nous montons régulièrement ; vue sur le Cho Oyu qui culmine à 8135 m, forteresse de neige et de glace. Nous passons Pangka à 4390 m, puis entamons la descente vers la rivière avant de remonter la moraine terminale du glacier de Ngozumpa. Nous atteignons un premier lac situé à 4720 m. Nous découvrons un second lac à 4690 m et finalement, débouchons sur le lac de Gokyo à 4750 m. Gokyo est un lieu de pâture pour les yaks, constitué de sept huttes.

- Dénivelé plus : 500 mètres
- Dénivelé moins : 150 mètres

- Nb d'heures de marche : 5
- Hébergement : Lodge

Jour(s) 10 : Gokyo - Gokyo Peak (5360 m) - Machermo (4450 m) ou Nha (4440 m).

C'est en faisant l'ascension d'un petit sommet au-dessus du lac que nous obtenons le plus beau panorama de la région de l'Everest. L'ascension de ce pic est facile, elle dure environ 2 h. Du sommet, le spectacle est inoubliable, les plus hauts sommets de la Terre sont là : le Cho Oyu, le Makalu, le Lhotse, l'Everest, le Cholaste et le Tawachee. Nous descendons ensuite jusqu'à Machermo ou Nha où nous passons la nuit.

- Dénivelé plus : 600 mètres
- Dénivelé moins : 900 mètres
- Nb d'heures de marche : 5 à 6
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 11 : Machermo ou Na - Phortse Village (3840 m).

Nous descendons jusqu'à la Dudh Khosi que nous traversons et marchons sur la rive gauche de la rivière lactée. Nous marchons en balcon avec une très belle vue panoramique puis descendons vers la confluence des vallées de la Dudh Kossi et de l'Imja Khola jusqu'à Phortse, superbe village dominant le confluent de deux torrents himalayens.

- Dénivelé plus : 200 mètres
- Dénivelé moins : 800 mètres
- Nb d'heures de marche : 6
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 12 : Phortse - Pheriche (4280 m).

Montée lente et régulière dans la vallée du Khumbu jusqu'à Pheriche.

- Dénivelé plus : 500 mètres
- Nb d'heures de marche : 5 à 6
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 13 : Pheriche - Lobuche (4830 m).

Montée en faux plat par la crête jusqu'à Thukla, puis montée plus raide pour atteindre Lobuche. Vue sur le Nupse, Pumori, Lobuche peak, Langtren.

- Dénivelé plus : 600 mètres
- Nb d'heures de marche : 5
- Hébergement : Lodge

Jour(s) 14 : Lobuché - Kala Pattar (5545 m) - Gorakshep (5170 m).

Départ tôt le matin pour profiter de la vue ; nous longeons le glacier du Khumbu ; la montée est relativement facile jusqu'à Gorak Shep et devient plus raide jusqu'au Kala Patar. Nous sommes au coeur d'un immense amphithéâtre entouré des plus hauts et prestigieux sommets du monde. Univers minéral de la haute montagne. Nuit à Gorakshep, la plus haute du trek.

- Dénivelé plus : 700 mètres
- Dénivelé moins : 400 mètres
- Nb d'heures de marche : 5
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 15 : Camp de base de l'Everest (5310 m) - Dingboche.

Montée au Camp de base de l'Everest à 5310 m d'altitude puis longue descente jusqu'à Dingboche (4350 m), l'un des plus hauts villages du Khumbu.

- Dénivelé plus : 200 mètres
- Dénivelé moins : 1000 mètres
- Nb d'heures de marche : 6
- Hébergement : lodge.

Jour(s) 16 : Dingboché - Tengboche (3860 m).

Nous descendons par Pangboche où se trouve l'un des plus anciens gompas du Népal. Nous retrouvons la forêt et les villages et descendons à Tengboche, coeur spirituel du Khumbu. Visite du fameux monastère, site magnifique dominé par l'Ama Dablan.

- Dénivelé plus : 150 mètres
- Dénivelé moins : 500 mètres
- Nb d'heures de marche : 4
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 17 : Tengboche - Namche (3600 m).

Grande descente jusqu'à la rivière lactée ; nous empruntons le chemin pour rejoindre Namché.

- Dénivelé plus : 200 mètres
- Dénivelé moins : 400 mètres
- Nb d'heures de marche : 5
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 18 : Namché - Phakding (2600 m).

Nous descendons à Phakding.

- Dénivelé moins : 800 mètres
- Nb d'heures de marche : 5
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 19 : Phakding - Lukla (2800 m).

Nous traversons la forêt de Gumila pour nous rendre à Lukla.

- Dénivelé plus : 200 mètres
- Nb d'heures de marche : 3
- Hébergement : Guest house.

Jour(s) 20 : Vol Lukla / Kathmandou.

Le matin, envol vers Kathmandou. Par temps clair, la vue est superbe sur la chaîne de l'Himalaya. Transfert à l'hôtel. Après le déjeuner, nous partons pour Bhaktapur. Visite de la ville.

- Hébergement : Hôtel à Kathmandou.

Jour(s) 21 : Kathmandou - vol retour.

Accompagnés de notre guide, nous partons en minibus découvrir les joyaux de la vallée de Kathmandou. Visite de Bodnath, le plus ancien Stupa de la vallée de Katmandou, entouré de plus de 30 monastères tibétains, et de Pashupatinath, site hindouiste datant du XIIIe siècle, lieu de crémation dédié à Shiva où les pèlerins viennent se baigner dans la rivière sacrée Bagmati. En fin d'après-midi, transfert à l'aéroport, puis envol vers Paris.

Jour(s) 22 : vol et arrivée à Paris

Arrivée à Paris.

Modification programme

Voyage en 22 ou 23 jours en fonction de la compagnie aérienne.

Remarques sur le niveau

Altitude maximum : 5545 m.

En fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

VOTRE RENDEZ-VOUS

Se loger avant ou après le circuit :
Hôtel Manaslu

FORMALITES

Formalités police :

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées.

Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

Passeport :

Valable 6 mois après la date de retour.

Les enfants doivent posséder un passeport individuel. Ils ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents. Toutefois, les passeports délivrés antérieurement au 12 juin 2006, qui font apparaître des enfants mineurs de moins de 15 ans sur le passeport de leurs parents, demeurent valables jusqu'au terme de leur validité normale.

CNI :

Non

VISA :

Oui. Il s'agit d'un visa individuel. L'obtention de votre visa est sous votre responsabilité. Il s'obtient sur place dès votre arrivée à Kathmandou. Il coûte 25 US Dollars (ou l'équivalent en euros) pour un séjour de 15 jours, 40 US Dollars pour un séjour de 30 jours. Pour les jours de visa supplémentaire, le tarif passe à 2 USD par jour pour le visa touristique et 3 USD par jour pour le visa entrées multiples.

Pour son obtention, vous devez fournir : votre passeport et 1 photo d'identité.

Pour tous les voyages au Népal nous avons besoin d'obtenir les permis de trekking dans les parcs nationaux. Vous devez fournir, dès votre arrivée à Kathmandou, les 3 premières pages photocopiées de votre passeport et 2 photos d'identité à votre guide accompagnateur clubaventure ou à un représentant de clubaventure au Népal.

Pour les voyages dans les régions du Mustang (NMUS), du Dolpo (NDOL), dans la vallée de Naar Phu (NANAR), au Manaslu (NMAN et NMAN31), au Kanchenjunga (NKAN) et pour le voyage 'la haute route de l'Everest (NEGR), nous avons besoin de permis spéciaux - en plus du permis de trekking - Merci de nous joindre dès votre inscription les copies (scannées) des 3 premières pages de votre passeport. Sur place, vous devrez fournir 5 photos d'identités supplémentaires.

Vaccin obligatoire :

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

Centre de vaccination :

Institut Pasteur Tel : 01 40 61 38 00 ou www.pasteur.fr
Hôpital de la Pitié Salpêtrière Tel : 01 42 16 00 00.

Coordonnées Ambassade et Consulat :

Ambassade du Népal
45 bis rue des Acacias
75017 Paris
Tel : 01.46.22.48.67

Formalités police complémentaires :

Pour tous les voyages au Népal nous avons besoin d'obtenir les permis de trekking dans les parcs nationaux. Vous devez fournir, dès votre arrivée à Kathmandou, les 3 premières pages photocopiées de votre passeport et deux photos d'identité à votre guide accompagnateur clubaventure ou à un représentant de clubaventure au Népal.

Pour les voyages dans les régions du Mustang (NMUS), du Dolpo (NDOL), dans la vallée de Naar Phu (NANAR), au Manaslu (NAMN et NAMN31), au Kanchenjunga (NKAN) et pour le voyage 'la haute route de l'Everest' (NEGR), nous avons besoin de permis spéciaux - en plus du permis de trekking - Merci de nous joindre dès votre inscription les copies (scannées) des 3 premières pages de votre passeport et de 5 photos d'identités.

BUDGET ET CHANGE :

Au Népal, la monnaie nationale est la roupie népalaise. 1 euro ~ 100 Roupies népalaises

Les monnaies les plus faciles à négocier sont l'euro et le dollar américain (espèces ou voyageurs chèques). Les cartes

de crédit sont acceptées dans les boutiques des grands hôtels. Vous pouvez retirer des devises avec votre carte visa à Kathmandou.

POURBOIRES :

Il est en général de tradition de constituer une petite cagnotte pour les pourboires discrétionnaires pour les porteurs, chauffeurs et guides en fin de séjour (nous conseillons 2 à 3 euros / client / jour pour l'ensemble de l'équipe locale).

HEURE LOCALE :

Quand il est midi à Paris, il est 16h45 à Kathmandou en hiver, et 15h45 en été.

ENCADREMENT :

Votre billet d'avion vous est remis à l'aéroport par un représentant clubaventure ou envoyé par courrier à votre domicile. En général, vous procéderez à un enregistrement de vos bagages en groupe.

A votre arrivée à Kathmandou, vous êtes accueillis par votre guide accompagnateur clubaventure.

Notre voyage est encadré par un guide accompagnateur professionnel français ou népalais francophone faisant partie de l'équipe clubaventure.

Dans tous les cas, il a été choisi ; pour son expérience du terrain ; sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant ; et pour sa passion à faire découvrir le pays. Il est secondé par une équipe népalaise.

Une large part du succès de nos voyages doit être attribuée aux équipes locales qui travaillent avec nous, à leur connaissance de la montagne, leur résistance physique, leur gentillesse et leur dévouement jamais démentis.

Cependant cette collaboration avec les népalais doit tenir compte des différences culturelles ou religieuses, des habitudes de nourriture, habillement et des conditions de vie dans la montagne. Il est un fait par exemple que les porteurs himalayens ont, depuis l'enfance, portés des charges qui nous paraissent, à nous Occidentaux, totalement démentielles et hallucinantes - 50 à 70 Kg sur des terrains accidentés, pieds nus et en chemises de coton par des températures souvent bien en dessous de 0°C .

Cette nécessité de portage commence par l'approvisionnement quotidien en eau et en bois. De même, les Népalais en général et les sherpas en particulier (terme générique qui désigne les travailleurs du trekking) ne mangent pas en se levant le matin comme nous mais font une pause vers 10 h pour manger le Dal-Bhat, riz/lentilles, plat national népalais. Nos habitudes alimentaires sur place seront plus sophistiqués et les heures de repas resteront celles d'usage. Cependant étant leurs hôtes, c'est à nous de respecter et de nous adapter à ces coutumes locales et non l'inverse, sans parler des monuments religieux que l'on contourne par la gauche, des chaussures que l'on enlève en entrant dans une maison ou un temple, etc.

Parmi ces habitudes, coutumes et traditions qui font la culture himalayenne, certaines peuvent nous paraître désuètes, d'autres belles et profondes, d'autres encore vraiment choquantes comme de voir une femme enceinte de plusieurs mois porter une charge de 40 Kg, ce qui est courant, ou un porteur marcher pieds nus dans 30 cm de neige, ce qui est aussi courant. Notre rôle en tant qu'organisateur de voyage en Himalaya est de mettre à la disposition de ces équipes locales un matériel de base, chaussures, veste et pantalon duvet. Nous fournissons donc pour nos trekkings d'altitude un équipement à nos porteurs (pantalons/veste/chaussures). Cependant cette volonté affichée se heurte à toutes sortes de difficultés, de résistances: nombreux sont les porteurs qui ont revendu le matériel que nous leur avons fourni. D'autre part, ces porteurs ont une volonté farouche d'indépendance et travaillent à la tâche au plus offrant. Il est donc difficile, voir même impossible, de fidéliser une équipe de porteur, ce qui résoudrait le problème.

Enfin, il est parfois impossible à un vieux porteur de supporter des chaussures de montagne ou un pantalon chaud, lui qui depuis 40 ans marche pieds nus et en short, été comme hiver.

De même, si nous leur proposons gîte et couvert, nous nous retrouvons la plupart des cas devant des refus. Le fait est qu'ils réclament à la place une hausse de salaire. La solution pour répondre à nos complexes d'occidentaux et leurs attentes d'orientaux n'est pas simple !!!

Par contre, lorsque vous donnez à la fin de votre voyage quelques vêtements, ils sont soit utilisés soit revendus pour faire de l'argent frais nécessaire, mais quoiqu'il en soit, ces cadeaux sont grandement appréciés. Vous pouvez aussi préparer un colis de vêtements, jouets, médicaments, nourriture etc... que vous pouvez soit remettre à votre accompagnateur pour l'association ROKPA, soit nous le faire parvenir dans nos bureaux. Nous envoyons régulièrement vos " dons " au Népal avec les groupes. Soyez sur, que depuis 20 ans, nous essayons d'améliorer les conditions de travail de nos équipes même si les progrès ne sont pas toujours visibles.

HEBERGEMENT :

Nuits en hôtel à Kathmandou en chambre double et nuit en lodge et/ou en bivouac sous tente pendant les treks dans la région de l'Everest, du Manaslu, du Kanchenjunga, du Dhaulagiri...

Nuits en hôtel à Kathmandou et à Pokhara en chambre double et en lodge ou en bivouac sous tente sur les voyages dans la région des Annapurnas.

Qu'est ce qu'un "lodge népalais" ? C'est une maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. D'un confort variable, ils ne sont certes pas des hôtels mais permettent de faire un trekking même en altitude, dans des conditions appréciables : lit, matelas, tables et chaises, toilettes, etc. Par ailleurs, l'utilisation de lodges permet de réduire considérablement le nombre des porteurs et donc d'alléger l'infrastructure du trekking.

Hébergement en Bivouac sous tente :

Les bivouacs sont généralement installés dans des endroits plus sauvages où les lodges sont inexistantes. Vos nuits se

passent donc sous tente dôme, avec pour votre confort, des matelas mousse, une tente WC et une tente mess.

Dans tous les cas, notre logistique éprouvée et notre expérience vous garantiront un couchage de qualité.

DEPLACEMENT PAYS :

Sur le territoire népalais : déplacement en minibus et/ou en avion, avec des compagnies locales.

PHOTOS / VIDEOS :

Vous pouvez recharger vos batteries d'appareil photos et de caméra numériques dès que vous passez une nuit en hôtel ou en pension. Munissez-vous tout de même de piles de rechange pour ne pas tomber en panne pendant le trek.

ALIMENTATION :

Repas :

Parce que l'alimentation est aussi le plaisir du marcheur, nous portons une attention particulière au contenu des repas et à leur préparation. Elaborés en fonction des besoins énergétiques et diététiques, les repas sont variés.

Pendant le trek : vous apprécierez certainement la bonne cuisine locale équilibrée, préparée par notre équipe de cuisine dans le lodge ou dans la tente cuisine. Vous dînez à l'intérieur du lodge ou dans la tente messe. Le midi, un repas chaud est pris en lodge ou en plein air.

Pour tous les trekkings nécessitant des efforts intenses, nous fournissons des en-cas énergétiques (fruits secs).

En trek, le matériel de cuisine collectif et individuel est fourni par notre équipe Club Aventure.

Les repas à Kathmandou et dans la vallée ne sont pas compris.

Gastronomie :

Le dhal bhat (littéralement lentilles-riz) est la base de tous les repas, ce plat national est souvent enrichi de légumes et de viande. Vous dégusterez également des momos, raviolis tibétains à la viande ou aux légumes, frits (fried momo) ou cuits à la vapeur, ainsi que d'autres spécialités tibétaines comme le tibetan bread, délicieux avec du miel au petit déjeuner.

Les restaurants indiens, chinois, thaïlandais de Katmandou permettent de varier ce régime.

Boissons :

Les boissons sont à votre charge.

CLIMAT :

Depuis les neiges éternelles des hauts sommets jusqu'aux étendues tropicales des basses terres, le Népal présente une grande diversité de climats.

- Au printemps : mars à fin mai.

A cette saison, Kathmandou est en pleine floraison, magnifiques rhododendrons ; il fait beau et il commence à faire chaud avec quelques orages nocturnes. Les températures varient entre 10°C et 28°C, mais peuvent s'élever jusqu'à plus de 30°C. Entre 2000 et 3000 m, les températures descendent rarement en dessous de 0°C. En revanche, quelques rares gelées ou chutes de neige sont possibles au mois de mars à partir de 4000 m.

- L'été, période de la mousson. Elle interrompt la majorité des trekkings de juin à fin septembre. Certaines régions de la zone "transhimalayenne", Mustang et Dolpo, restent cependant à l'abri du régime de mousson qui prévaut dans le reste du pays. Ils sont les seuls circuits accessibles au Népal en été.

- L'automne : mi-octobre, mi-décembre.

Très beau, apporte des journées plus fraîches, mais un ciel clair. A 3000 m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.

- En hiver : mi-décembre, mi-février.

Les nuits sont généralement froides, climat sec. Si les températures nocturnes descendent jusqu'à 0°C ou -5°C à 3000 m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 4 000 m sont très agréables. Peu de touristes à cette période.

L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE

Les vêtements, des pieds à la tête :

- chaussures de trekking (pour tous les voyages sauf le voyage découverte "Namaste Népal")

Ce sont les meilleures amies du trekker. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.

- chaussures légères (tennis) ou sandales à enfiler lors des étapes dans des villes, villages ou le soir au campement.

- une paire de tongues
- des paires de chaussettes de marche et de montagne
- 2 pantalons de trek
- des sous vêtements

C'est la première isolation que vous aurez, soignez la. Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement.

- 1 ou 2 carlines et T-shirts respirants
- 1 fourrure polaire. Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère, sèche rapidement, avec un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- 1 veste de montagne

Les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en Goretex, ou Micropore, matière "respirante" qui permet l'évacuation rapide de la transpiration.

- une veste en duvet est conseillée (vous en trouvez à Kathmandou pour 40 à 50 €).
- cape de pluie
- gants ou mouffles et bonnet
- chapeau contre le soleil
- bonnes lunettes de soleil

Le Népal se situe dans l'hémisphère Nord. Les températures augmentent de janvier à mai et diminuent de septembre à décembre. A partir d'avril et jusqu'à fin octobre, prévoir des vêtements plus légers.

LE MATERIEL

- un sac de couchage (indispensable pour tous les voyages trekking)

Chaud, confortable, adapté à votre taille, de forme sarcophage (plus près du corps et doté d'une capuche fermante), avec fermeture latérale à glissière pour une ouverture à votre convenance. Pour dormir en toutes saisons, il faut que votre sac soit performant jusqu'à des températures de -5°C à -15°C (en fonction des circuits, de l'altitude et des dates / les mois les plus froids sont de décembre à février).

N'hésitez pas à prendre un duvet confortable, en effet, "Qui peut le plus, peut le moins !"

- une trousse de toilette et serviette de bain (une petite pochette contenant un savon biodégradable aux huiles essentielles vous est offert par clubaventure en début de voyage).
- crème de protection solaire (visage et lèvres)
- lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- gourde de 2 litre minimum, légère et isotherme
- couteau de poche, multi-usages de préférence
- papier hygiénique + briquet
- un paire de crampons sur le voyage "Autour des Annapurna, la vallée de Naar Phu et le lac Tilicho" code NANAR et sur le voyage "La Haute Route de l'Everest" code NEGR. Possibilité de louer des crampons à Kathmandou 1 € / jour.

L'EQUIPEMENT UTILE

- batons de marche
- un maillot de bain (piscine de l'hôtel à Kathmandou, rivières...) sauf en hiver.
- serviettes humidifiées type "Calinette"
- sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
- bloc-notes ou carnet de voyage

LES BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 13 Kg maximum. Pas de valise. Nous utilisons le service de porteurs pendant les treks (1 porteur porte 25 kg).

Vous avez la possibilité de laisser des affaires dont vous n'aurez pas l'utilité pendant le trek à l'hôtel à Kathmandou.

- Un petit sac à dos (contenance environ 40 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel...

Protégez vos sacs de voyage !

Tapis roulant des aéroports, manipulation quotidienne des sacs, portage, intempéries se liguent pour abîmer vos sacs de voyage. Les sacs protecteurs clubaventure sont solides et étanches. Ils font d'excellents sur-sacs, assurant la protection de vos sacs de voyage. Vous pouvez les commander dans nos bureaux à Paris ou par téléphone au 0 826 88 20 80. (Longueur : 90 cm, diamètre 50 cm, contenance 100 l).

20 EUR + 10 EUR de frais de port France. Ces sursacs sont fournis sur place le temps du trekking.

SANTE

Pharmacie

Votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence. Il est recommandé d'apporter vos médicaments

personnels (en nombre suffisant) : aspirine, élastoplast, alcool iodé, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostéril, crème de protection solaire visage et lèvres...

Pensez également à rendre visite à votre dentiste, si vous avez quelques caries non traitées, elles ont la fâcheuse habitude de se réveiller avec l'altitude.

Recommandations

Même si aucun vaccin n'est obligatoire pour le Népal, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccin hépatite A et B également recommandés. Le risque de paludisme est lui infime, car nous nous déplaçons en général à plus de 1500/1800 m, au dessus de l'altitude de vie des moustiques. Les autres régions traversées ne sont quasiment pas infestées.

Hygiène

L'eau au Népal n'est pas potable, notre équipe de cuisine met à votre disposition de l'eau traitée ou bouillie tout au long du voyage néanmoins nous vous conseillons d'emporter des pastilles purifiantes pour l'eau.

SAVOIR VIVRE

Souvenez-vous que vous êtes un hôte, observez les traditions locales, respectez la dignité des gens qui y vivent et y travaillent :

- Lorsque vous prenez des photos, respectez les habitants et leur intimité. Demandez leur permission et usez de retenue.
- Préservez ce que vous êtes venu admirer. Respectez les lieux sacrés, cimetières, temples et monastères ainsi que les cultures et ouvrages d'irrigation.
- Donner des bonbons, des stylos ou de l'argent aux enfants ne fait que les encourager à mendier. Préférer dans tous les cas un échange, même si celui-ci est évidemment à votre désavantage. Mais c'est un jeu beaucoup plus lucratif que de se rendre à l'école. Un don pour la réalisation d'un projet, à une association, ou simplement se lier réellement d'amitié avec l'habitant est beaucoup plus constructif.
- Respectez les us et coutumes. Sans vous couvrir excessivement, évitez les tenues qui pourraient causer de la gêne ou heurter la pudeur des habitants : larges décolletés, mini jupes, vêtements trop moulants. Se tenir par la main, s'embrasser en public peuvent également heurter la pudeur.

Les coutumes religieuses imposent le respect de quelques règles. Il convient notamment de toujours circuler dans le sens des aiguilles d'une montre lors des visites des édifices religieux, stupas notamment. Il faut enlever ses chaussures (et tout objet en cuir) avant de pénétrer dans un monument bouddhique ou hindou. La coutume veut que l'on offre une écharpe blanche au supérieur (rimpoche) d'un temple bouddhique lorsqu'on lui est présenté.

Le feu est sacré dans les maisons népalaises. Il ne faut donc y jeter aucun objet (il est cependant admis de brûler ses débris lorsque l'on quitte un campement). Évitez également de "polluer" la nourriture en la touchant par inadvertance ou en la mettant en contact avec un ustensile ayant déjà servi. Les démonstrations d'affection et les contacts corporels en public sont rares. Élever la voix est généralement mal vu (et n'est pas une solution pour résoudre les problèmes en Asie). Enfin, ne posez pas de questions sur la caste à laquelle appartient une personne.

Les visiteurs respectant traditions locales et dignité de leurs hôtes contribuent à l'établissement d'un véritable échange entre les cultures. Vous pouvez ainsi aider vos hôtes à acquérir une vision plus réaliste et positive de la vie dans vos pays.

POUR ALLER PLUS LOIN

Du nord-ouest au sud-est, le Népal s'étend sur 800 km de longueur et 90 à 230 km de largeur. De dimension modeste, le Népal est un pays montagneux comme il n'en existe nulle part ailleurs. Le Nord compte ainsi 10 des 14 sommets mondiaux dépassant les 8 000 m, dont le mont Everest, point culminant de la planète à 8 848 m.

Au Sud, l'étendue plate du Teraï est le prolongement de la longue plaine du Gange. Cette région de rizières est bordée au nord par les collines des Churia (altitude moyenne 900 m), première des chaînes montagneuses successives qui s'étendent sur toute la largeur du pays. La suivante est la chaîne du Mahabharat, très escarpée mais encore peu élevée : entre 1500 et 2700 m. apparaît l'Himalaya et ses vallées glaciaires. La région du Pahar étend ensuite ses vallées fertiles (celle de Katmandou en particulier) et abrite près de la moitié de la population népalaise. Au nord, le Trans-Himalaya est une haute région désertique semblable au plateau tibétain.

CARTE D'IDENTITE

Intitulé officiel : Royaume du Népal

Superficie : 147 181 km² (un peu plus du quart de la France)

Population : + ou - 27 millions d'habitants

Capitale : Katmandou

Peuples et ethnies : Le Népal est peuplé de nombreux groupes ethniques : Sherpa, Khas, Kirat, Magar, Gurung, Newar, Tharu, Rai, Tamang, Bahun, Chhreti, Tibétains

Religions : Hindouisme (90%), bouddhisme, bouddhisme tibétain, minorité musulmane

Gouvernement : monarchie parlementaire de type britannique

Langue officielle : le népalî, puis différents dialectes ethniques. L'anglais est également compris par la majorité des népalais sur le parcours.

Chef de l'Etat : roi Gyanendra Bir Bikram Shah Deva

Premier ministre : Sher Bahadur Deuba

PIB : 30 573 millions de \$US

PIB/hab. : 1 327 \$US (42 % des Népalais vivent encore sous le seuil de pauvreté).

Croissance : 5,3%

Inflation : 2,4%

Principales activités : agriculture, textile, minerais, tourisme

Principaux partenaires : Inde, Singapour, Japon, USA, Allemagne.

GEOGRAPHIE :

Faune et Flore :

Près de 6500 espèces végétales sont recensées dans le pays (espèces végétales des climats tempéré et tropical).

Le sal, arbre aux larges feuilles semi-caduques, les forêts pluviales d'acacias et de bois de rose et le kapokier sont caractéristiques de la zone tropicale.

Entre 1000 et 2700 m, les zones sub-tropicale et tempérée basse sont propices aux pins, pins bleus, chênes et châtaigniers.

La zone tempérée haute (2400 à 4000 m) est le domaine des forêts pluviales de rhododendrons, sapins et sapins-ciguë. On trouve également de hauts conifères à cette altitude, ainsi que des forêts d'érables et de lauriers.

Le sapin argenté, le chêne et le bouleau sont présents à l'étage subalpin (3000 à 4000 m). Ils sont remplacés par des bambous nains et des rhododendrons arbustifs dès qu'il fait plus humide. Seules les espèces de fleurs sauvages les plus tenaces sont présentes entre 4000 m et la limite des neiges.

Paradis des ornithologues, 10 % des espèces d'oiseaux répertoriées au niveau mondial sont présentes au Népal. Cigognes, grues, hérons, aigrettes se rencontrent dans les basses terres, tandis que des rapaces de toutes tailles évoluent dans les cieux himalayens (vautours fauves, gypaètes barbus, aigles.). Les grands mammifères sauvages ont vu leur population régresser. Au sommet de la chaîne alimentaire se tient le tigre royal du Bengale, qui peut se rencontrer dans le parc de Chitwan, au Teraï. Autre félin rare, le léopard tacheté est plus difficile à observer que le tigre. Le léopard des neiges est protégé des chasseurs du fait de son environnement inhospitalier. Le rhinocéros unicolore, l'éléphant d'Asie et quelques espèces de cervidés sont présents dans les basses terres. Deux primates subsistent au Népal : le macaque rhésus et l'entelle commun. L'ours noir de l'Himalaya est un fléau pour les cultures de céréales, proches des forêts tempérées.

Histoire :

600-800 av. J-C : Les Kirats, population mongoloïde venue de l'est, arrivent au Népal. C'est sous cette dynastie que le bouddhisme est introduit.

300 : Les Licchavi, arrivés par le sud, renversent le pouvoir Kirat. Le bouddhisme décline au profit de l'hindouisme.

602 : Arrivée au pouvoir de la dynastie Thakuri. Le royaume de la vallée de Katmandou s'étend.

Vers 1 000 : Fondation de Kantipur (Katmandou).

1200 : La dynastie des Malla offre son âge d'or au royaume. De nombreux monuments sont érigés. Cette période est également marquée par un puissant tremblement de terre. Le Népal se subdivise en 46 cités-états dont un certain nombre sont en conflit. Katmandou, Patan et Bhaktapur émergent.

1372 : Jayasthiti, fondateur de la troisième dynastie Malla, s'empare de Patan, puis, 10 ans plus tard, de Bhaktapur.

Vers 1450 : Apogée de l'ère Malla. Le royaume s'étend du Gange à la bordure du Tibet. A la mort de Jayasthiti, le royaume se subdivise en divers petits états qui rivalisent d'influence.

1768 : Profitant du manque d'unité du royaume Malla, la dynastie Shah étend son pouvoir et fait de Katmandou sa capitale.

1792 : Les Shahs perdent un conflit contre les Chinois au Tibet (le Népal devra payer un tribut à la Chine jusqu'en

1912).

1816 : Un traité avec les Britanniques, présents sur le sous-continent indien, met fin à l'expansion népalaise. Les Britanniques récupèrent le Sikkim et la majeure partie du Terai.

1816 / 1951 : Les Britanniques mettent fin au rôle d'intermédiaire commercial des Népalais lors des transactions entre Indiens et Tibétains. Progressivement, le Népal se ferme à tous visiteurs.

1846 / 1950 : Suite à un coup d'état sanglant, les Rana chassent du pouvoir réel les Shahs pendant plus d'un siècle.

1951 : Le roi shah Tribhuvan constitue un gouvernement incluant des Rana. Le Népal rouvre progressivement ses frontières et s'engage dans la voie de la démocratisation.

1960 : Le roi Mahendra, fils de Tribhuvan, met un frein aux avancées démocratiques et concentre le pouvoir en ses mains.

1979 : Le roi Birendra, fils du précédent, fait face à une vague de mécontentement populaire. La monarchie népalaise continue d'exercer un pouvoir considérable.

1990 : Après avoir réprimé violemment des manifestations, le gouvernement cède à la pression de la rue : l'interdit sur les partis politiques est levé et le roi accepte la monarchie parlementaire. Le Parti du Congrès Népalais remporte 110 sièges (sur les 205 du Parlement) lors des élections qui se tiennent l'année suivante. La seconde force politique du pays est le Parti Communiste du Népal-Union Marxiste Léniniste (CPN-UML).

1992 : La crise économique et l'embargo de l'Inde poussent une fois encore les Népalais dans la rue. Les manifestations font plusieurs morts.

1994 : Les élections législatives voient la victoire du CPN-UML.

1995 : Après seulement 9 mois de pouvoir, les communistes sont renversés par une motion de censure du Parlement. Ils sont remplacés par un gouvernement dont les membres du Parti du Congrès Népalais sont majoritaires. Une guérilla maoïste se crée.

1998 : La lutte contre la guérilla maoïste fait une centaine de morts dans l'ouest du pays. A ce jour, le Népal continue son difficile et chaotique apprentissage de la démocratie. La tâche est compliquée en raison de la fragilité du système économique, l'extrême pauvreté, l'illettrisme, la fragmentation ethnique et le taux de croissance démographique.

2001 : En juin, le prince Dipendra assassine le roi Birendra ainsi que 8 membres de la famille royale. En juillet, un nouveau gouvernement est formé. Fin juillet, un accord entre le gouvernement et la rébellion maoïste met un terme provisoire aux actions violentes au Népal.

2002 : Recrudescence des attaques de la guérilla maoïste.

2003 : Cessez le feu signé entre le gouvernement et les Maoïstes.

2005 : Le monarque reprend les pleins pouvoirs et dissout le parlement.

2006 : renversement de la monarchie absolue en avril et re-établissement du parlement et du gouvernement populaire.

2007 : inclusion des maoïstes dans le gouvernement

ARTISANAT :

Riche et varié, il y en a pour tous les goûts : tissus et étoffes tissés à la main, objets de culte tibétain, sculptures sur bois...

SOCIETE / RELIGION :

SOCIETE - RELIGION :

Si l'hindouisme, qui est proche de celui pratiqué en Inde, domine dans les plaines, les ethnies que nous rencontrons au cours du trek sont généralement bouddhistes. Chaque ethnie a adapté ces deux grandes religions à sa culture avec ses pratiques, ses rituels et ses festivals particuliers.

Les croyances sont très enracinées dans les mentalités et donc très présentes dans la vie quotidienne. L'accent est mis sur des pratiques rituelles qui nous échappent parfois : récitation de mantras, circumambulations, prosternations, colliers de fleurs, tika, moulins à prières, offrandes à Ganesh ou à Shiva.

ART :

La vallée de Katmandou est riche en architecture. La période Licchavi (IV au IXe siècles) fut prolifique mais c'est sous les Malla que naquit l'art de la sculpture sur bois, représenté par les superbes toits sculptés des temples de la vallée de Katmandou. La majorité de ces constructions adoptent le style traditionnel des pagodes népalaises à toits multiples. Les stupas, monuments bouddhiques hémisphériques abritant des reliques, reconnaissables aux représentations des yeux du Bouddha peints en couleur vive qu'ils arborent, sont caractéristiques de l'architecture religieuse du Népal.

Le Népal a une longue tradition picturale. Les premières peintures newar furent des enluminures de manuscrits, au XIe siècle. Les tangka, peintures religieuses sur toile sont proches de la miniature. Elles représentent souvent le mandala (figuration du cosmos servant de support à la méditation), la "roue de la vie" ou le Bouddha.

La musique traditionnelle reste présente, même si les gaites, musiciens professionnels, sont de plus en plus rares. Ils utilisent avant tout les flûtes et la saringhi, sorte de viole à 4 cordes. Les damai sont des musiciens professionnels modernes, tous issus de la caste des tailleurs et incontournables lors d'un mariage népalais. Cette musique peut déconcerter une oreille occidentale, tout comme les sons déchirants et lancinants des longues trompes tibétaines des sites religieux bouddhiques.

MOTS UTILES :

Apprendre quelques mots de népali est très utile sur place. Parlé par la majorité de la population, le népali est une langue indo-européenne proche de l'hindi.

En parler quelques mots est facile si l'on connaît les quelques règles de prononciation de base : o se prononce "ou" ; ai devient "ai" et au se dit comme dans "chaos" ; ch est prononcé "tch" et j devient "dj". Le h aspiré est fréquent en népali.

namaste : bonjour/au revoir

tapaaïlaï kasto chha ? : comment ça va ?

thikcha : d'accord

maïle bujhina : je ne comprends pas
bus : bus
taxi : taxi
kothaa : chambre
baink : banque
bato : chemin (randonnée)
oralo : descente
ukao : montée
daya : droite
baya : gauche
khaana : nourriture/repas
bhat : riz (cuit)
dal : lentilles
chiya : thé
daktar : docteur
Terso : plat
Himal : montagne enneigée

BIBLIOGRAPHIE :

- Le Grand Guide du Népal, Gallimard.
- La baleine blanche, de J. Lanzmann - Ed. livre de poche Hachette
- Guide Népal de Robert Rieffel - Ed. Arthaud.
- Trekking au Népal, de Antoine d'Abundo, Ed. Olizane
- Trekking in Népal, de Toru Nakano - Ed. Allied 1 ; le meilleur guide de trek, vous le trouvez à Kathmandou, en anglais (très belles illustrations).
- Mustang, royaume interdit de Michel Peissel - Ed. Olizane
- Au coeur des Himalayas, le Népal d'Alexandra David Neel (Pygmalion, 1985) cette éminente voyageuse raconte son arrivée dans le Népal du début du siècle.
- Le léopard des neiges (Peter Matthiessen, Gallimard, 1993) relate un trek au départ de Pokhara à la recherche du léopard des neiges. Au-delà de la quête du félin, le livre traite de l'Himalaya.
- Zimba le sherpa, randonnées au Népal de Robert Rieffel (Kailash 1991) est un récit de randonnée stimulant.
- Himalayas : Cachemire, Népal, Bouthan, Tibet (Autrement, hors série n° 28, 1988) aide à comprendre comment ce carrefour de langues et de coutumes est devenu un enjeu stratégique pour certaines grandes puissances.
- Népal, vision d'un art sacré de Gilles Béguin et Suzanne Held (Hermé 1996) rassemble des reproductions de pièces majeures du patrimoine artistique népalais.

REFERENCES DU VOYAGE

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6 à 15

CODE : NGOK

Le prix comprend :

- Vols Paris / Kathmandou / Paris (vol régulier).
- Les taxes aériennes.
- Les vols intérieurs : Kathmandou / Lukla / Kathmandou.
- Transferts sur place.
- Hébergement : Hôtel et lodge pendant le trekking.
- Pension complète sauf repas dans la vallée de Kathmandou.
- Équipe de porteurs et cuisinier.
- Encadrement par un guide accompagnateur clubaventure.

Le prix ne comprend pas :

- Les frais de dossier.

A payer sur place :

- Les frais de visa (30 \$ payable en €).
- Les dépenses personnelles.
- Les boissons.
- Les douches chaudes durant le trek
- Les repas à Kathmandou, Patan, Bakthapur, Bodnath (de 5 à 15 € par repas).
- Les entrées dans les sites et musées (~25 €).
- Les frais de sortie du territoire(25 \$ payable en €).

Options :

- L'assurance voyage : annulation, assistance et bagages (3 % du prix du voyage).
- Chambre individuelle en hôtel à Kathmandou : 110 €/ pers.
- Vol de montagne pour survoler le toit du monde (~160 \$ de l'heure). à régler sur place.

Les prochains départs de ce voyage :

Du	Au	Prix TTC/ Personne	Départ assuré
12-10-2008	03-11-2008	2663 euros TTC	OUI
07-11-2008	27-11-2008	2546 euros TTC	OUI
08-03-2009	29-03-2009	2385 euros TTC	à partir de 6 inscrits
12-04-2009	03-05-2009	2585 euros TTC	à partir de 6 inscrits

Acompte à l'inscription : 720 euros

Attention, ces informations vous sont communiquées à titre indicatif pour vous aider à préparer votre voyage. Si une modification de date ou de prix intervenait elle vous serait communiquée lors de votre inscription.

Pour vous inscrire : clubaventure, 18 rue séguier 75006 Paris du lundi au samedi de 10h30 à 19h

Tél : 0 826 88 20 80 (0,15 EUR/min) - Fax : 04 91 09 22 51 - Web : www.clubaventure.fr - E-Mail : info@clubaventure.fr